

食育だより 2019年

3月

食生活の ふりかえり



今年度最後の『食育だより』となりました。
今月号は、一年間の締めくくりとして「食生活」
をふりかえりましょう！
できたものには ○をつけてみましょう♪

- ☆ 食事の前には必ず手をきれいに洗いましたか？
- ☆ 食事の準備や後片付けのお手伝いはできましたか？
- ☆ 『いただきます』『ごちそうさまでした』が言えましたか？
- ☆ 正しい姿勢で食べましたか？
- ☆ よくかんで食べましたか？
- ☆ スプーンやはしを上手に使いましたか？
- ☆ 朝ごはんを毎日食べましたか？
- ☆ 好きな食べ物は増えましたか？
- ☆ みんなで楽しく食べる事ができましたか？

「食育」とは「食」に関する知識を習得し、
健全な食生活を実現できる人間を育てることです。



3月3日は

ひなまつり

「ひなまつり」は「上巳(じょうし)の節句」や「桃の節句」とも言います。現在の「ひなまつり」はひな人形を飾り子どもの幸せや成長を祈りますが、もともとは人形が身代わりになって邪気を払うと信じられており、流しびなを行っていたことが起源と言われています。

