



12月食育だより



令和4年12月19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。今回は「食文化」の中でも日本の食文化と行事食等についての話をしました。

普段食べているカレーライス・ラーメン・オムライス・コロッケなどは海外の料理を日本の食習慣に合うように工夫された食品であり、醤油で味付けされた肉じゃがすき焼きも海外から来た食材を和食に変化させた物という事も知りました。また保育士と一緒に世界地図を見ながらどこからきた料理なのかを学びました。

行事食の話では、行事ごとの食べ物に触れ、それらには「みんながいつまでも健康で幸せであるように」という願いが込められていることを話しました。

お正月を迎えるにあたり「年越しそば」「おせち」「お雑煮」の話もしました。おせち料理に使われる食材に「長寿」「健康」「子宝」などの願いが込められていることも学びました。近年、おせち料理を作る家庭も少なくなりましたが、年末年始のお休みの間に、ぜひ子どもたちと一緒に各家庭でお正月に準備する食材などについて話したり、考えてみたりするのもいいかもしれませんね。



お節料理の意味

- 海老…元気に長生きできるように。
- 黒豆…真面目に健康に過ごせるように。
- 栗きんとん…豊かに暮らせるように。
- 伊達巻…賢くなるように。
- 紅白かまぼこ…紅色は魔除け、白色は身を清める。

・食育カードは1月10日(火)に配布しますので、2食分記入し1月16日(月)まで持って来てください。
お子さんと一緒に〇をつけてみてください。