



1月の食育だより



子どもに伝えたい「食文化」

一年の始まりを祝うお正月は、日本人にとって、特別な年中行事です。
お正月に食べる「おせち料理」には内容や食べ方は、地域ごとに様々なバリエーションがありますが、「料理を食べることで健康長寿を願う」という点と、「日本の伝統文化の中で人をつなぐ」という点は、どの地域でも同じです。
お正月は、子どもたちに地域、家庭の味と文化を伝える絶好の機会です。

食べ物に込められた願いを知る

お正月に食べる料理にも、それぞれに願いが込められています。

黒豆
まめに働き
まめに暮らせますように



田作り
田を作るということから
農作物の豊年、家内安全の願い



れんこん
穴があって向こうが見える
先を見通せますように



昆布巻き
縁起物(よろこぶのこぶ)



かずのこ(魚の卵)
子孫繁栄を願う



紅白かまぼこ
縁起がよい初日の出



背の曲がったえび
腰が曲がるまで元気で長生き



きんとん(黄金色)
お金がたまりますように

食育絵本紹介

「しんせつなともだち」

作/ふあんいーちゃん
絵/村山知義
出版社/福音館書店



食べるものがない雪のある日、うさぎがかぶを見つけます。1人で食べるのはもったいないと、友達のろばに届けます。ろばも1人で食べるにはもったいないとまた友達に届けます。食べ物を通し、友達への思いやりの心を育てるお話です。

レシピ紹介

パンプキン豆乳スープ

- 幼児4人分
かぼちゃ(200g) 玉ねぎ(80g) 豆乳(160g)
コンソメ 塩
- ①かぼちゃと玉ねぎは皮をむいて薄く切る
 - ②①をよくでゆでる(かぼちゃが煮崩れる位)
 - ③やわらかくなったら豆乳を加えひとにたちさせ塩とコンソメで味を整える

保護者の方から園でかぼちゃのスープを飲んでから好きになったとうれしいお言葉をいただきました。かぼちゃの代わりにじゃがいもやコーンを使っても美味しくできます。ぜひ作ってみてください。

こども園での給食の様子を紹介します

こすもす1組

ご飯の残食がない日が出てきました。
片付けの時間を決めることでおかわりも出ています。
サラダのおかわりをする日も出てきました。
みそラーメン 食パン ゼリーが人気でした。

こすもす2組

給食を決められた時間内に食べられるようになってきました。
苦手だった野菜も自分で決めた量は、完食出来るようになってきました。
ポテトグラタン マカロニサラダ
カミカミクッキー ゼリー が人気でした。