



12月の食育ふりかえり

幼保連携型 認定こども園 しゃろーむ

2023年12月22日(金)

今年も最後の月となりました。この一年、元気に過ごせましたか？これからクリスマス、年越しなど楽しい行事が続きます。身体を温める食べ物を食べ、風邪などで体調を崩さないよう、手洗い、うがいをしっかりして元気に新年を迎えましょう。

冬至 どうして？おそばを食べるの？
～食材にかくされた願いとは？～

今日は12月22日「冬至」食べ物に「ん」が2つ付いているものを食べると運氣アップ!!

山梨県 ほうとう
かぼちゃ(なんきん) にんじん うどん(うんどん) が、入った山梨県のお鍋。冬至には、ピッタリなメニュー！「ほうとう」後はゆず湯に入れば風邪知らず!!

そば
そばは、細く長く伸びることから長寿や無病息災、開運を願うため。また、そばの切れやすさから、その年の苦労や不運を断ち切るため。など諸説あります。

ねぎ
その年の苦労を「ねぎらう」といった語呂合わせから縁起物に選ばれるネギ。

えび
エビの姿は、腰が曲がっていることから「長寿祈願」の縁起が担がれています。

卵
卵の黄身が金色を思わせるため「商売繁盛」や「金運」につながる。

春菊
この時期に旬を迎える春菊。旬が盛りを意味することもあり「繁栄」「繁盛」を意味するそうです。

年越しそば
紅白かまぼこ
紅白の色合いが「めでたさ」の象徴。縁起物として食べられます。紅白の紅色には「魔除け」白色には「清浄」の意味があるそうです。

油揚げ
お稲荷さんは「商売繁盛」「五穀豊穡」の神様。「金運」や「仕事運」の縁起を担っています。

鶏肉
鶏が「新年の1番最初に声を上げる」動物であることから縁起がいいといわれています。



～すみれ～
子ども達と職員が力を合わせてようやく粉搗り(もみすり)が終わって「玄米」に!

ついに！バケツで育てたお米を食べたよ♪ おかわりもしました!

いつもより甘いような気がするよ!

とってもおいしい！たくさん食べる!

一緒にすると、色が違うことがわかるね!

炊けたよ!

～ひまわり～
食事のマナークイズをしたよ!

食事のマナーについて考える時間をもったところ、食事のマナーを守ろうとしたり、よく噛んで食べようとしていました◎

ごはんが右で、おつゆが左だよ。

知っている！これって、×だよ!

口に食べ物が入ったらおしゃべりをする

「いただきます」と言ってから食べる

おしじをついて食べる

かまぼこに急いで食べる

食べている途中で立ち歩く

茶わんやしるわんを正しく持つて食べる

食事中にふざけふざけしない話をする

まわりの人とお話しながら食べる

～つくし～
早寝・早起き・朝ごはん！健康な体の土台づくりは乳幼児期からまさに「今」が大事！なんでも食べて丈夫な体を作るぞ～

じぶんてばくっ!

おいしい～

もぐもぐ

ばくばく

あ～ん

おかわり!

～たんぼぼ～
15時のおやつは大好きなおにぎり。お米っておいしいね(≧▽≦) 手づかみ、そして大きいお口でばくばく、もぐもぐ食べてます♪

おいしい～

もぐもぐ

ばくばく

あ～ん

おかわり!

～ちゅうりっぷ～
お祈りを通して、イエス様やいつも美味しい給食を作ってくれる給食の先生に感謝して…『いただきます』と元気よく挨拶していますよ😊

いただきます!

おいしい～!

～さくら～
2023年12月22日は**冬至**の日!

冬至とは・・・1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間がいちばん長い日で、昔から冬至には「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入ったりする習慣があります。

❖かぼちゃの栄養素について❖
・ビタミンC～免疫力アップ!
・ビタミンE～身体を温める!
・β-カロテン～抵抗力アップ!
・カリウム～体内の余分な塩分を排出!
たくさんの栄養素が含まれています。

ゆず湯っていい匂いそうだから入ってみたい!

冬至って言葉聞いたことある～!!

お家の人にも教えてあげる!

