

早いもので今年度も最後の月。少しずつ春を感じられるようになってくる時期です。毎日しっかりと食べて、体も心も大きく成長しました。来月からまたひとつお兄さん・お姉さんになり成長がますます楽しみですね！



1年間の食生活をふりかえってチェックしてみましょう



- 3食を規則正しく食べられた
- バランス良く食べられた(右の図参考に)
- 食事の前に手洗いができた
- 「いただきます」「ごちそうさま」が言えた(できた)
- 食事の片付け・準備のお手伝いができた
- スプーンやフォークを使って食べることができた
- しっかり噛んで食べることができた
- 座って姿勢よく食べることができた
- 食事を楽しむことができた
- 食べられる食材が増えた

きいろ
米、パン、
麺、芋など

みどり
野菜、果物、
海藻、きのこ類など

あか
肉、魚、チーズ、
豆、卵など



この3色の食品が毎食
そろうように♪

年初に比べて出来ていることが増えていると良いですね♪

3月3日は桃の節句

桃の節句と呼ばれる「ひな祭り」は女の子の健やかな成長を祈る伝統的な行事です。

ひな祭りに飾る雛人形は、娘の厄を引き受ける役目があり、災いが降りかからず美しく成長して幸せな人生を送れるように、という願いが込められているそうですよ。



桃の節句のお祝いに食べられているもの

菱(ひし)餅

三色の色には意味が込められています。

- 緑：健康・長寿
- 白：清浄・純潔
- ピンク：魔よけ



ちらし寿司

華やかな彩りでお祝いの席にふさわしく、定番となっています。

はまぐりのお吸い物

対の貝殻しか合わないことから良い結婚相手と結ばれるようにという願いが込められています。

ひなあられ

自然のエネルギーを体内に取り込み、健やかに成長できるようにと願いが込められています。

桜餅

ピンクで春らしく、桃の節句のお祝いにピッタリです。



行事に込められた思いを大切にしながら子どもの幸せと一緒に願ってみてはいかがでしょうか