

# 食育だより

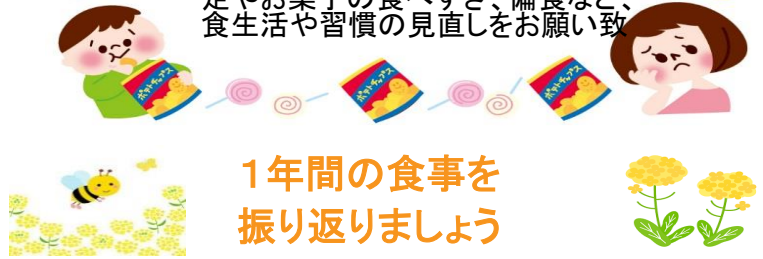
まもなく春です！

きびしい寒さも少しずつ和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。今年度も残りわずかです。みんなで食べる時間を大切にしながら、進級・進学に向けて準備を進めていきたいと思ひます。



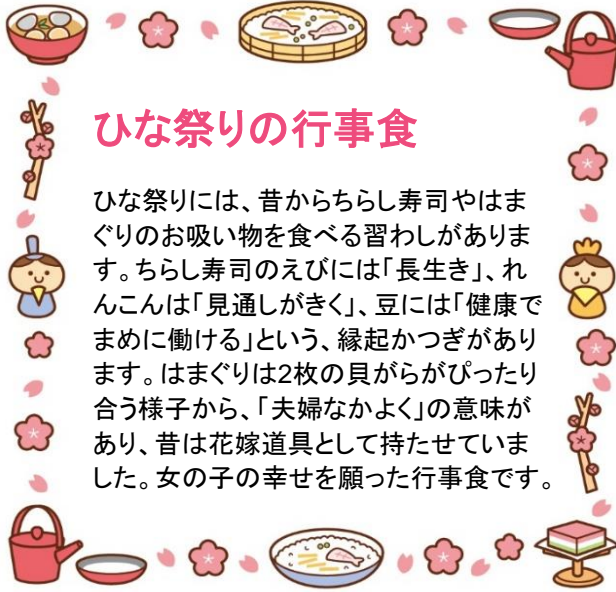
## 生活習慣病の予防を

3歳ごろからの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べすぎ、偏食など、食生活や習慣の見直しをお願い致



## 1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん.....園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思ひます。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていましたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。



## ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」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。

## 栄養素のはなし

## 栄養のバランスのよい食事って？

こどもの健やかな成長のためには、栄養バランスのよい食事をとることが基本です。そこでおすすりしたいのが「一汁三菜」の献立です。一汁（1品汁物）と三菜（主菜＋副菜＋副々菜）に、ご飯などの主食を加えて構成されるもので、和食の基本的な献立形式です。健康に必要な栄養をバランスよくとることができるので、ぜひ心がけてみましょう。

