

食事の大切さ

H28年3月 栄養士 高橋智美

子どもにとっての食 ～食事がもつ役割～

3月になり、すこしずつ春の気配を感じるころになりました。卒園または進級に向けてさまざまな活動が進められる時期ですね。

毎日の食事を通じて、子どもたちは食べ物から栄養を摂取し、身体も大きくなると共に、食からいろいろなことを学びとっています。子どもにとっての食事の役割や大切さを再認識して大人も一緒に大人も一緒に楽しみましょう。

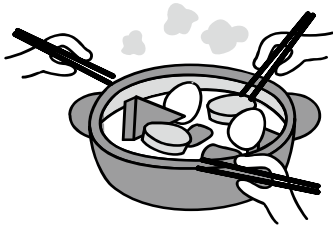
●日々の食事の積み重ねが食育につながります！●



季節の食材を食べる



さまざまな食材に触れる



みんなで食事を楽しむ



調理プロセスを日々感じる

