



3月食育だより



太陽・月組保護者各位

令和2年3月27日
小島保育園

今月の食育の日は、各クラスごとに1年間のまとめを行いました。食べ物の栄養について、食べ物の色分け（赤、黄、緑、白）を絵本やパネルを見て栄養の役割を再確認できました。

- ★赤 丈夫な体をつくる。 筋肉モリモリ、「血」や「筋肉」になる。
- ★黄 強い力をつくる。 速く走る、重い物を持ち上げる。
- ★緑 体の調子を整える。 いろいろちをつくる。
- ★白 おいしい味のお手伝い。

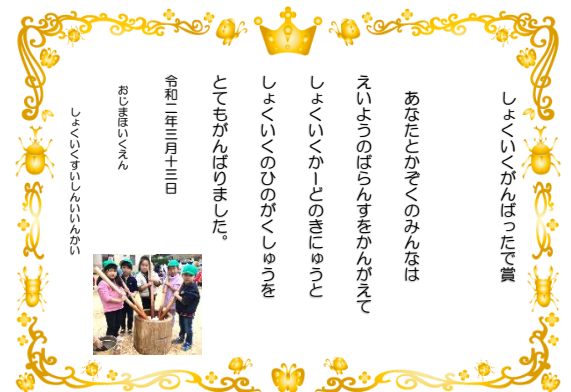
「いただきます」と「ごちそうさま」はどうしてするのか質問をしました。どちらも作ってくれた人に感謝。動物、食べ物に感謝の気持ちを表した言葉です。この気持ちを忘れず、今後も挨拶してほしいと思います。その後、栄養の歌をみんなで元気に歌いました。

今年度は、ケーキバイキングを予定しました。3種類のケーキから選び、果物と生クリームでトッピングをしました。「おいしいね」と笑顔で言ってくれ嬉しく思います。何度もおかわりをして食べました。



賞状をもらいました☆

ケーキバイキング♪



4月から始めた食育の日…
12回行いました。

食育カードを使いながら
栄養や、食材の役割を
意識することができました。

保護者の皆様にも一年間
ご協力いただき、
ありがとうございました。

<春の生活習慣>

進学、進級に向けて
生活リズムを身に付けよう

- 早寝早起きをしよう
- 元気な1日は朝ごはんから
- 毎朝うんちでおなかすっきり