



ご入園・ご進級おめでとうございます！！
本年もよろしくお願いたします。

4月食育カレンダー

○4日 米粉の日

米粉は米の子供、米の半分と解釈して八十八の半分の四十四から4月4日を記念日としています。お米は身体を動かすエネルギー源です。細かくして粉にしたものが米粉です。柏餅や、草餅を作る時に使う上新粉やピーフン、おせんべいも米粉から作られています。

○9日 ピーマンの日

「9」が「P」に似ていることから、【よい（4）P（9）マン】の語呂合わせから、出荷量が増える4月により多くの人に美味しいピーマンを食べてもらうことを目的に制定されました。ピーマンは緑黄色野菜でビタミンCやカロテンが多くのだや鼻の粘膜を強くしてくれます。

○12日 パンの日

日本で初めて本格的にパンの製造を行ったのは1842（天保13）年の4月12日だったそうです。これにちなみ4月12日を「パンの記念日」、毎月12日を「パンの日」と制定されました。

○23日 シジミの日

シ（4）ジ（4）ミ（3）の語呂合わせから制定されました。シジミはミネラル、ビタミン類が豊富でアミノ酸のメチオニンも多く含み、肝臓の働きを助けてくれる効果があります。

子どもの食事マナーは 幼児期に身につけることが大事

ご家庭でお子さんの食事についての悩みは色々あると思いますが、食事の食べ方やマナー家族がそろって食卓を囲んだ時に周りの大人がお手本となって教えていくことが大切です。幼少期から習慣化し、体で覚えて身につけていきたいと思います。

お子さんとチェックしてみましょう！



- 食べる前に手を洗う
- 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする
- 姿勢を正しく座る
- 足をぶらぶらさせない
- 肘をつかない
- ウロウロしながら食べない
- 口の中に食べ物が入っている時は喋らない
- 好き嫌いせず出されたものは食べる
- 食べこぼしが無い
- だらだら食べず、決められた時間に食べ終わる
- ながら食べ（ゲーム等）をしない
- 箸を正しく持てる
- 箸やスプーン（食器）で遊ばない
- 音を立てて食べない

