

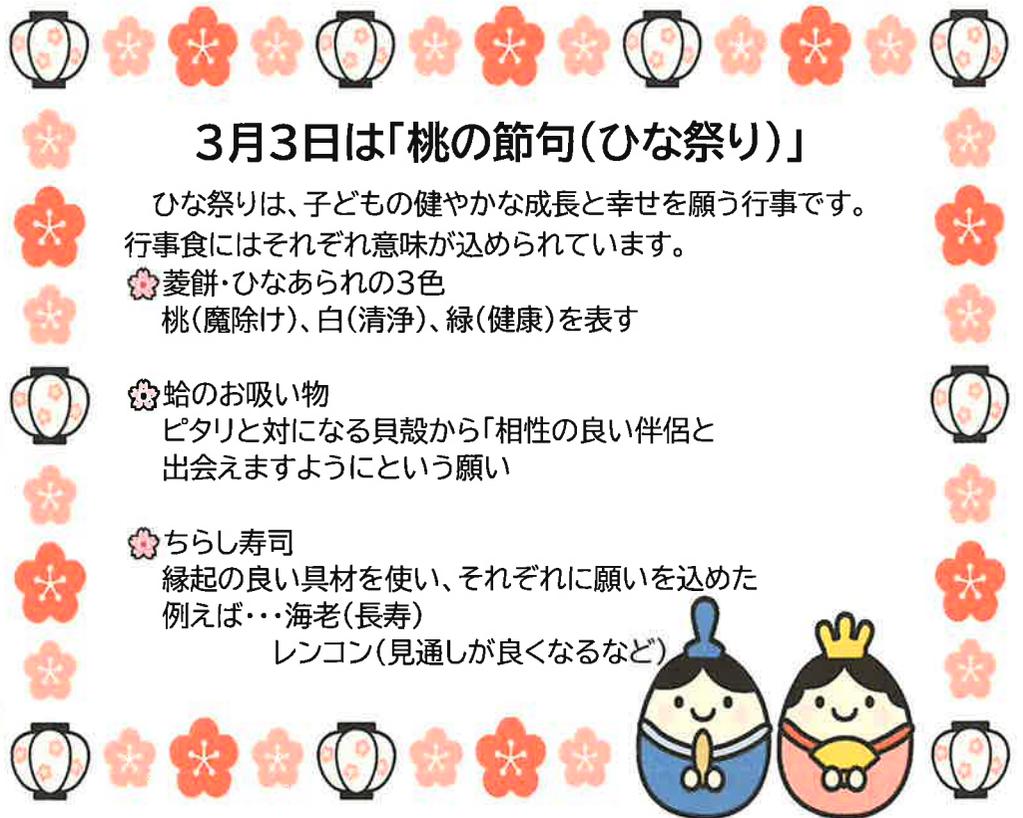


1年間の「できた！」を振り返ってみよう

この1年を振り返って、お子さんの成長を感じるポイントはありませんか？気づいたら出来ていたこともたくさんあると思います。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

- ・きちんと座って食べられるようになった
- ・「おいしいね」と食べられた
- ・お箸やスプーンの持ち方が上手になった
- ・食事の前後の「いただきます」「ごちそうさま」が元気よく言えた
- ・食事の準備や後片付けを自分から進んでやった などなど。

小さな「できた！」の積み重ねが、子どもたちの自信につながります！たくさん褒めて、いいところを伸ばしてあげてくださいね！



3月3日は「桃の節句(ひな祭り)」

ひな祭りは、子どもの健やかな成長と幸せを願う行事です。行事食にはそれぞれ意味が込められています。

- ✿ 菱餅・ひなあられの3色
桃(魔除け)、白(清浄)、緑(健康)を表す

- ✿ 蛤のお吸い物
ピッタリと対になる貝殻から「相性の良い伴侶と出会えますように」という願い

- ✿ ちらし寿司
縁起の良い具材を使い、それぞれに願いを込めた
例えば・・・海老(長寿)
レンコン(見通しが良くなるなど)



🏠 小学校・新学年に向けての「食」の準備 🏠

4月からの新しい生活をスムーズにスタートさせるために、以下の習慣を意識してみましょう！

1. 早寝・早起き・朝ごはん

脳と体を目覚めさせるために、朝ごはんは欠かせません。

2. 決まった時間内に食べる

給食の時間は限られています。「いただきます」から一定の時間で食べ終わる練習をしてみましょう。

3. 正しい姿勢で座る

足の裏を床につけ、背筋を伸ばして食べると、噛む力もしっかりと伝わります。