



春の訪れも感じられるようになり、今年度も残すところ1ヶ月となりました。1年で心身ともに大きく成長した子どもたち。毎日の食事の中でも、食べられるようなものがあったり、食べられる量が増えたりと成長を感じられるところがあったのではないのでしょうか。これからも食生活を楽しく健康的に過ごして欲しいと願っています。

子どもにとって楽しい食事とは？

食べることは、必要な栄養を摂取し、健康な体を作るために欠かせませんが、それと同じくらい、「楽しく食事」ということが、心と体を育てていくには重要です。楽しい気分で食事をするすると体内の副交感神経が働いて、体がリラックスした状態になり、きちんと食べ物を消化吸収し、体にとって「ちゃんと栄養になる」食事をする事が出来るのです。

☆大好きなお料理が食卓にある時

盛り付けもおいしそう♡だと…見ているだけでワクワク！！



☆大好きな人と一緒に食べる時

誰かと一緒に食べるとおいしい！！



☆自分が料理したものを食べる時

一緒に買い物して選んだり、お米をといたり、皮をむいたり、ちぎったり、混ぜたり…ちょっとのお手伝いでもおいしい！！



☆おなかがペコペコで食べる。グウ〜

空腹は最高の調味料！！



1年間の食生活を振り返ってみましょう！

この1年間の活動・行事を通して子どもたちは心も身体も大きく成長されたことと思います。

「家族や友達と楽しく食事ができた」「苦手な食べ物が食べられるようになった」「スプーンやお箸で上手に食べられるようになった」など、それぞれ成長が見られましたね。

進級・就学の前に、①から⑧を参考にして、日々の食事を親子で振り返ってみましょう。

チェック



- ① 毎日、朝ごはんを食べることができた
- ② 食事の前の手洗いができた
- ③ 「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつができた
- ④ 家族や友達と楽しく食べることができた
- ⑤ よく噛んで食べることができた
- ⑥ 苦手な食べ物にも挑戦できた
- ⑦ 料理に使われている食材の名前を覚えることができた
- ⑧ 食具を使って上手に食べられるようになった

できたかな？

