



12月食育だより



令和2年12月28日

太陽・月組保護者各位

小島保育園

今月の食育の日は、「食文化」について学びました。世界地図を見ながら、普段食べているお寿司やラーメン、カレーなどがどこの国からきた料理なのかクイズに答えたり、日本独自の和食の良さについて学んだりしました。近年洋食化が進んでいますが、和食は世界の国から「食材や調理法の多種多様性・おいしさ・栄養・見た目の美しさ」などから高く評価されていることを伝えました。

また行事食の話では、子どもの日や節分、ひなまつりなど季節の節目に「自然の神様に豊作を願い、いつまでも健康で幸せにあるように」という願いを込めて特別な料理を食べることも話しました。お正月を迎えるにあたり、「年越しそば」「おせち」「お雑煮」の由来について、おせちに入っているものにも一つひとつ意味があることなども伝えました。近年おせち料理を作る家庭も少なくなりましたが、ぜひこの機会に子どもたちと一緒に年末年始の準備をしたり、食材について話をしたり考えてみてほしいかもしれませんね。



おせち料理の食材の意味やねがい

海老…ひげが生え、腰が曲がるほど長生き出来ますように
数の子…子宝・子孫繁栄
黒豆…まじめに元気に過ごせますように
昆布巻き…長寿・巻物に見えることから学業成就
れんこん…多数の穴で、将来を見通せますように

食育カードは、1月4日（月）に配布しますので、2食分記入し、
1月14日（木）まで持ってきてください。