



ごちそうさまでした



4月食育だより

平成30年4月26日

太陽・月組保護者各位

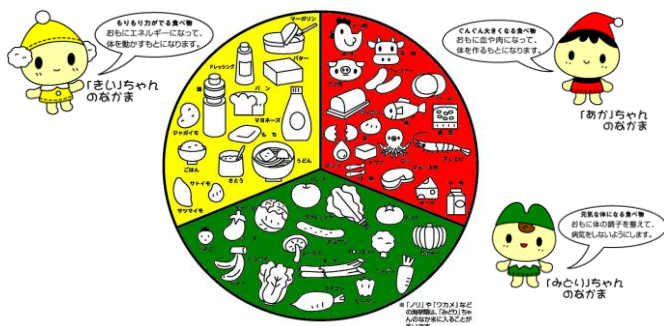
小島保育園

保育園では太陽・月組を対象に月に一回「食育の日」を設けています。今回は、絵本やペープサートを通して栄養素の種類を知りました。食べ物（栄養素）が体へどのように働きかけるのかと、食事のマナーについて質問しながら見ていきました。太陽組は昨年も行っているのを知っているものは自信を持って答え、月組も興味を示してくれたのでうれしく思います。今後も「食育の日」は、どのような活動をしているのかお知らせし、お子様とともに食への関心を高めていただけるよう取



り組んでいこうと思います。ご協力をお願いいたします。

☆今月は食べ物の栄養、食べ物の色分け（赤、黄、緑、白）と役割について。



- ★赤 しょうぶなからだをつくる
- ★黄 つよいちからをつくる
- ★緑 びょうきからまもる
- ★白 おいしいあじのおてつだい

☆食事のマナーについて。

「いただきます」
 にく、さかな、やさい、くだもの、かこうりん、むし、どうぶつ
 肉や魚、野菜、果物、それらの加工品など、私たちは動物や植物の命を食事としていただいています。生きものの命や命を育む自然の恵み、食に携わる人々の労働など、食にまついろいろなものに対する感謝の気持ちが「いただきます」には込められています。

「ごちそうさま」
 「ごちそうさま」を、漢字で書くと「御馳走様」。
 この「馳走」は「走り回る」の意味で、昔、大事なお客様を迎えるときに方々を走り回って、もてなしのために食材を集めたさうです。おもてなしに対する感謝の気持ちを込めて、「御」と「様」がつき、「ごちそうさま」となると言われています。

どちらも、感謝の気持ちが込められた言葉です。大切にしましょう！

