



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1年で立派に頼もしく成長した子どもたち。改めて日々の食生活を振り返り、来年度に向け準備していきましょう。



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「年神様のためのお供え」と「神様と同じものを食べて神様の力を分け分けていただく」という2種類の意味があります。

【おせち料理】 年神様にお供えする料理ことで、家族の健康や繁栄を願う縁起物がたくさん詰まっています。「めでたさが重なるよう」という意味から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。年末年始に、疲れた体をいたわる効果があるとも言われています。

ご家庭で行事に触れる機会がありましたら、ぜひ子どもたちにお話ししてみてください。

春の七草

- 〈せり〉水辺に生える山菜で、香りがよく食欲を増進させます。
- 〈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。
- 〈こぎょう〉別称は母子草。草餅の元祖とされ、風邪予防や解熱に効果あります。
- 〈はこべら〉目に良いビタミンAが豊富で、昔は腹痛の薬としても使われていました。
- 〈ほとけのざ〉別称タバコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富です。
- 〈すすな〉蕪(かぶ)のことをさし、ビタミンが豊富に含まれています。
- 〈すすしろ〉大根のことをさし、消化を助け、風邪の予防にも役立ちます。

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どもたち。料理のお手伝いを通して得られる「達成感」が、食事への意欲を高め、五感の発達にもつながります♪

簡単なお手伝いで五感を育てましょう♪

- * 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
- * 食材や料理中のおいをかぐ…嗅覚
- * 食材の形や色、料理後の変化を見る…視覚
- * 食材を切る音・焼く音などをきく…聴覚

期待できる効果

- ・好き嫌いが減るきっかけになる
- ・食べ物への興味や関心が高まる
- ・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、とうもろこしの皮むき、野菜の型抜き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したりすることで、苦手なものも食べてみようとする姿が見られるようになりました。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たち。その姿が、毎日の給食作りの励みとなっています。

これからもおいしい給食を作ってまいります。新年度もどうぞよろしくお祈りいたします!

