

食育だより 3月



少しずつ暖かな日差しがさしこみ、春の訪れを感じるようになってきました。3月は1年間の締めくくりの月です。毎日の食生活も振り返ってみましょう。



健康なからだづくりには 栄養・運動・休養が大切です

健康なからだづくりにはこの3つがかかせません！幼児期から、望ましい生活習慣を重ね、「健康貯金」をしましょう。



食べたものが生きる力のもとになります。好ききらいを減らし、何でも食べましょう。

適度に運動し、丈夫なからだをつくりましょう。

早寝・早起きの習慣をつけ、睡眠をじゅうぶんとり、明日への力を蓄えましょう。



1年間を振り返ってみましょう

① 早寝・早起きができました。



② 朝食を食べて登園できました。



③ 朝・昼・夜ときちんと食事ができました。



④ ゆっくりよくかんで食べられました。



⑤ 食事の前にはきれい手を洗えました。



⑥ はしやスプーンをじょうずに使って食べられました。



⑦ 毎食、赤、黄、緑の3つの働きがそろった食事できました。



⑧ 楽しく食事ができました。

