



# 3月食育だより



令和5年3月24日

太陽・月組保護者各位

小島保育園

今月の食育の日は、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）のパネルをみながら栄養素や役割を再確認できました。「いただきます」や「ごちそうさま」はどうしてするのか質問をすると「作ってくれた人や生き物に感謝の気持ちを表す」と元気に答えてくれました。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。

ケーキバイキングをしました。3種類のケーキとゼリーを選び「おいしいね」と、どの子も笑顔で何度もおかわりをして食べました。



- \*あか…しょうぶなからだをつくる
- \*きいろ…つよいちからがでる
- \*みどり…からだのちょうしをよくする
- \*しろ…おいしいあじのおてつだい

## <春の生活習慣>

入学、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

4月から始めた食育の日。

栄養や食に関することを学ぶ  
ことができました。

食育カードの記入では保護者  
の皆様にもご協力いただき、  
感謝しています。

ありがとうございました。

