

食育だより 11月号

R3.11.1 友田保育園



だんだんと冷え込むようになり、秋も本番となっていました。旬の栄養満点の食材を食べて、これから寒さに備えていきましょう。お鍋やスープなどの暖かい料理が美味しい季節にもなるので、沢山食べて体を温めましょう。

子どもの成長を祝う七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。

千歳飴の千歳は、千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起の良い紅白となっており、袋にも、鶴亀や、松竹梅など縁起の良い図案が描かれています。

10月の食育

焼き芋パーティー

一人一人お芋を新聞紙で包みました。
天気も良く、外で焼きたてのお芋を喜んで
食べていました。



今月の食育

サンドウィッチ作り (ハムとジャムのサンド)



感謝の気持ちを持って 食べましょう

わたしたちが食事を食べられるのは、生き物の命や、多くの人たちの働きがあるからです。

子どもたちには、米や野菜、肉や魚などを食べることは、命をいただいていることを伝え、感謝の気持ちを持って、味わって食べましょう。



【 家族みんなで食事の挨拶 】

食事の時の「いただきます」や「ごちそうさま」には意味があります。
家族みんなで気持ちを込めて挨拶しましょう。

いただきます … 食べ物となった生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちが込められています。

ごちそうさま … 食事を作るために食材を育てたり集めたり、料理を作ったりする為駆け回ってくれた人への感謝の気持ちが込められています。

食事には多くの人が関わっています。生産者や運送業者、小売店、また、料理を作る人がいて、わたしたちは、食べることができます。こうしてたくさんの人が毎日の食事に関わっていることを知り、感謝の気持ちを込めるためにも、「いただきます」と「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。



「和食の日」 11/24 いい(11)に(2)ほんしょ(4)く

11月24日は、和食の日として日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の大切さについて考える日です。日本は豊かな自然に恵まれ、多様な食材があります。和食は栄養バランスが良く、自然の美しさの表現をしたり、年中行事と密接に関わっているといった特徴を持っています。

さらに11月は和食月間で、実りの秋の収穫に感謝する月でもあり、五穀豊穣を祈るお祭りなどの行事が全国各地で行われます。日本人が「和食文化」について認識を深めて、次世代に和食文化の保護と継承していく大切さを再認識してもらう月として和食月間となっています。この機会にお家でも、和食を意識した食事を取り入れてみてはいかがでしょうか。