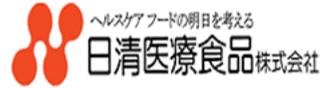


# 3月栄養だより

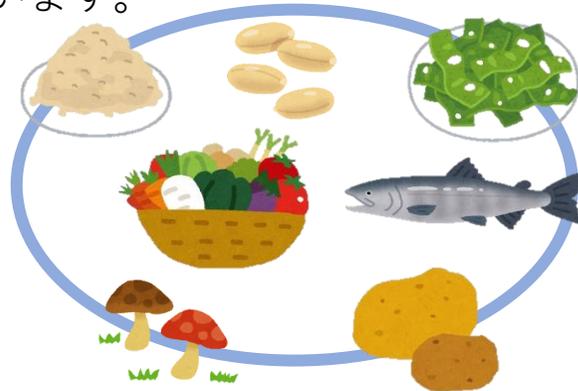


## 生活リズムを整えましょう

### 毎日の食事に『まごわやさしい』足りていますか？

『まごわやさしい』とは日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた合言葉です。食の多様化が進み色々な食事が食べられる現在ですがこの合言葉を意識して食事をすると改めて和食の良さに気付けると思います。

- ま：豆類
- ご：ごま（種子類）
- わ：わかめ（海藻類）
- や：野菜
- さ：魚類
- し：しいたけ（きのこ類）
- い：いも類



#### ①時間を決める

食事のリズムが整っていないと適切な時間にお腹が空きません。3食とおやつの時間をきちんと決めるようにしましょう。

#### ②体を動かす遊びをする

体を動かさなければお腹が空きません。できるだけ体を動かす遊びをおすすめします。

### 3月3日はひなまつりです！



ひなまつりは中国から伝わったお祭りで女の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いをします。

ひし餅やひなあられはピンク、白、緑の色がありますが色には自然のエネルギーを得て元気に丈夫に育つとされています。色も楽しみながら食べてみてください。

### 卒園おめでとうございます！

こどもたちの『美味しかった』や『残さず食べれたよ』と笑顔で声をかけてもらえるのが厨房で働くスタッフにとってのパワーでした。

これからも色々な食べ物をおいしく食べて元気な毎日を送ってください😊  
ありがとうございました！



