

食育だより



寒さが少しづつ和らぎ、温かい春はもうすぐそこまで来ています。さて、今年度もあとわずかとなりました。園の食事を通してはじめは苦手だったものも少しづつ食べられるようにせいちょうしたのではないのでしょうか？もうすぐやってくる進級・進学の季節を元気に迎えてくださいね。

ひなた保育園

年齢	0歳	食べることに興味をもつ
食育	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
	2歳	意欲的に食べるようになる
目標	3歳	食べる楽しさを知る
	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る



ひな祭り

3月3日は桃の節句・ひな祭りです。女の子の健やかな成長を祈ってお祝いします。雛人形は、子どもたちの代わりに病気や事故から守ってくれるとされています。そのため、女の子が元気で幸せになるようにお祝いや願いを込めて飾ります。また、桃の節句にまつわる食べ物についてまとめました。それぞれに意味があります



ひしもち

植物のヒシ（菱）は、水面に広がって繋がっていることから、ひし形は成長や繁栄のシンボルとして古くから親しまれてきました。ひし餅には、女の子の健やかな成長と豊かな人生への願いが託されています。



ひなあられ

ひし餅を、外でも食べやすくするために砕いて焼いたのが「ひなあられ」の発祥ともいわれています。



はまぐり

ハマグリの貝殻はもともと対だったものだけがぴったり合い、貝合わせなどの遊びで使われたことから、一生添い遂げる仲のいい夫婦にちなんでいます。

一年間をふりかえって

できるようになったことをチェックしてみましょう。

- 食事の前には手をきれいに洗いました
- 食事の準備や後片付けを手伝いました
- 感謝の気持ちを込めてあいさつができました
- 毎日朝ご飯を食べました
- よい姿勢でたべることができました
- みんなで楽しく食べることができました

なによりも、みんなとの楽しい食事は子どもたちの心やからだの栄養となります。保護者の皆様、一年間を通じてのご理解、ご協力のほど、ありがとうございました。