



給食だより

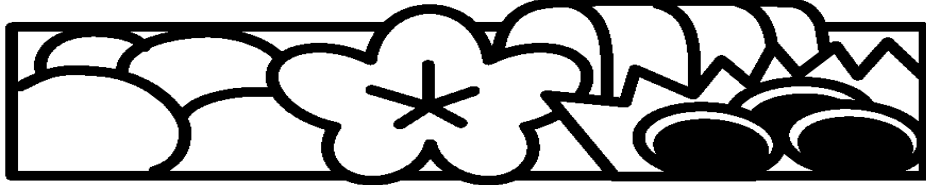
12月号



2022年12月1日発行
田園調布学園大学
みらいこども園
栄養士 中嶋なおみ

日本の食文化を学びましょう！

12月に入ると年末やお正月に向けての準備で忙しくなりますね。その中で「食」が関わることもいろいろあります。お正月に食べる餅や鏡餅を作る「おもちつき」、「冬至」に風邪をひきにくくする、長生きするなどの意味を込めて食べる「かぼちゃ」、お正月に食べる「おせち」「お雑煮」など昔から日本で行われている風習です。お正月は出かけた先でその土地ならではの食文化に触れる機会もあるかと思います。その時に風習の意味や食材の意味を学べるといいですね。



おせち料理の意味

- ・こぶまき・・・「よろこぶ」のこぶが似ているので楽しく暮らせるように
- ・えび・・・腰が曲がるまで長生きできるように
- ・黒豆・・・まめ（げんき）で暮らせるように
- ・かまぼこ・・・初日の出に似ていることから、学問や仕事の成功を願う
- ・伊達巻・・・巻物ににているため、文化の発展に
- ・れんこん・・・穴が開いていることから見通しがきく
- ・栗きんとん・・・黄金色の財宝に例えられ、1年を裕福に暮らせるように
- など・・・

* 諸説あります

給食の時間から・・・「楽しく食べる時間」

みらいこども園の食育目標に「食べることを楽しむ」があります。楽しむ形も様々で、「おいしい」と感じて食べること、「お友だちや先生と一緒に食べる（共食の）」楽しさなどあります。今はコロナウイルス感染対策で会話は控えめ、前を向いて食べる、時間も短めなど制限がある中での給食になっています。「楽しく食べる給食とは？」と考えさせられる日々です。

しかし子どもたちは、食べているときにかじった唐揚げやおやつ蒸しパンの形が色々なものに見えて教えてくれたり、みかんの皮がきれいにむけた、〇〇に見えるようにむいたなど食事の中で、楽しいことを見つける姿に元気をもらっています。