



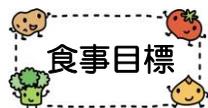
食育だより

令和8年3月1日
常念寺保育園

今年度も早いもので残すところあと1ヶ月となりました。春に比べて身体も大きくなり、食べられるものが増え、ひとりひとりが、自分のペースで食事を楽しんでいる姿に成長を感じます。

今年は、アレルギーに関係なく好きなお友だちと好きな場所で、みんなと一緒に食べることができるよう工夫をしてきました。「みんなで食べるとおいしいね!」と喜ぶ姿が見られ嬉しく思います。

12日の昼食とおやつは『まつくみ希望献立』です。今まで保育園で食べた給食の中から、もう一度食べたいメニューをまつくみさんが選んでくれます。何のメニューに決まったかは当日までのお楽しみです。玄関の食育コーナーにサンプルが展示されるので、ぜひお子さんと一緒に見てくださいね♪



***園での食事を振り返り、大きくなったことを喜びあいましょう!**

お友だちと一緒に食べる園での食事や、栽培活動を通して収穫した野菜をいただいた事、子ども達自らが調理に携わったクッキングなど、一年を通しての食育活動を振り返り、心も体も成長したことを喜びあいましょう。

1年間の食事の振り返りチェック

親子で、この1年間の食事の場面を振り返ってみましょう。

- お腹が空いた時に食べることができた
- 食べたいもの、好きなものが増えた
- 「おいしいね」という声かけをすることができた
- 楽しい雰囲気ですぐに食事を食べることができた

親子で食の体験を広げよう

一緒に食べる

一緒に食事をする時間は大切なコミュニケーションの時間です。楽しさを実感することで、食べる意欲につながり、規則正しい食生活や食事のマナーを身につける機会にもなります。毎日忙しいと食事の時間も慌ただしくなってしまうがちですが、少し肩の力を抜いて親子での楽しいひとときがとれるといいですね。



★1年間を振り返って★



苗植え
おおきくな〜れ



孟宗の皮むき
孟宗汁・竹の子ご飯美味しかったね・



とうもろこしの皮むき・
「ほら!みてみて〜」



栽培物も大きく育って
いっぱい食べられたね・



おままごとや
野菜スタンプ
もちつきでも
食に触れました!



みんなで食べると
美味しいね・