



3月 給食だよ

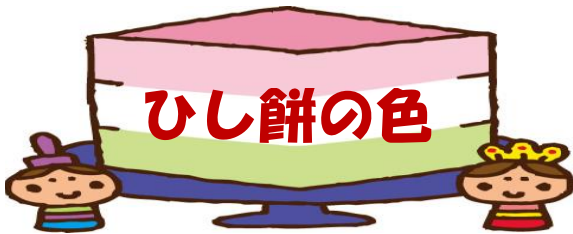


令和4年2月28日

すずの丘保育園

1年間を振り返って…

長いようであっという間の1年間。初めの頃は、好き嫌いや食べこぼし、箸やスプーンの持ち方のぎこちなさなどが見られていた子ども達でしたが、一人ひとりがたどった足跡から日々成長し、伸びている力を感じることができました。子ども達からも「食べられるようになったよ。」「おかわりしたよ。」と自分の成長を言葉で伝えてくれたことがとても励みになりました。



上から桃色・白色・草色と三色の餅が重ねられたひし餅。ひし餅には、雪の下から新芽が芽吹き、桃の花を咲かせる姿を表していると言われています。桃色は「魔除け」、白色は「清浄・純白」、草色は「健やかな成長」の意味があり、厄除けや女の子の健やかな成長を願う食べ物です。春の訪れを感じさせるカラーはひなまつりにぴったりです。



子どもと買い物に行こう！

「今日のごはん何にしようか？」「何が入るとおいしくなる？」など、子どもとの会話を楽しみながら、買い物をしてみてはいかがでしょうか。子どもから「これが食べたい」「これを入れよう」と声が上がったら買い物かごへ。食べたい物、好きな食べ物から、食への興味・関心は育まれていきます。日々の生活から、子どもの食への意識を高めていきたいですね。



生活習慣の見直しを！

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。糖分や脂肪分の多い食べ物の摂り過ぎや偏食、運動不足など、今のうちから食生活・習慣の見直しをお願いします。



1年間、保育園給食へのご理解とご協力をいただきまして、本当にありがとうございました。

