



しょくいく 食育だより

R3. 12. 17 しょうぼらほいくしょ 庄原保育所

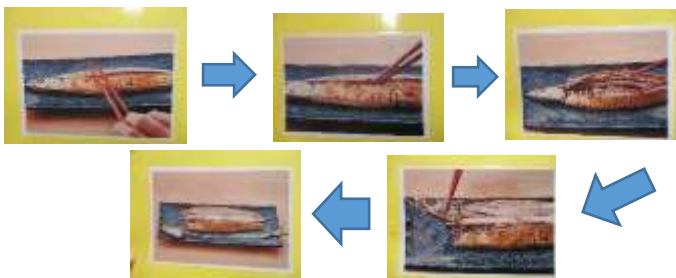
食べこよみ

おお としこ 大みそかに年越しそば

昔から、年の最後に年越しそばを食べる習慣があります。江戸時代中期から続く習慣です。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。またそばは切れやすいことから、今年の悪い事を切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いから、といわれています。大みそかに昔の人たちがそばに込めた思いを伝えていけたらいいですね。

しょくいく 食育ゲームをして楽しみました！！

様々な行事や旬の食べ物も豊かなこの時期、子どもたちに関心をもってもらうと考えると、今回はいなほ組対象に、園全体を使った宝探しならぬ、食べ物の絵探しをしました。絵カードは全部で20枚あり、その絵の中には”さんまの食べ方”の絵が5枚隠されています。全部のカードを探し終ったチームからさんまの絵を選んで食べる順番に並べ、最後に答え合わせです。さんまを知らない子どももあり、ゲームを通して楽しく食に触れること出来ました。翌日の給食には、いなほ組に骨付きさんまを1匹出しました。苦戦しながら友だちとカードを見ながら食べる姿がありました。箸の使い方を意識する姿や、魚の骨に興味をもっている姿がありました。次は、おせち料理で同じようなゲームを考えています！！



つた きょうどりょうり 伝えていきたい郷土料理



「郷土料理」というと、難しく聞こえますが地域でとれる食材を使った昔ながらの料理のことです。汁物や煮物、炊き込みご飯など全国各地に様々な種類があります。各地の気候風土や暮らしに合った独自の調理法が郷土料理となっているのです。行事や節目にいただく物には、その土地の食文化が現れることが多いので、お子さんと一っしょに探して、楽しみながら伝えていきましょう。



お家で食べているお雑煮はどんなお雑煮？

お雑煮は地域や家庭により

“使う食材” “調理の仕方”は違います。

●おもちの形は？
かく餅 丸餅



●汁の仕立て方は？
すまし汁 みそ仕立て

●具は？
野菜(根菜類) 鶏肉
鮭 ぶり しいたけ

●だしの材料は？
こんぶ かつお
煮干 焼きあご



ななくさ たべ いみ 七草がゆを食べる意味

七草がゆは、1月7日の人日の節句に、邪気を払い、無病息災を祈って食べられてきました。お正月で疲れた胃腸の動きを整えるために食べられています。保育所でも、1月7日に「七草ごはん」として給食で食べます！！家庭でも、七草のお話をしてあげてくださいね。

