

# 食育だより



## 3月号



3月になり、進級・卒園の季節となりました。昼夜の寒暖差も大きく、体調を崩しやすい季節です。体調管理にはお気をつけください。

### 家庭での食事・食育～感謝の気持ちを大切に～

☆みんなに伝えよう感謝の心

『食事』は、たくさんの人や物がかわかって成り立っています。  
感謝の気持ちをもって、食事をしましょう！



自然の中で育ってきた食べ物をいただく感謝



様々な命をいただく感謝



生産者への感謝



食材を運んでくれる人への感謝

つくってくれた人への感謝



**「いただきます」「ごちそうさま」を伝えよう！**  
食事の挨拶は食事への感謝を伝えられるだけでなく、声に出すことでその気持ちを忘れず大切にできる、とても素敵な文化です♪

☆『共食』のすすめ

共食とは・・・誰かと一緒に食事をする事 です。



子どもは食卓で家族や友だちと関わり合う中で、人に対する思いやりや感謝の気持ち、食事のマナーなどを理解し身につけていきます。

豊かな人間性を育み、学びの場ともいえる食卓で食事に感謝し、子どもたちとの会話を楽しみましょう♪

感謝の気持ちをもって食事できるように、苦手な食材も1口食べようと思える調理方法の工夫や声かけをするのもよいでしょう。

