



左：りんごを皮ごと味わいました



右：食育の様子（年中組）

1年間の食生活を振り返ろう

食育便りやホームページを通して、様々な食生活習慣と健康や食品についてお知らせしてきました。毎日の生活に役立てていただけましたでしょうか。この一年間の食生活を振り返ってみましょう。

- ◇朝・昼・夕の三食をきちんと食べた
- ◇間食は時間と量を決めて食べた
- ◇好き嫌いをなく食べた（好き嫌いが少なくなった）
- ◇マナーを守って食事ができた（姿勢・箸の使い方）
- ◇食べることに感謝した
- ◇家族そろって楽しく食事をした

いかがでしたか？普段どんな食生活をしているか知ることが食生活改善の第一歩です(*^^*)

謝恩会(3月8日)

今年も謝恩会が近づいてきました。年長児と保護者の方で、最後の給食を食べながら、幼稚園・保育園での生活を振り返り、子どもの成長と一緒に祝ってほしいと思い始めたものです。大好きなお父さん、お母さんに見守られて、きっと心もまた大きく成長することでしょう。当日は子どもたちの大好きな料理を準備しています。会場の広さの都合で弟妹児の同席をお断りし心苦しく思いますが、給食スタッフ一同、丹精込めて作ります。幼稚園での最後の食事を親子で楽しんでください♪



～給食室からのお知らせ～

★今年度、雪やインフルエンザのため自由登園や学級閉鎖をしましたが、給食費は決まり通り徴収しております。その相当額については、3月6日（火）に特別デザートで『プリン』として還元しておりますので、ご理解の程よろしくお願いたします。

★保育園およびあすなろの給食は、3月13日（火）は卒業式のため、3月16日（金）は厨房清掃のため簡易食となります。

★また、あすなろの給食は、3月7日（水）・8日（木）は謝恩会の準備等のため、27日（火）・28日（水）はランチルームの清掃のため簡易食となりますので、ご了承ください。

今年度も、保護者の皆様のご理解とご協力のうえ給食を実施することができました。ありがとうございました。

食育のお話

3学期も食育を行いました。また、振り返りの時間を別日に設けて、1年間の栽培活動や食べ物の栄養について振り返りました。

【もみじ組】

絵本を使った野菜当てクイズをしたり、野菜がどこで育つのか一緒に考えました。土の中で育つ野菜（人参・大根）や土の上で育つ野菜（かぼちゃ・キャベツ）、枝につくもの（きゅうり・トマト・なす）があることを知り、来年の栽培活動に興味をもった様子でした。

【ひよこ組】

きゅうりに料理の「さ（砂糖）・し（塩）・す（酢）・せ（醤油）・そ（味噌）」を付けて、食べ比べをしました。味を自分の言葉や表情、身振りで表現する楽しさを知ってもらえればと思います。ひよこ組では、醤油と味噌味が人気でした！

【年少組・たんぽぽ組】

食べ物は見た目の色ではなく、パワー（働き）によって赤・黄・緑の食べ物に分けられることを、大型絵本を使ってお話しました。えいようの歌も元気に歌ってくれました。

【年中組】

口から入った食べ物はお腹の中でどんな風になるのか、どこを通ってうんちにまでなるのかをお話しました。食道や胃、小腸、大腸の名前を知っているお友だちがたくさんいて、驚きました。食べ物をしっかり食べて、うんちをだす習慣をつけましょう。

【年長組】

好き嫌いをしないで食べているかな？外で元気に遊んでいるかな？夜は遅くまで起きていないかな？と自分の生活習慣を振り返りました。健康のためには食事だけではなく運動や睡眠も重要です。『食べて、動いて、よく寝よう』を忘れずに、勉強も運動も頑張ってください。

【振り返りの時間】

園で夏と冬に育てて味わった野菜や赤・黄・緑の食べ物、パワーについて振り返りました。食べ物は持っているパワーで3つに分けられます。体をつよくする赤、力をだす黄色、体の調子を良くする緑。それぞれもっているパワーも違うので、そろえて食べることが元気に過ごす秘訣です。これからも、赤・黄・緑の食べ物をそろえて、バランス良く食べましょう！