



11月 食育だよ!

令和4年10月28日
しんあい保育園

11月24日は「和食の日」

和食文化国民会議では、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくとこの大切さを改めて考える日として、いい日本食の日として制定されました。園では、和洋中等色々な献立ありますが食材が豊かなこの秋に和食を沢山取り入れていきたいと思います。



和ごはんアクションはじめませんか？

子どもや家族の健康のために和食を作りたいけど
いつもごはんと汁物、おかずを揃えるのは大変…。

簡単・手軽なものを活用して気軽に和食(和ごはん)を楽しみませんか？

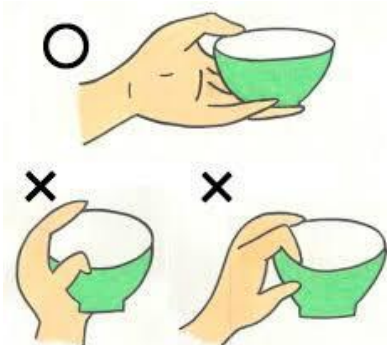
お料理できそうな日
簡単・時短レシピを参考にだしパック、合わせ調味料、調理家電を積極的に使ってみる

ちょっと疲れて忙しい日
和のお惣菜を買って一品に加えてみる。和のお弁当を買ってみる。

外食する日
レストランなどで和のメニューを食べてみる



農林水産省より



器を正しく持てますか？

正しい器の持ち方は左記のようになります。

子どもが正しく持つことができていない、またはお茶碗やお椀を持って食べていない場合は優しく注意してあげましょう。

子どもは大人が食べている姿を見て、食事のマナーを覚えます。
大人も正しいマナーを意識して食べましょう！

食育アンケートより 「家では食べないものも給食ではよく食べます！」

質問ではありませんが、こんな回答がありました。給食に感謝を込めて伝えてくださっている方が大半だと思いますが、「先生から給食では完食と聞くのになんで家では食べないの？」と不満を持っている方もいるのでは？

給食を完食できる理由

社会性があり自立を促される環境だから！

- ・お友だちと一緒に食べて楽しい♪
- ・お友だちも食べているから頑張ろう！

お子さんは社会に適應しようと努力しています

家では食べない理由

本来の姿をあらわせる場所だから♪

- 頑張らなくていいなら
- 食べたくないが子どもの本音

お家では甘えられる安心した時間

家庭で食べないからと言って

ママのごはんを否定しないで！

- 「できていること」を認めてあげ
- 「食べられない」を受け入れてあげましょう。

お子さんにとって家族で食べるごはんが世界一！でもおうちでは甘えてしまって食べないこともありますよ。

社会性が身につけている証拠です。食べないから出さないはよくないので家庭でもいろんなものを食卓に出していきましょう♪

今月はちゅんちゅん職員が考えたメニューを取り入れました。

きのこスパゲッティ ひじきのナムル 野菜スープ りんご

ちゅんちゅん職員より

夕食を食べる時は、テレビを消して1人ずつその日にあった良かったこと、嬉しかったことを話すことにしています。子どもたちが大きくなった今も続いていて、また明日も頑張ろうとパワーをもらえます！

