



## 城保育園 3月の食育だより

早いもので卒園のシーズンとなりました。赤ちゃんだった頃から、園の食事を食べてきたお子さんたちの姿を見ていると「本当に大きくなったな」とつくづく感じます。野菜が苦手だったお子さんも卒園の頃には食べられるものが増えていることでしょう。今月はお子さんに人気のメニューを入れてます。楽しい給食時間も保育園での思い出の一つになってもらえると嬉しいです。



### 1年間の食事を振り返って



この1年を通して旬の食材を食べたり、新しい食材にチャレンジできましたか。また、3食の食事のバランスやマナーは身に付いたでしょうか。チェックしてみましょう。

- ☆ 食事の準備や片付けを手伝うことができた
- ☆ スプーンやはしを上手に使えた
- ☆ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた
- ☆ よく噛んで、味わって食べるのができた
- ☆ 楽しく食べるのができた
- ☆ 朝食を欠かさず食べた
- ☆ 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた



### 12～18か月頃の離乳食(完了期)

#### ● 食材

大人とほとんど同じものが食べられます。

#### ● 味

薄味を心がけましょう。

#### ● 形状

前歯が生えそろってきて、奥の歯ぐきでつぶして食べられる硬さにします。個人差があるので、歯の生え方、口の動きをよく見ましょう。

#### ● 量

朝、昼、夕、おやつ の4回で栄養をとります。

#### ● 与え方

大人といっしょに食べます。手づかみが上手にできたら、スプーン・フォークを持たせます。



### ひな祭りの行事食

ひな祭りには、ちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司のえびには「長生きする」れんこんは「見通しがよい」という縁起担ぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがピッタリ合うことから「夫婦仲良く」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

