



食育だより

3月

令和7年

日中のやわらかな日差しに、少しずつ春の訪れが感じられるようになりました。早いものでもうすぐ進級・卒園を迎えます。さまざまな経験を通して大きく成長した子どもたち。体調に気をつけて、最後の月もみんな元気に過ごしましょう。

1年間の食育だより



子どもと食育

みんなで食べると おいしいね

1. ひとりで食べない 食べさせない

様々な理由で、子どもがひとりで食事をする機会が増えているご家庭も多いようです。食事はお腹を満たすだけではなく、家族や友達と一緒に食べることで、楽しく心安らぐものとなります。

2. 「いただきます」「ごちそうさま」

ぜひ幼児期に身につけたい大切な習慣で、食事への感謝の気持ちを表す言葉です。子どもは大人の食事の様子を見て学ぶことも多く、大人が見本をみせてあげましょう。

3. 食卓は家族の大切な場所

食卓は、その日の出来事や食べている料理の話をするなどさりげない会話が
できる場所です。子どもはテレビを見ながら食事をすることはできないので、
テレビを消すなど環境作りも大切です。会話の中から体や心の状態を知ることができます。

○食べ物の育ちを知る○

食べ物に関わり、野菜などを育て収穫することは、食べ物に対する感謝の気持ちを育てます。



ひな祭り

『桃の節句』ともいわれ、女の子の健やかな成長と幸せを願います。昔から、ひな祭りにはちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあり、ひしもちやひなあられの色にも意味があります。こども園でもひな祭りメニューを提供します。

ひしもち: 花の紅、雪の白、新芽の緑で「春」を表しています。

ひなあられ: 桃、緑、黄、白の4色でそれぞれ四季を表し、一年を通して健康で過ごせるようにとの願いが込められています。

<行事食>ちらし寿司



「ちらし寿司」は、縁起がよいと言われる食材がたくさん使われています。えびは「長寿」、れんこんは「将来の見通しがよくなる」、錦糸卵は「金銀を表し、豊かに暮らせますように」などの意味があります。



旬の食材▶春きゃべつ

春きゃべつと冬きゃべつでは、品種、収穫時期とも異なります。春きゃべつは、淡い黄緑色でふんわりと巻きがゆるく、葉がやわらかく、みずみずしいのが特徴で、ビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCは熱に弱いので、生のままシャキシャキとした食感を楽しみながら食べてみましょう。



★給食の展示について★

職員室付近に、給食の実物を展示しています。(未実施の場合もあります)

「今日の給食何を食べたの?」などの会話から、食べ物への関心も高まります。こども達がどのくらいの量を食べているのか、必要な量はどのくらいかなど、参考としてご活用下さい。



<給食おやつレシピ>

★ごまきなこトースト★

分量 (幼児2人分)

- ・食パン 6枚切1枚
- ・白ごま 1.5g
- ・きなこ 1.5g
- ・バター 8g
- ・砂糖 8g

<作り方>

バターを溶かし、ごま、きなこ、砂糖を混ぜ食パンに塗って焼くだけの簡単おやつです。

手づかみ食べができ、一口量をかじりとる練習にもなります。お子さんとぜひ一緒に作ってみましょう。



1年間食育だよりを通して、いろいろな食に関する情報を発信してきました。子ども達にとって、よい食習慣は健康な体づくりの土台となります。

そして、幼い頃から、家庭やこども園などあらゆる場面で「楽しく食べる体験」を積み重ねていくことが、子どもの食への関心を育み、「食を営む力」を育てます。

来年度も安全でおいしい給食を通して、子ども達の健やかな育ちを応援していきますので、よろしくお願いします。

