



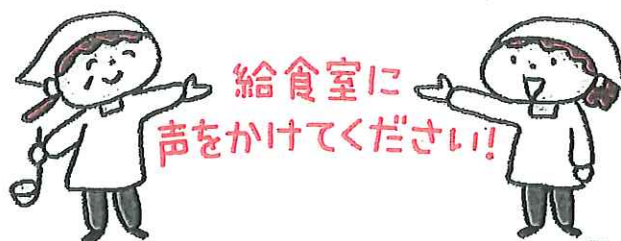
平成31年3月1日  
かすみ台第二保育園  
栄養士 富永 奈々

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまできています。さて、今年度も残りわずかとなりました。3月は、ひな祭りや卒園式など一年の中でもイベントが多い時期です。年長さんのリクエスト給食も予定しています。他のクラスのお友達もいろいろなものが食べられるようになりました。みんなで元気に進級しましょう！



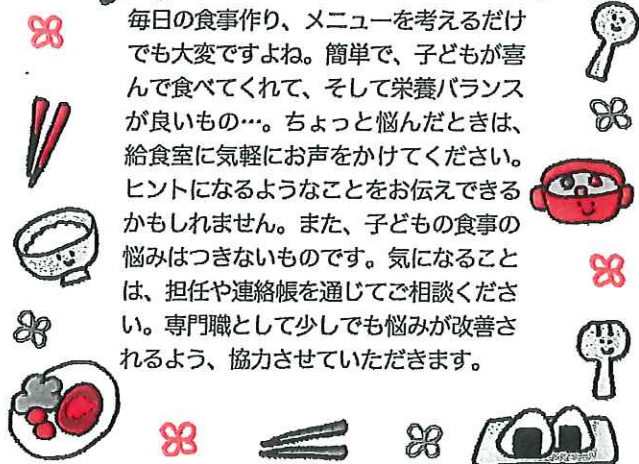
### 一年間を振り返って

園では4月から野菜を植えて収穫したり、収穫したものを使って料理をして、みんなで食べたりしてきました。興味津々だった子どもたちも後半には自信をつけ、いろいろとできたことを自慢顔で報告してくれるようになりました。小さいクラスのお友達も毎日調理室の窓をのぞき込んでおしゃべりしていた姿から、今では少し大きくなって手を振ってお話してくれるようになりました。一年経ち、子どもの成長に驚かされる3月です。



給食室に  
声をかけてください!

毎日の食事作り、メニューを考えるだけでも大変ですね。簡単で、子どもが喜んで食べてくれて、そして栄養バランスが良いもの…。ちょっと悩んだときは、給食室に気軽にお声をかけてください。ヒントになるようなことをお伝えできるかもしれません。また、子どもの食事の悩みはつきないものです。気になることは、担任や連絡帳を通じてご相談ください。専門職として少しでも悩みが改善されるよう、協力させていただきます。



## 家族そろって食事をする時間を



みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか？ 毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。そのほか、食事のマナーが自然と身についたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。一方で、一人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、ながら食べになったりしがちです。家庭での食事の時間をふり返り、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしてみませんか。