



# 給食だより



2025年 3月 春日つぼみ保育園

いよいよ3月になり、早いものであと1ヶ月で子どもたちも卒園、進級です。4月の頃に比べ、子供たちはたくましさや頼もしさが加わり、成長を嬉しく思います。3月は遠足や発表会、卒園式といろいろな行事があります。体調管理をいつも以上に気を付けて3月を楽しみましょう♪

## 食事のマナーを身につけよう

みんなと楽しく食事をするためには、コミュニケーションの場としても「食事のマナー」はとても大切です。ご家庭でも年齢別のポイントを参考にしながら食事を楽しみましょう。

### (0～1歳児)

・大人の姿を見て真似することが基本です。大人が「美味しい」と声に出して食べることが最も効果的です。小さい時から伝えていきましょう。

### (2歳児)

・自我が出てくる頃です。大人の言葉かけはもちろんですが、子どもに食事の関心を持ってもらうことが大切です。食事の様子を見守り、その上で大切なマナーも伝えていきましょう。まずは、お茶碗を支えたり持ったりできるように言葉をかけましょう。

### (3～4歳児)

・自分でできることが増えてきます。食事のマナーを身につけるにはとても良い時期です。「箸の持ち方」や「座って食べる」「落ち着いて食べる」などを意識していきましょう。

### (5歳児)

・この時期になると、基本的な生活習慣が完成していきます。挨拶や姿勢・食べ方などマナーを再確認しましょう。

## 1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけの食材を味わえたでしょうか？春はいちごや春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋は梨やさつま芋、冬は白菜や大根など…旬の味を知ることで、それぞれが持つ美味しさを伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

## 食生活をチェックしてみましょう

- ☐ 食事の前に手を洗う。
- ☐ 食事の準備や片付けを手伝う。
- ☐ 「いただきます」「ごちそうさま」を言う。
- ☐ 姿勢を正しく食べる。
- ☐ スプーンを上手に使う。
- ☐ 良く噛んで味わって食べる。
- ☐ 楽しく食べる。
- ☐ 三食は決まった時間に食べる。
- ☐ 朝食をかかさず食べた。

※6つ以上にチェックできるように頑張りましょう。

## 🌸🌸 3月3日 ひなまつり 🌸🌸

ひなまつりは、女の子の健やかな成長を祈る節句の行事です。ひなまつりの行事食にはそれぞれに込められた意味があります。

3月3日の給食でもひなまつりメニューを提供しますので楽しみにされてくださいね。

ちらし寿司…一生食べ物に困らないように

はまぐりのお吸い物…将来夫婦円満に暮らせるように

ひしもち…健やかな成長や厄除け、子孫繁栄、長生きできるように

ひなあられ…1年間健康で過ごせるように

