



食育だより

柳沢保育園

令和7年2月28日 発行

新年を迎えてあっという間に2ヶ月経ちました。進級・卒園が近付き、給食室にも子どもたちの春らしい歌声が聞こえてきます。

卒園児のリクエストや、子どもたちの好きなメニューを中心に思い出になるような給食を作りたいと思います。

出来るようになったかな？

時間が経つのは早いもので今年度も残りわずかとなりました。この1年間で子どもたちは家庭や園で食の体験をたくさん重ねてきました。

この機会にお子さんと一緒に振り返ってみませんか？

<たまご組>

☆お家の人と一緒に楽しみながらごはんを食べる（ミルクを飲む）



<あいんこ・てんとうむし組>

☆食事の前にハンドソープをつけて手を洗う

☆手を合わせて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする



☆よく噛んで食べる

<ちょうちょ・とんぼ・みつばち組>

☆お皿やお椀を持って食べる



☆スプーンやフォーク、箸を正しく使って食べる



☆口の中に食べ物が入っている時はおしゃべりを出るだけしない、食事中はテレビを見ない、立ち歩かない、など食事マナーに気を付ける

☆食べる前の料理準備や、食べ終わった後の片づけのお手伝いなどをする



☆好き嫌いせず、

黄色グループ（ご飯・パン・麺など）

赤グループ（肉・魚・卵・豆腐など）

緑グループ（野菜・果物など）を

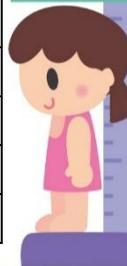
バランスよく食べる



お子さんと一緒にチェックをして出来るようになったことがあれば、「頑張ったね」「出来るようになったね」など、お家でたくさん褒めてあげてください。

1年でとっても大きくなりました♪ 1年間で増えた身長、体重の平均値を紹介します。

	身長(cm)	体重(kg)
たまご組	8.3	2.4
あいんこ組	7.5	1.7
てんとうむし組	6.5	1.8
ちょうちょ組	5.0	1.2
とんぼ組	5.5	1.3
みつばち組	4.9	2.1



家庭の備えを振り返ってみましょう

東日本大震災から14年が経とうとしています。家庭の防災備蓄は約3日分と言われていますが、電気が復旧するまでに1週間程度かかるとも言われます。

定期的に食材（缶詰や乾燥物、カップ麺やお菓子、ペットボトル飲料等）を使って補充する“ローリングストック”で行う方法もあります。防災専用食品よりも低コストで行えるので、この機会に見直してみてもいかがでしょうか。
※保育園は災害用水や、水で炊けるご飯、豚汁缶、ライスクッキー等を常備しています。



ひな祭りのヒミツ

ひなあられやしし餅に使われている3色は以下の願いが込められているそうです。（※諸説あります）

・赤（ピンク）

桃の花や太陽に通じ、魔除けの意味があります。

・白

雪やヒシの実に通じて、子孫繁栄の願いが込められています。

・緑

早春から芽生えるヨモギの緑色を表し、健康や強い生命力への願いが込められています。

