



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。



元気な1日は朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ

菓子パンより、ごはんや食パンなどがおすすめです。

② たんぱく質で体温を上げる

簡単に食べることができる牛乳・ヨーグルト・納豆・卵などがおすすめです。

③ 野菜を食べてビタミン補給

野菜は、スープやみそ汁やスープに入れて「かさ」を減らすと、食べやすくなります。



1年の食生活のふりかえりをしましょう

- | | |
|--|---|
| ☐ 朝ごはんは毎日食べた | ☐ 食べることに感謝できた |
| ☐ 1日3食、決まった時間に食べた | ☐ 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 |
| ☐ 食事はバランスよく食べた | ☐ 家族や友達と楽しく食事の時間をすごせた |
| ☐ 苦手な食べ物にもチャレンジした | ☐ 食器の置き方やはしの持ち方が正しくできた |
| ☐ よくかんで食べた | |
| ☐ おやつは時間と量を決めて食べた | |
| ☐ 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。ご家族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。