

# たねのきっちゃんから



令和3年3月

ちいさなたね保育園

日の入りものび、寒さの中にも陽の暖かさも感じられるようになってきました。暖かな春もすぐそこですね。

## ～ひな祭りのお話～



3月3日はひな祭りです。雛飾りにもある菱餅は、上から赤、白、緑の順になっていて、赤は桃の花、白は雪、緑は新緑を表していて雪の下から新緑が芽吹く、桃の花が咲いている春を表現しています。「桃の節句」と言いますが、桃の花の季節というだけではなく、桃の木は邪鬼を払うという意味があります。桃太郎の鬼退治もまさにそうですね。今年の3日のおやつは、ほんのりピンクの苺の蒸しパンと苺の予定です。

## ～おやつのお話～

子どもは、成長速度が速く1日3回の食事では必要な栄養素が補い切れず、また胃も小さく一度に食べられる量が少ない為に必要な物がおやつです。1～2歳児は特に補食の意味合いが大きく、3歳からお楽しみの要素も増えて、ブレイクタイムや水分補給の意味合いもあります。

園でのおやつは、おにぎりやパン、焼き芋など補食的な物と、ゼリーなどお楽しみな物を昼の栄養価なども考慮して献立を立てています。苦手なおやつだから食べなかった、今日は気分的におやつを食べたくない、「お家に帰ってチョコ食べるからおやつは食べない」という子もいるので、帰宅して「お腹すいた!」ということもあると思います。夕飯前にチョコや菓子パン、ジュースなどを食べてしまい、夕飯も食べられなくなりを繰り返していると食のリズムも乱れてしまいます。

帰宅後にお腹が空いてしまい夕飯までに時間がある時は、夕飯の一部 例えば一口おにぎりなど夕飯から引いたものにして甘い物やスナックは控えましょう。園では献立や配膳などの工夫に一層努めより良い給食にしていきます。

★3月8日から2歳児さんの午前中のおやつを乳児から幼児の移行に伴って様子を見ながら止めていきます。

3歳くらいになると一度に食べられる量が増えてくるので、朝おやつの必要性もなくなってきます。

朝ごはんをしっかり食べて登園してきてくださいね!

## ～食事の様子～

0歳児さんは、離乳食から幼児食に変わり、食べさせて貰っていたのが、自分で意欲的に上手に食べられるようになりコップや汁椀も上手に持てるようになりました。

1歳児さんは「自分でやりたい!」という気持ちで一生懸命スプーンを使って食べています。先日、食育で行った味噌づくりも楽しんで参加できていました。

2歳児さんは、配膳時に自分でご飯を席に運び、また苦手な野菜もちょっとチャレンジしてみようとする姿も見られるようになってきました。

3歳児さんは、昨年より食べられる量も増えおかわりをする子も多く、配膳(自分で食べられるおかわりの量を伝えて自分の席に運ぶ)、下膳(近くのトレイに片付ける)も上手になってきました。

※今年度前半はコロナ禍で食育活動が例年よりもできませんでした、来年度は情勢をみながら、子ども達にとってより良い食育活動が出来るように考えていきます。