

食育だより

平成28年 11月号

はごろも保育園



朝晩は少し冷え込むようになり秋も深まってきました。
子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えると言われています。
季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

一緒に「おいしいね」

「おいしいね」

にっこり「おいしいね」と話しかけながらパクリ！同じ食べ物でも、誰かと一緒に仲良く食べると、一人で食べる時よりおいしく感じるのは、大人も変わりませんね。



「食べてみようかな」

自分の好きな食べ物ではなくても身近な大人やお友達がおいしそうに食べている姿を見て、「1口だけ食べてみようかな」と思うようになります。

子どもは、誰かと一緒に食べることで、食事が楽しくなり、食欲も増すようになります。ぜひご家庭でも、お子さんと一緒に「おいしいね」と食べてみてください。



食べ物をたいせつにする意識をもとう



私たちが普段食べている食事は、食材を作る人、売る人、料理をする人など、多くの人たちが関わって食卓まで届けられています。その食べ物を無駄にしない「もったいない」という意識を育てたいですね。そのためには、まずは残さず食べることが大切です。子どもが一度に食べきれぬ量を盛り付けるようにしましょう。「全部食べられた」という満足感が、食べ残しゼロにつながります。



七五三に



どうして千歳あめ？

七五三は、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年の11月に成長と福運を神社で祈願する日本の伝統的な行事です。

千歳飴は、長く引っ張って伸ばして作ることから「長寿」につながる縁起の良い紅白の飴です。袋にも縁起の良い鶴亀や松竹梅が描かれており、晴れ姿に千歳飴の袋を持つ事が定着しました。

