



3月食育だより



太陽・月組保護者各位

令和4年3月31日
小島保育園

今月の食育の日は、1年間のまとめをしました。食べ物の栄養について、食べ物の色分け（赤、黄、緑、白）と役割を再確認しました。

- ★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。

また、食事のマナーとして「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶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。動物や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。

楽しみにしていたケーキバイキングでは、おかわりをして食べました。



1年間のまとめ☆



賞状をもらいました♪

