

食育だより



今年度も早いもので残り1ヶ月となってしまいました。
 今月も年長さんのリクエストメニューを取り入れています。
 また、ひなまつり会やお別れ会などお楽しみな行事がたくさんありますよ。

☆今月のお楽しみ予定☆

- ・3日・・・ひなまつり会
- ・11日・・・園外保育
- ・17日・・・クッキング活動(年長)
- ・19日・・・食育の日
- ・25日・・・お別れ会
絵本の世界

17日は年長さん最後のクッキング!
 お家の方に感謝の気持ちを込めて
 『おかおパン』を作ります。



★2月に以上見さんのごはん計量をしました!

 平均 多い 少ない	年少		年中		年長	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
平均	86g	86g	103g	81g	114g	101g
多い	115g	98g	136g	132g	174g	149g
少ない	50g	72g	85g	46g	85g	61g

保育園では、
 以上見は 110g
 未満児は、たんぽぽ組 75g すみれ組 80g もも組 90g を目安にしています。

★規則正しい生活で体を強くしよう!

病気にかかりにくくするためには、体の免疫力を上げることが大切です。
 そのためには・・・

早寝早起きをしましょう
 朝ごはんをしっかり食べましょう



1年間、ご協力ありがとうございました。

