



秋本番、紅葉が美しい季節になりました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、これから寒さに備えましょう。

食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「大根や人参には葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えてくださいね。食べ物本来の姿を知ることは、わたしたちが動植物の「命」をいたでていることを理解するきっかけにもなります。



10月の食育活動

芋パーティーを行いました。幼児クラスのみんなには焼き芋の準備をお願いしました。濡れた新聞紙にお芋を包み、さらにアルミホイルに包んでもらい、準備できたおいもを届けてもらいました。初めてのうさぎ組さん、とても上手にグルグル包めました。出来た焼き芋をおいしくいただきました。

今月の食育

サンドウィッチ作り
(フルーツサンド)



11月23日は勤労感謝の日



勤労感謝の日とは、「勤労をたとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」という趣旨で、「働くことを大事にして、作ったものをみんなで感謝して喜び合う日」として定められた国民の祝日です。

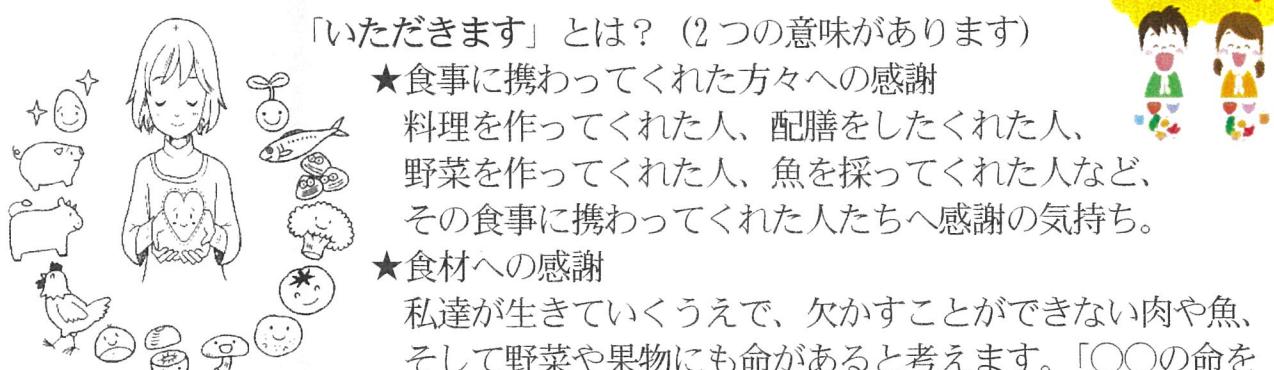
由来は?

もともとは、新嘗祭（にいなめさい）という五穀豊穣を感謝する祭日に由来します。「新嘗（にいなめ）」はその年に収穫された新穀を神様に奉って恵みに感謝し、口にすることを表しています。

現在でも、新嘗祭（にいなめさい）はご皇室に古くから伝わる重要な神道の儀式で、全国の神社においても行われています。

食事への感謝の気持ちをこめて

「いただきます」とは? (2つの意味があります)



★食事に携わってくれた方々への感謝

料理を作ってくれた人、配膳をしてくれた人、野菜を作ってくれた人、魚を採ってくれた人など、その食事に携わってくれた人たちへ感謝の気持ち。

★食材への感謝

私達が生きていくうえで、欠かすことができない肉や魚、そして野菜や果物にも命があると考えます。「〇〇の命をいただきます」とそれぞれの食材に感謝する気持ち。



「ごちそうさま」とは?

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「かけ走る」といった意味を持っています。昔は今のように冷蔵庫やスーパーマーケットもなく、簡単に食材をそろえたり、買いに行くことができず、食事を作るのに遠くまで走って食材を調達しなくてはなりませんでした。そんな風に走ってまで食事を用意してくれることに対して感謝の気持ちを表す言葉です。昔ほど食材の調達が難しくない今でも、買いだしにいくのに走る人がいて、店に食材を並べに走る人がいて、料理するのに走る人がいます。一度の食事のために、走り回ってくれるすべての人に感謝の気持ちを込めていいたい言葉です。