

食育だより

令和6年3月
大和田とちのき保育園
栄養士 喜多島朱里

3月はこれまで園の年長児として、立派に活躍してくれたあお組さんの好きな給食、おやつを取り入れたリクエスト献立なので楽しみにしてください♪
たくさん食べて元気な姿で卒園を迎えられるよう美味しい給食作りに励みます。



1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこんなど。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守っていたでしょうか？
ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。



生活習慣病の予防を

3歳ごろからの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べすぎ、偏食など、食生活や習慣の見直しをお願い致します。



食生活をチェックしてみましょう

- ☐ 食事の前に手を洗うことができた。
- ☐ 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- ☐ 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- ☐ 姿勢を正しく食べることができた。
- ☐ スプーンやはしを上手に使うことができた。
- ☐ よく噛んで、味わって食べることができた。
- ☐ 楽しく食べることができた。
- ☐ 三食は決まった時間に食べることができた。
- ☐ 朝食をかかさず食べた。
- ☐ 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。

※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう！



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴたり合う様子から、「夫婦なかよく」の意があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

