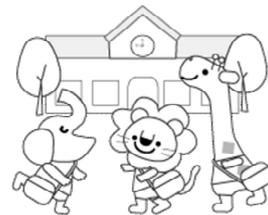




3月になりました。

1年間のまとめの月になりました。

この1年間、子どもたちの食べものについても振り返ってみませんか。
食べられるもの、「おいしい!」といえるものが、ひとつでも増えたでしょうか?



よい食習慣や楽しい食事は、体はもちろん、心の成長にも大きく影響します。
家族やお友だちと一緒に食べることは、社会性を養い、愛情や信頼関係を育むことにつながります。

さまざまな食体験で食べる楽しさを味わうことは、食べることに対する興味・関心をひきだし、食べる意欲を育てます。



子どもにとって楽しい食事

★大好きなお料理が食卓にある時

盛り付けもおいしそうだと見ているだけでワクワク

★大好きな人といっしょに食べる時

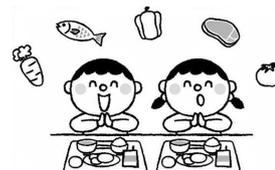
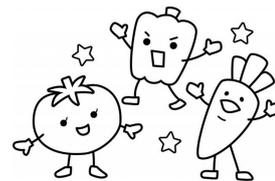
だれかといっしょに食べるって楽しくておいしいね。

★自分が料理したものを食べる時

お米を洗ったり、皮をむいたり、一緒に買い物をして選んだだけでも
『やっぱり、おいしい!?!』

★おなかがペコペコするとき

空腹は最高の調味料! 『やっぱり、おいしい!?!』



春野菜の季節です。



春は、グリーンピースやさやえんどう、さやいんげんなど実を取り出したりすじを取ったり、お子さんもお手伝いしやすい野菜が増えます。

これまでは食べたことがなくても、お手伝いして出来上がった料理は、不思議と食べられたりします。

ぜひ、いつもの料理の彩りに加えてみませんか。

