



# 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どもたち。改めて食生活を見直し、来年度に向け備えましょう。



## 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たち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。

\*春の七草\*

- 〈せり〉 水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進。
- 〈なすな〉 別称はペンペン草。江戸時代にはポピュラーな食材でした。
- 〈ごぎょう〉 別称は母子草で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果がある。
- 〈はこべら〉 目によいビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなった。
- 〈ほとけのざ〉 別称はタピラコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。
- 〈すずな〉 蕪（かぶ）のこと。ビタミンが豊富。
- 〈すずしろ〉 大根（だいこん）のこと。消化を助け、風邪の予防にもなる。

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



## 2月テーマ：料理の楽しさ



成長とともに日々食事の幅が広がっていく子供たち。楽しく料理のお手伝いができた達成感が、食事への意欲を高め、五感の発達にも繋がります。

### 簡単なことから五感を養う

- \* 野菜の皮をむく・ちぎる・洗う・型抜きをする…触覚
- \* 味見をしてみる…味覚
- \* 食材のにおいや料理中のにおいをかいでみる…嗅覚
- \* 食材の形や色、料理後の変化をみる…視覚
- \* 食材を切る音、焼く音を聞く…聴覚



子供にも危険のない作業に少しずつ取り組んでみましょう。

### 期待できる効果

- 好き嫌いが減るきっかけを作る
- 感謝の気持ちを育む
- お手伝いをした達成感を得られる

## 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、カレーライスなどの盛り付け体験、おにぎり作りなど様々な体験が出来る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行うことで、苦手なものも食べてみようとする姿が見られました。

給食の時間に様子を見に行くと「美味しい〜！」「ピッカリ〜ン！」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致します！

