



寒い日が続いていますが、お部屋に入る日差しがポカポカする日もあります。♪おにはそと～ ふくはうち～♪、子どもたちの楽しそうな歌声も聞こえてきます。季節は少しずつ春に向かっていきますね(^-^)
すみれ組さんが卒園後の保育園や幼稚園の話をしてくれることも多くなり、成長がうれしい反面、さみしい気持ちも・・・みんなで楽しい思い出を増やしていきたいと思います☆彡

心と体を育てる「和食」

子どもたちの人気メニューにも和食が多く、旬の野菜や魚、自然の恵みがたっぷり詰まった和食は、栄養バランスの良さだけでなく、心と体の健康を育む上で、たくさんのメリットがあります。“和食パワー”で寒い冬も乗りきりましょう！！

1 栄養バランスの良い食事ですくすく成長

ごはんとおかずを合わせて味わう和食は自然と栄養バランスが整い、必要な栄養素を無理なくおいしく摂取することができます。



2 様々な食材に挑戦！味覚が育つ

食べる機会が多いことが、好き嫌いを減らし、豊かな味覚を育てることにつながります。

3 よく噛んで丈夫な身体づくり

ごはんや野菜、海藻、きのこなど、噛み応えのある食材が多く含まれ、よく噛むことは、顎や歯の発達を促したり、唾液の分泌を促進して消化吸収を助けたりするだけでなく、脳への刺激にもなり、集中力や記憶力の向上にも良い影響を与えます。

4 腸内環境を整えて免疫力アップ

味噌や醤油、納豆などの発酵食品、野菜や海藻、きのこなどに含まれる食物繊維は、腸内環境を整え、便秘の予防、免疫力アップ、病気になりにくい体づくりにつながります。

5 日本の文化を学び、心を育む

節句や年中行事の際に特別な料理を味わったりすることで、日本の伝統や文化を自然に学び、豊かな心を育むことができます。また、食事のマナーや感謝の気持ちを学ぶことも和食を通して得られる大切な経験です。

6 五感を刺激して、感性を育む

目で見て楽しみ、香りで食欲をそそられ、様々な食感を楽しむことで五感を刺激し、豊かな感性を育むことができます。また、旬の食材を通して、季節の移り変わりを感じたり、自然の恵みに感謝する心を育むこともできます。

皆さんの声を届けてください



日頃より、保育園運営についてご理解とご協力をいただき感謝しております。

2/1にアンケートをお渡ししますので、回答のご協力をお願いいたします。

今月の行事・お知らせ

3日 豆まき会 14日 身体測定
19日 服部メニュー 20日 避難訓練

※少し早いお知らせにはなりますが、すみれ組さんの卒園式は年間行事予定の通り、3/29(土)に行います。