

保育室ひかり 食育だより



寒さの中にも春の気配を感じる頃になりました。

日々の成長と共に、体も心もたくましくなっていく子どもたちの姿を今年度も「食」を通じて感じることができました。

○この1年を振り返りましょう～

子どもたちができるようになったことがたくさんあります。
卒園・進級に向け、できるようになったことを振り返りましょう。

- ☑ 食事の前に、手洗いができた
- ☑ 「いただきます」、「ごちそうさま」の挨拶をすることができた
- ☑ 好きな食べ物が増えた
- ☑ お友達と先生と楽しく食べることができた



いただきます

ごちそうさま



食育のようす



2月の食育は、節分の日にちなんで、豆まきをしてから**ポークビーンズ**と**手作りボーロ**を食べました。

大豆は私たちにとって必要な栄養素を多く含んでいます。「給食でよく大豆が提供されているなあ」と思う方もいらっしゃるかもしれません。大豆は、良質なたんぱく質が豊富で、資質・ビタミン・ミネラルなどもバランスよく含んでいます。また、大豆に含まれるレシチンは脳や神経組織などを作る働きがあり、体内に広く分布して作用します。大豆は、お子様の成長にかかせない食材のひとつです。日々の食事に上手に取り入れていきたいですね。

今月の食育活動予定/行事食(ちらし寿司、ひな祭りケーキ)