

# 2月の食育だより

2020年 1月 29日  
認定こども園あゆのさと  
栄養士



## マナーは形式でなく、真心で

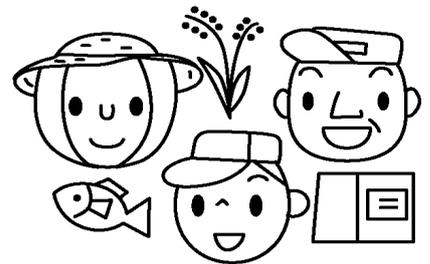


「ごはんをこぼさないで食べる」「食事のときの礼儀作法」だけがマナーではありません。食材を作ったり届けてくれた人、料理を作ってくれた人に対して感謝の気持ちを持つことが、マナーの根本になります。その真心から、食べ物を粗末にしない精神がはぐくまれます。



## 「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。



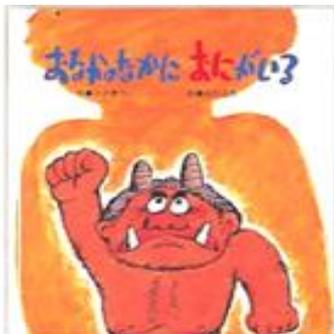
## 「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「馳け走る」といった意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛りつけをする人など、たくさんの方がかかわっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と表わします。

## 食育絵本紹介

### 『おなかのなかにおにがいる』

ひさかたメルヘン 作:小沢孝子 絵:西村 達馬



2月3日は節分です。みんなのお腹の中には自分と同じ性格の鬼がいるそうです。くいしん坊の鬼や泣き虫の鬼、へそ曲がり鬼など、子ども達にとって思い当たる鬼が出てきます。

豆まきをして自分のお腹にいる鬼を退治しましょう！

## こども園での給食の様子を紹介します

### さくら1組

食べ終わりの時間に間に合わないこともありますが、時間内に食べようと意識しています。

姿勢や箸の持ち方などの「マナー」にも気を付けて食べています。

ポテトサラダ タンドリーチキン  
花シュウマイ が人気でした。

### さくら2組

落ち着いて食べることが出来るようになり、食べるペースも早くなってきました。

ご飯も良く食べるようになり、足りなくてもらいに行くこともあります。

キッズナゲット 花シュウマイ ミートソース  
焼そば ハヤシライス 鶏の唐揚 が人気でした。

来月はひまわり組の様子を掲載します。お楽しみに♡