



12月食育だより



太陽・月組 保護者各位

令和7年12月26日

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。普段食べているラーメンやカレー、パスタなどが、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どもたち。世界地図を見ながら、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。

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は「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」「おせち料理」にも触れ、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するのも良い機会だと思います。



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5日（月）に配布しますので、2食分記入し、
1月15日（木）まで持ってきてください。