



食育のねらい

- 【乳児】 食への欲求を育む
- 【幼児】 食への感謝の気持ちを育む

令和5年12月
富士わかば保育園



2023年の最後の月になりました、師も走る師走。慌ただしく、行事やイベントの多いワクワクする月ですね。文化の由来や理由を子供たちに知らせる良い機会です。時期を逃さず伝えていきましょう。

避けたい『こ食』

家族で食卓を囲み、同じものを食べて『おいしいね!』と会話しながら食事をするのは、体も心も健康に過ごすのに大切なことです。

こんな食事になっていませんか?

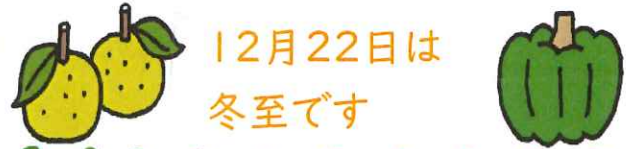
- ・孤食 ひとりで食べる
- ・個食 ひとりひとり違うものを食べる
- ・固食 同じものばかり食べる
- ・子食 子どもだけで食べる
- ・濃食 濃い味付けのものばかり食べる
- ・粉食 パンや麺など粉からできたものばかり食べる
- ・小食 必要以上に量を減らして食べる

続けよう共食

『こ食』の反対語は『共食』です。

食べることを楽しみ合うためにも、食卓をみんなで囲んで一緒に食事をしましょう。

時間がなくて一緒に食べられない時は、側に座って会話をしながら見守りましょう。



- 1年で一番昼が短くなる日です。
- 運がつくとして『ん』がつく食べ物を食べます。
- この日の給食には
 - ・かぼちゃ(なんきん)
 - ・れんこん
 - ・うどん を使った献立が出ます。
- 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないとも言われます。夜は柚子湯でぼかぼかにして体を温め風邪を予防しましょう。



12月18日の献立より【沢煮椀】

沢煮椀は、具材が千切りの具だくさんの汁物です。

【材料】 幼児 5人分

だし汁	600ml(煮込み具合により調節)		
大根	50g		
人参	50g		
ごぼう	25g		
干しシイタケ	5g		
鶏肉(豚肉でも可)	50g	しょうゆ	10ml
葉ねぎ	15g	塩	1g

【作り方】

- ①葉ねぎ以外の具材は千切りにし、葉ねぎは小口切りにする。
 - ②だし汁を作り、具材が柔らかくなるまで煮込む。
 - ③調味料を入れ、味を整える。
 - ④ねぎを散らして完成。
- ◇小口切りにしたねぎは、湯通しすると辛味が抜けてお子さんも食べやすくなります。



みなさんの家のお雑煮を教えてください!

出身地域によって味付け、具材、餅の形…。普段慣れ親しんでいるお雑煮はどんな感じか知りたいです。玄関横の食育コーナーに記入用紙を置きますので、ご自由にお書きください。

期間は12月6日～13日までです。

結果は、1月の献立表に載せますので、ぜひお正月の参考にしてください。