



食育だより

平成28年10月31日

かめき保育園



七五三は、子どもの厄除けと健康を祈願する歳祝いの行事です。昔からわが国では奇数がめでたい日とされ男女ともに3歳になると髪置の祝といって髪を伸ばし始め、男児は5歳になると袴着の祝いといって男の衣服を身に着け、女兒は7歳で帯祝いといって帯を締めるといった習わしがありました。これが明治時代に入り、「七五三」という呼び方をされるようになりました。



入園・進級をして半年が過ぎました。保育園の給食では、栄養のバランスのとれた食事というだけでなくいろいろな育みの願いがあります。

たとえば

- ・食べ物大切さを知り、自分の食べられる分だけを食べる
- ・苦手なものでも、チャレンジする気持ち
- ・食べることの楽しさを感じ、食に興味を持つこと
- ・食べられないと自分で言えること
- ・食事のときは衛生的な洋服できれいに食べ物を扱うこと
- ・食器の取り扱い、配置、食事マナー
- ・アレルギーをもったお友達に配慮すること
- ・一緒に食べる大切さ
- ・人には好き嫌いがあるということ



などなど、たくさんあります。長い子では6年間保育園の給食を食べます。その保育園の給食の中で、いろいろなことを学んでほしいです

小松菜

名前の由来は東京都江戸川区小松川が原産のため。ビタミン、カルシウム、鉄分に富みかぜ予防にも効果的です。あくが少ないので扱いやすくお浸し、胡麻和え、卵とじ炒め物などにするとよいです



11月16日(水)

クッキングを行います。エプロン三角巾を忘れないでね。爪も切ってきて下さい。今回は**スイートポテト**を作ります

「毎月19日は共食の日」 会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心も体も元気にしてくれます