

12月 食育だより

2024年12月
ニチキッズ
高松天神前保育園

年末が近づき、もうすぐ今年も終わろうとしています。12月はクリスマスや大晦日など子どもたちが楽しみにしている行事が盛りだくさんです。お正月の準備やおせち料理の準備を一緒にして、昔から日本に残る風習を伝えたいものですね。



今年は12月21日(土)

冬至



1年でもっとも夜が長く、昼の短い日を「冬至」と呼びます。冬至は、柚子(ゆず)湯に入って温まり、かぼちゃを食べて無病息災を願います。

柚子にはビタミンCが豊富に含まれており、食べると風邪をひきにくくなったり、血行促進効果があります。

かぼちゃはビタミンEやβカロテンが豊富で、老化防止や免疫力を強化します。

1年間元気に過ごせるようにと家族で会話を楽しみながら、かぼちゃを食べたり柚子湯に入って風邪に負けない体を作りましょう。



スイートポテト作り♪



お弁当を食べたよ!



世界のクリスマスケーキ

世界ではクリスマスに、様々な伝統的なクリスマスケーキやお菓子が食べられています。

・シュトレン(ドイツ)



ドライフルーツをふんだんに使用したパン菓子です。クリスマスの4週間前から毎日薄くスライスして食べる習慣があります。

・ブッシュ・ド・ノエル(フランス)



丸太(薪)の形をしたケーキです。キリストの誕生を祝い、夜通し暖炉に薪をくべて燃やしたことから、薪をかたどったケーキが食べられるようになりました。



和食育 #9



～食事マナーのおはなし～

和食の食事マナーは、自然に感謝し、他者を気づかう心から生まれ、食文化の中で受け継がれてきた作法です。子どもは周りの大人から食事マナーを学びます。食事マナーに心を配り、子どもと一緒に食事を楽しみましょう。

「いただきます」と「ごちそうさま」

「いただきます」は、日本だけの素晴らしい食事のあいさつです。食べ物や食卓に届くまでに携わってくれた全ての人と、肉や野菜、魚などの恵みを与えてくれた自然に対して感謝の気持ちを込めてあいさつをしましょう。

「ごちそうさま」は、食事に関わった人すべてに対するお礼です。今いただいている食事にどれほど多くの人の手が関わっているのか想像してみましょう。

正しいおはしの持ち方



- ①鉛筆のように箸を1本持つ
- ②もう一本の箸を親指の付け根と薬指の先ではさむ
- ③上の箸だけ動かす

