



3月食育だより



太陽・月組保護者各位

令和3年3月31日
小島保育園

今月の食育の日は、2階遊戯室で太陽組・月組と一緒に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。

そして、ホワイトデーの由来やどんなものをお返しにするのかなどを写真を見ながらお話を聞きました。

今年度も、ケーキバイキングをしました。2種類のケーキとゼリーから選んで食べました。「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♪

<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

賞

しょくいくがんばったで賞

あなたとかぞくのみんなは
えいようのばらんすをかなが
えてしょくいくかーどのきに
ゆうとしょくいくのひのがく
しゅうをとともがんばりまし
た

4月から始めた食育の日…

新型コロナウイルスの影響で
例年より回数が減りましたが、
食育カードを使い、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。