



# ほけんだより

3月号

2025年3月  
ニチキッズ  
香南のいち保育園

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。  
3月は1年間のしめくりとして大切な月です。  
元気に新しいスタートをきるために、健康に気をつけて過ごしましょう。

## ご飯

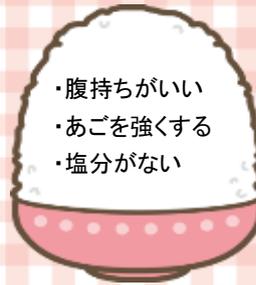
ご飯はただ食べればよいというものではありません。  
栄養面や量、食事環境も気かけつつ、健康な体づくり  
をしましょう。

### おうちでのごはんのポイント

- ・朝ご飯を毎日食べている
- ・お菓子を食べすぎない
- ・色々な食品を食べている
- ・嫌いな物も食べている
- ・野菜を毎日食べている
- ・よくかんで食べている
- ・脂肪をとりすぎでない

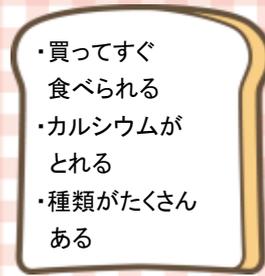


## ご飯のよいところ



- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

## パンのよいところ



- ・買ってすぐ  
食べられる
- ・カルシウムが  
とれる
- ・種類がたくさん  
ある

### ご飯食

### メニュー例

### パン食



ご飯・おにぎり、卵・  
野菜・魚料理、汁物

パン、卵・野菜料理、  
スープ、牛乳、果物



「3」は耳の形に似ていることなどから  
3月3日は耳の日とされています。  
子どもは耳の病気にかかりやすいので、  
日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

大切な耳を守るために気を付けたいこと！

- ・鼻をすすらず、かむ習慣をつける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う

## 1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェック  
をしてみてください。チェックのできなかつ  
た項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は菌みがきをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた

