給食だより

12月号

2025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

今月の食育目標　　日本の食文化を知ろう

日本には、季節の行事にちなんだもの・その土地に古くからある食文化がたくさんありますね。先月お伝えした郷土料理などもそうですし、祖父母や親戚が住む土地や旅先で身近に無い食べ物や料理、行事に触れることもあるかと思います。

１２月は年越しがあり、園でも「お餅つき」の行事があります。餅は昔からお祝いの時に食べられていました。所説ありますが、お正月にお餅（鏡餅）を新しい年の神様にお供えして神様と一緒に食べることで新しい命や力を授かるといわれているので正月を迎える前（年越し前）に準備をする行事です。

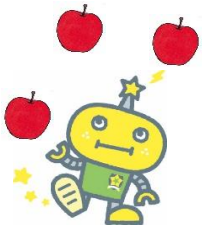
また、「お餅つき」を通して普段食べているお米ともち米の違いや蒸かしたもち米が臼と杵で搗く（つく）ことによってお餅に変化していく様子を見たり、味わったりすることで多くの食経験をすることができます。

お餅つきの献立で「お雑煮」がありますが、地域や家庭でそれぞれ具の種類や味付けなども違いますね。どんなものがあるか掲示してみようと思います。

給食の時間から　　おいしいを共有する

２歳児クラスくらいからおともだちと一緒に食べたい気持ちが出て、隣同士で座る姿が見られてきます。その中でお互いの顔を見て「おいしいね」と言って食べている場面が多くあります。この前まで食べていなかったものを口にしていたり、いつもはなかなか食べ進まない子が食べていたりと好きな人と一緒に食べる（共食）の効果は絶大なときがあり、「おいしい」を共有することの大切さを実感します。

私も見て回っているときに「先生も一緒に食べよう」と声をかけられるととてもうれしくて時々ご一緒することもあります。

季節の果物　　りんご

秋になってりんごが給食で提供されます。
納品いただく八百屋さんが毎年、様々な種類のりんごを納品してくれます。
・あきばえ　・サンつがる　・シナノスイート　・めいげつ
・おうりん　・サンふじ　　など・・・
春のいちごも種類豊富に納品があり、子どもたちと食べ比べて楽しんでいます。