



給食だより

12月号



2023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

日本の食文化を知ろう



年末年始は、年越しそばやおせち料理、お雑煮、七草がゆ、鏡開きなど食にまつわる伝統行事がたくさんありますね。子どもたちは普段は食べたことのない食材や料理に触れる機会が多い時期です。その料理に入っている食材や由来などを知り、見て味わって古くから続く伝統行事を家族で一緒に楽しみましょう。

お正月

年の初めに「神様」を迎え、今年1年の家族の健康と繁栄を祈り、お供え物(おせち料理)をして新年を迎えられたことに感謝しておせち料理でお祝いする行事です。



鏡開き

お正月に鏡餅を飾りますね。1月11日にお餅を下げて割ってお汁粉にすると運が開けると言われています。



お雑煮

お雑煮は一年の無事を祈り、お正月に食べる伝統的な料理です。餅の形やだし、具の種類など地方や家庭ごとに違いがあります。

園のお餅つきでも幼児クラスはお雑煮を食べます。

七草がゆ

1月7日の朝に無病息災の願いをこめて、春の七草を入れたお粥を食べる行事です。お正月で疲れた胃を休める効果があるとされています。

<春の七草>せり・なずな・ごぎょう
はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ

お餅など、小さい子どもが食べにくい料理もありますので、大人と一緒に食べながら見守りましょう。



給食の時間から ～マナーを考える、楽しく食べるとは～

給食を食べるときに食事の手が止まってしまう、お友だちとのおしゃべりに夢中になってしまう場面が多く見られます。食育目標の「楽しく食べる」ことは、おしゃべりや遊びで楽しむのではなく、「食事を楽しむ」という意味です。家庭でも外出するときも周りで大騒ぎしている中での食事は不快に思いますね。園でもそのことを伝えながら、自分の食事に向き合えるように声をかけています。

