



いよいよ卒園や進級が間近となりました。

子どもたちは体や心が成長し、食への興味も増え、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じます。

3月は「桃の節句」があります。きれいなひな人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事です。ぜひご家庭においても、このような行事に触れながら楽しい会話と食事を楽しんでみてはいかがでしょうか。

ひなあられの歴史

野外で神様を祭るときの保存食として作られたのが始まりと言われ
ています。あられの「桃色・緑・黄・白」は春夏秋冬を表し、1年を通しての幸せを願うものとされています。



1年の食生活のふりかえり

家族みんなでふりかえりましょう

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんは毎日食べた | <input type="checkbox"/> 食べることに感謝できた |
| <input type="checkbox"/> 1日3食、決まった時間に食べた | <input type="checkbox"/> いただきます・ごちそうさまのあいさつがきちんとできた |
| <input type="checkbox"/> 食事はバランスよく食べた | <input type="checkbox"/> 家族や友達と楽しく食事の時間をすごせた |
| <input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にもチャレンジした | <input type="checkbox"/> 食器の置き方やはしの持ち方が正しくできた |
| <input type="checkbox"/> よくかんで食べた | |
| <input type="checkbox"/> おやつは時間内と量を決めて食べた | |
| <input type="checkbox"/> ながら食べをしない | |

*できなかったことは、これからチャレンジしましょう！

家庭の食卓は食育の宝庫です。ご家庭で会話を楽しみながら、食べる喜びや感謝の気持ち、食事のマナーについても育んでいきましょう。

《幼児期の体の成長》

幼児期には、身長は7～8cm/年、体重は約2kg/年の増加がみられ、6歳までには脳や内臓、神経の働きも大きくしっかり育っていきます。毎日の食事（栄養）は成長に

