



# 食育だより 1・2・3月号

株式会社 pomme 保育施設統括管理部



早いもので今年度、最後の食育だよりとなりました。この一年で立派に頼もしく成長した子供たち。改めて食生活を見直し、来年度に向け備えましょう。

## 食生活チェック

- 食事の前に手を洗って食べていますか？
- 朝ご飯を毎日食べていますか？
- おかずだけではなく御飯や野菜、果物なども食べていますか？
- ジュースや炭酸など甘い飲み物を毎日飲んでいませんか？
- スプーンやフォークを正しく持っていますか？

親子で満点  
目指しましょう！



## 1月テーマ：日本古来の行事

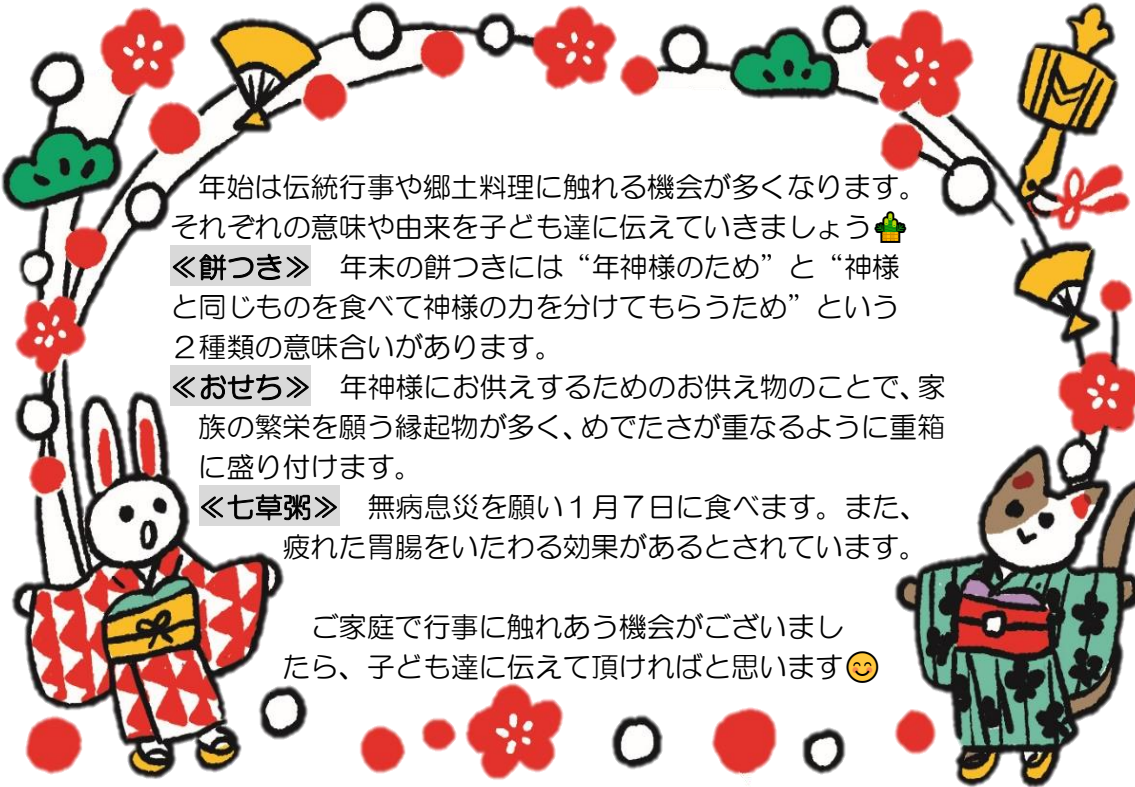
年始は伝統行事や郷土料理に触れる機会が多くなります。それぞれの意味や由来を子ども達に伝えていきましょう🍡

《餅つき》 年末の餅つきには“年神様のため”と“神様と同じものを食べて神様の力を分けてもらうため”という2種類の意味合いがあります。

《おせち》 年神様にお供えするためのお供え物のことで、家族の繁栄を願う縁起物が多く、めでたさが重なるように重箱に盛り付けます。

《七草粥》 無病息災を願い1月7日に食べます。また、疲れた胃腸をいたわる効果があるとされています。

ご家庭で行事に触れあう機会がございましたら、子ども達に伝えて頂ければと思います😊



## 2月テーマ：和食の魅力



和食（日本人の伝統的な食文化）は、2013年にユネスコ文化遺産に定められたことや、近年の健康志向により、世界的に人気が集まっています。また、うま味を活用し素材の味を生かす和食は子供たちの食事には最適です。改めて和食の魅力について振り返ってみましょう！

### 《食事のあいさつも日本特有のもの》



「いただきます」と「ごちそうさま」は、どちらも感謝を表す言葉です。いただく命や、作ってくれた人への感謝が込められています。感謝して食事をすることを子ども達にもぜひ伝えたいものです。

### 《多彩な食材と調理法が魅力》



素材をいかすための工夫がされており、調理法も多岐にわたります。例えば魚の食べ方をみても、生食、酢じめ、煮る、焼く、揚げる、蒸す、発酵させるなどの多様な調理法があります。また、多彩なメニューがあるため、和食は栄養バランスがとりやすい食事となっています。

### 《食卓で季節を楽しむ》



四季がはっきりとしている日本は、旬な食材を取り入れることができ、食事から季節を感じることができます。その他にも添える物や器でも四季を感じることが出来るところが和食の豊かなところです。

### 《行事食で子供の成長を祝う》



行事食には、家族の幸せや健康を願う意味が込められています。例えば、お食い初めやひな祭り、端午の節句の際に食べられる料理がそれにあたります。行事食は、子どもに愛情や食べる楽しさを伝える素晴らしいきっかけとなります。

## 3月テーマ：活動の振り返り

- 保育園ではこの一年間、野菜の栽培や収穫、カレーライス of 盛り付け体験、みそ汁作りなど様々な体験が出来たよう食育活動を行いました。
- 自分で野菜を育てたり料理のお手伝いをしたりする中で、苦手な食べ物も食べてみよう挑戦する姿も沢山見られました😊
- 給食の時間に様子を見に行くと「先生美味しい〜！」「全部食べたよ〜！」と笑顔で声をかけてくれた子ども達の姿が、毎日の給食作りの励みになりました🌸

これからも安全で美味しい給食を作って参りますので、新年度もどうぞよろしくお願いいたします！

