

# モンキュウ通信

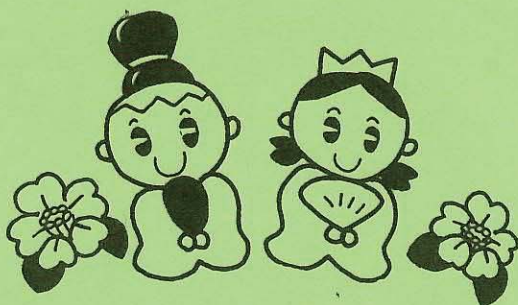


2018年 3月

この通信は、門田報徳保育園給食室からです。  
家庭との連携を深め、子どもたちの健やかな『育ち』に手助けをしたいと考えています。

3月になりましたが、まだまだ雪も残り冷え込む日もありますね。  
今月は卒園式もあります。大切な日に向けて、みなさん体調管理には気をつけましょう。  
さくら組のお友だちは、残り少ない保育園生活を精一杯、明るく元気に過ごしてもらいたいと願っております。

## 3月3日はひなまつり



ひな祭りは、女子の健康と成長を祝う行事。ひな人形を飾ったり、桃の花やひしもちを供えたりしてお祝いします。

その行事食として伝えられているのが、ひなあられやちらしずし、ハマグリのお汁です。ハマグリは、貝殻が対になっていて同じ形が二つとないため、ぴったりの相手を見つけないという良縁を望む願いが込められています。

子どもの将来の幸せを願って、ひな祭りの行事食をみんなで食べましょう。

## リクエスト献立

3月22日(木)

- ・カレー
- ・からあげ
- ・野菜スープ
- ・リンゴ



お楽しみに！！



新学期に向けて



## 良い食事習慣を身につけましょう



子どもの食べたい！気持ちを育てるために・・・

### ・食事は1日3回+間食



幼児期に食事、運動(遊び)、睡眠のリズムを確立することが大切です。

朝昼夕の1日3回、食事を正しくとって体のリズムを整えましょう。また、子どもは1回にたくさん食べられないため 間食が必要ですが、与えすぎないように気をつけましょう。

### ・いろいろな食べ物にチャレンジ!



毎日の食事では主食、主菜、副菜、汁物(飲み物)をそろえると栄養バランスが良くなります。旬の食材を中心に 季節感のある献立を考えてみましょう。

また、子どもが食わず嫌いにならないように、いろいろな食べ物をさまざまな調理法で 食べる機会をつくりましょう。

### ・楽しい食事環境にしましょう



食事の時はテレビを消して、できるだけ家族で食事をしましょう。楽しい食事の雰囲気作りに 花を飾ったり、かわいいランチョンマットや 箸置きを使ったりしてみてもいいでしょうか。行事食を 献立に取り入れ、盛りつけを工夫するなど食卓を 演出してみましょう。

### ・手伝いをさせましょう



一緒に買い物に行ったり、料理をつくったり、配膳をしたり・・・。子どもの年齢や発達に合わせて、少しずついろいろな手伝いをさせましょう。手伝いを通して、食べ物の名前や料理名を覚え、食に対する興味や関心を高めることにつながります。

