

～おうちでいただきますの日～

毎月19日は「食育の日」、第1日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

# おいしく！おかわり！いきいき！そだつ！ 3月号

## 楽しく豊かな食生活を

こどもの健やかな発達に欠かせない「食事」。健全な食生活の積み重ねは、生涯にわたる「食べる力」＝「生きる力」を育みます。乳幼児期は、誰かと一緒に食事をする、野菜を収穫する、調理をする、郷土料理や旬の食材を味わうなど、食の体験を広げ、食べる意欲の基礎をつくる大切な時期です。

規則正しい食生活や、バランスの良い食事を心がけ、生き生きと暮らす土台を作っていきましょう。

(厚生労働省 楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～)

