



R7年12月19日発行
柳町認定こども園

年の瀬まであと少しとなりました。園内はクリスマスの飾りで賑わいを見せ、子どもたちは笑顔ですごしています。寒さも厳しくなってきましたので、栄養バランスのよい食事を心がけて風邪に負けない身体づくりを目指していきましょう。



おせち料理って？



おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供える料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



～おせちの具には込められた願いがある～

おせち料理はめでたいことを重ねるといって重箱に詰めていきます。一番上から一の重、二の重、三の重と呼びそれぞれ入れる料理が決められています。

一の重

数の子（子孫繁栄）、黒豆（健康）、田作り（豊作）、たたきごぼう（吉兆）、昆布巻き（よろこぶ）、伊達巻き（教養）、くりきんとん（金運）、かまぼこ（祝い）



二の重

紅白なます（平和）、えび（長寿）、たい（めでたい）、ぶり（出世）



三の重

里芋・八つ頭（子宝）、れんこん（明るい見通し）、くわい（芽が出る）



●共食(きょうしょく)のすすめ

年末からお正月にかけて、家族そろってゆっくり食事をする場面も多くなるかと思います。家族や仲間と一緒に食事をしたら楽しい気分になれたり、なにげない料理がいつもよりずっと美味しく感じられたという経験が、多くの方にあるのではないのでしょうか。

♪一緒に食べると良いこといっぱい♪

●好き嫌いを減らすことができる

皆が美味しそうに食べていると、今まで苦手だった食べ物も「食べてみよう」という気持ちに繋がります。

●食事のマナーが身に付く

姿勢や箸の持ち方、「いただきます」「ごちそうさま」のマナーが身に付きます。

●美味しく食べられる

皆が一緒だと、会話が弾み、楽しく食べられます。

●協調性が育める

他の人の好み、食べるスピードなど人を思いやる心、協調性や社会性を育めます。



●食文化が継承される

様々な世代と食事をすることで、家族の味、行事食、「もったいない」の心等、日本の食文化を伝えることができます。

●絆が深まる

食事中にコミュニケーションをとることで、家族や友人との絆がより深まります。また、日々の子どもの成長やお互いの様子を知ることができ安心感が生まれます。

Q.食育クイズ

大晦日に年越しそばを食べるのはなぜでしょう？

- ①来年もそばで(いっしょに)すごせますように☆
- ②来年もそばのように細く長く健康でいられますように☆
- ③来年もそばの実のように、どの作物も沢山とれますように☆