



# 給食だより

## 1月号



### 今月の食育目標 食事に関わる活動をしよう

食事に関わる活動というと調理の手伝いや片付けなどが浮かびますが、年齢によってできることが変わってきます。園では小さいクラスの子でも食事の前に自分で手を洗う、エプロンを付ける、椅子に座って姿勢を整えるなど自分でできることから行っています。自分で準備することにより食べる気持ちが高まり、食事に向き合うことができます。幼児クラスになると自分で配膳・下膳する、テーブルを拭くなども行います。子どもたちからも「おうちではごはんを盛り付けている」「お料理のお手伝いをしている」など家庭での活動を話してくれます。

関わりが増えると興味・関心も強くなり、「食べたい」「食べてみようかな」という気持ちも生まれてきてより多く食体験を積むことができます。ご家庭の食事の中でできることからやってみましょう。

### 日本の行事食 「おせち料理」

お正月に食べる「おせち料理」は伝統的な行事食の一つです。年末年始に食べたり、売っているのを見かけたりしたのではないのでしょうか？内容は地域や家庭によって違ってきますが、おせち料理には、それぞれに願いが込められています。

#### <海老>

腰が曲がるまで長生きするように  
願う

#### <黒豆>

「まめ」でよく働き達者に暮らせませう  
ように「労働と健康」を願う

#### <きんとん（金団）>

小判＝財宝を表し、家族の繁栄を  
祈る

#### <田作り（ごまめ）>

「五万米」の当て字を使い、五穀豊穡  
を願う

食べたおせち料理がどんな意味なのか調べてみるのもいいですね。

### おもちつき ～搗きたてのお餅を味わう・日本の季節の行事を体験する～

12月10日に園で「おもちつき」の行事がありました。前日は年長児がもち米を洗う経験をし、白米・胚芽米・もち米を見比べて違いも観察しました。当日は蒸かしたてのもち米を食べながら臼と杵でもち米を搗いてお餅になっていく様子を見ました。幼児クラスは実際に一口ずつ白餅を手にとって触れて食べる経験をし、給食であんこ・きな粉・海苔の3色から好きな味を3個選んで食べました。よくおかわりして食べていました。