

食育だより

多伎こども園 10月の食育だより

やっと暑さも落ち着き、秋本番ですね。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など、たくさんの秋がありますが、どの秋が好きですか？

今月は運動会やさんまパーティー、登山(以上児)があります。運動会は本番まであと少しですね。子どもたちは元気いっぱい練習を頑張っています。行事を体験することで、子どもの成長を感じることも多いと思います。給食のおかわりをする子も増えてきています。元気に行事を楽しむためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ毎日の生活リズムを整えましょう。

◆◆感謝をして食べよう◆◆

食べることは生きることです。人は食べないと生きてはいけません。食べ物が私たちの体をつくり、動かし、調子を整えてくれます。野菜や肉、果物など、食べ物の「命」をもらって生きていることに「ありがとう」の気持ちで残さず食べましょう。

●食事に感謝の「いただきます」

「いただく」は漢字では「戴く」「頂く」とも書き、もともとは大切なものを受け取る時に感謝の気持ちを込めて頭の上に上げるしぐさのことでした。そしてこのあいさつは、私たちの食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちをあらわしています。

いただきます!



●ねぎらいの気持ちの「ごちそうさま」

「ごちそう」は漢字で「御馳走」と書きます。もともとは食事を作るために駆け回って材料を集めてくれた人へのねぎらいをあらわす言葉でした。このあいさつは、食事作りに関わる人の思いや苦勞、そして努力に感謝する気持ちをあらわしています。

ごちそうさま!



●よく味わって食べよう!

食べる人を思って作られた料理を好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも、食べ物や作った人への感謝の気持ちを表します。また食事のマナーを守り、みんなが楽しく気持ちよく食べれるように心がけましょう。



●思いやりの気持ちで後片付けを!

食器に食べ残しがないようにしたり、食器を下げたりするなど、後片付けをすることで食事を準備してくれた人への感謝の気持ちが伝わります。



旬の食材

さんま

細長く銀色の見た目から「秋刀魚」と書かれる青魚です。さんまには血液をさらさらにするEPAとイライラをおさえるDHAがたくさん入っています。9月から11月が最盛期です。この時期は脂がのっていて、鮮度がよければ刺身で食べることもできます。購入するときは目が澄んでいる新鮮なものを選びましょう。10月11日にはさんまパーティーを行う予定です。以上児クラスには1人1尾ずつの提供になります。未満児クラスは骨なしのさんまを提供する予定です。(例年、さんまの漁獲量が少なくなってきたり、当日の納品状況によってはサンマ以外の魚になることもあるかもしれませんのでご了承ください。)

