



12月食育だより



令和5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。今回は「食文化」の中でも日本の食文化と行事食についての話をしました。

普段食べている肉じゃがやカレー、パスタなどは元々日本の食べ物ではなかったことを知らせると、驚いた様子の子もたちでした。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、子どもの日に食べる柏餅、節分に食べる恵方巻、冬至かぼちゃなどの食べ物に触れ、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」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クイズをしながら学びました。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、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…まめに、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

よろこぶ(昆布)から嬉しいことが多くあるように

食育カードは、1月9日(火)に配布しますので、2食分記入し、1月17日(水)まで持ってきてください。