

# ハーモニー

3月号

みどりの丘こども園

栄養士 青木 美優

調理師 小坂 真奈美



あたたかな日差しを感じる中、今年度も残りわずかとなりました。園生活でたくさんの思い出を作り、子どもたちの成長を共に喜ぶ事が出来た事を心より感謝いたします。「給食楽しみ!」「美味しかったよ!」「〇〇また作って!」などの言葉がとても励みになりました。子どもたちが今後も元気いっぱいにご過ごすことが出来るように、しっかりと栄養バランスを考えた給食作りに取り組んで行きたいと思っております。

## 楽しい食生活から育つもの

子どもたちは、美味しいものを食べるだけでなく、五感をしっかり使った食べ方が必要です。楽しい体験は、五感を育て、食欲を育てます。それには生活全体を見通した食育での働きかけが重要です。食べる意欲の大切さを毎日の生活を通して伝えていきましょう。

### ① 幼児期からの食事体験



### ② 家族そろっての楽しい食事



### ③ 規則的な生活リズム



### ④ 快眠、快食、快便



## 3月3日はひな祭り

ひな人形には、産まれた子どもが健やかで優しい女性に育つようにとの親の願いが込められています。

ひな人形をその子の形代と考え、どうぞ災いがふりかかりませんように、また、人生の幸福を得られますようにという、あたたかい思いを込めて飾ります。

昔からの大切な風習ではありますが、ライフスタイルの変化でお祝いする方法も変化しています。風習だけにとらわれず、子どもの健やかな成長を願いひな祭りを楽しんでください。



3月の献立も年長さんのリクエストを取り入れています。献立表に★マークをつけていますので、ぜひチェックしてみてください。

みんながだいすきな

カレーもあるよ。

たのしみにしていてね♪



## 給食の展示

日程 3日 未満児量  
13日 以上児量  
場所 保育園玄関  
時間 14時～19時

