

なかよし乳児保育園

令和3年度3月1日

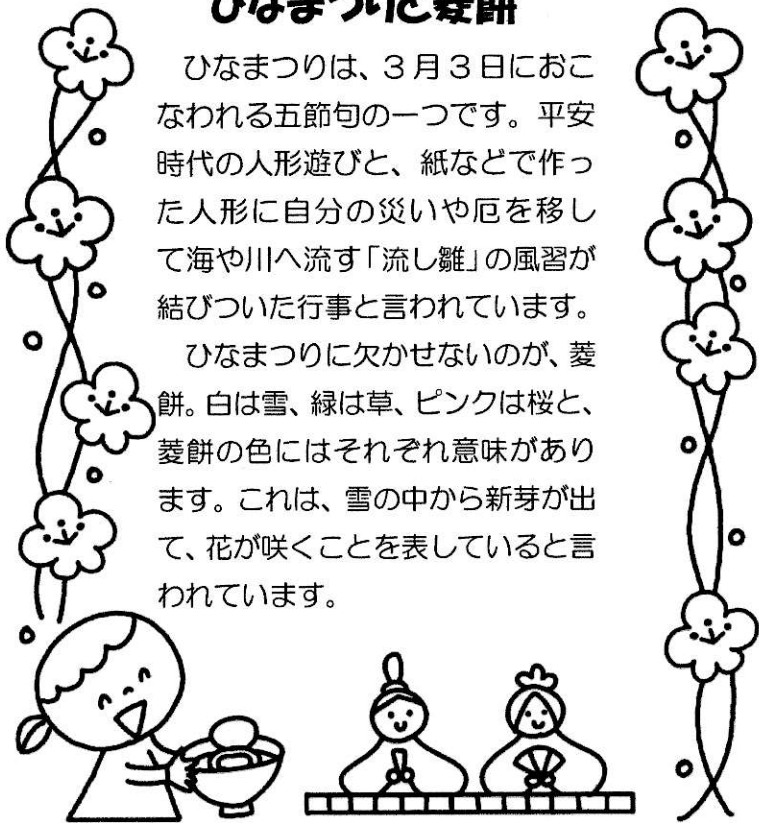
卒園・進級を控えた子どもの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いています。1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？1年間のご家庭での食生活を子どもさんとともに振り返ってみましょう。



ひなまつりと菱餅

ひなまつりは、3月3日におこなわれる五節句の一つです。平安時代の人形遊びと、紙などで作った人形に自分の災いや厄を移して海や川へ流す「流し雛」の風習が結びついた行事と言われています。

ひなまつりに欠かせないのが、菱餅。白は雪、緑は草、ピンクは桜と、菱餅の色にはそれぞれ意味があります。これは、雪の中から新芽が出て、花が咲くことを表していると言われています。



おやつ役割って？

子どもたちは、おやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。

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。0歳児クラスのお友達も給食室の窓をのぞき込んでいただけの姿から、今ではにっこり笑って手を振っ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。

