



おひさま通信



令和 8 年 10 月 1 日
こぼうしこども園

食育目標：「食べるの大好き」

○食材に触れる ○食事のマナーを身につける

○食べる楽しさや大切さを知る ○感謝する心をもつ

からだを動かしやすい季節になりました。子どもたちも園庭で元気いっぱい遊んだあとは、「おなかすいたー」と給食を楽しみにまっています。とてもうれしいです。お米、さつまいも、きのこ、りんご、さんまなどおいしい食材がたくさん出回ります。収穫の秋、食欲の秋といわれるくらい、食べ物がおいしく感じられるこの季節。給食でも季節の食材をふんだんに使って子ども達においしい給食を提供していきたいと思います。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けないからだを作りましょう。



食事のマナー何歳から？



「3歳ころまでの食事マナーは一生もの」といわれるほど、幼児期のマナーは大切です。マナーというと難しく聞こえますが、年齢に応じてできる、簡単な食事の習慣です。例えば1歳児には、食べる前のいただきますの挨拶を。ことばがわからなくても、大人がお手本を示してあげると、まねをして手を合わせます。2歳児には、姿勢を正して食べることや、食具の使い方を教えましょう。日常的にしていることを伝えるだけでいいので、できたときは、できて当たり前と思わず、子どもがしようとする姿を励まし、一瞬でも出来たら「できたね」と一緒に喜びましょう。3～5歳になると、食事中に大きな声でしゃべり続けたり、集中せずなかなか食事がすすまなかったりと、大人が注意ばかりしてしまう食事になることもあるでしょう。食事のマナーとは「食事をより楽しくするための約束」として子どもたちにも伝え、考えることも大切です。「楽しく食事をするにはどうしたらよいか」を考えられるような言葉かけをしていきましょう。



先月の食育活動より



そう組
焼きそば作り

秋が旬のしめじやまいたけがたくさん入った焼きそばを作りました！！

つき組で育てたトマトで
トマトケチャップ作り

トマトがたくさん
できました！！



ほし組
お月見クッキー作り

にじ組
しめじさき



「芋名月」と「豆名月」



十五夜と十三夜には、別の呼び方があるのを知っていますか？中秋の名月とも呼ばれる十五夜は「芋名月」、十五夜から約一か月後の十三夜は「豆名月」とも言います。月は、昔の人にとってカレンダーとして重宝されてきました。農耕は、月の満ち欠けを頼りに種まきや収穫の時期をいつにするかなどを決めたそうです。そういった農耕に役立ってきた月に感謝の意味を込めて、収穫された作物をお供えして感謝の意を表した、ということがお月見の由来となっています。

「芋名月」は稲作以前の、里芋などの芋類を主食として食べていた頃に、この時期旬を迎える里芋をお供えすることから由来しています。「豆名月」は主に枝豆をお供えすることから由来しています。枝豆は古くから人々に親しまれており、枝豆からできる大豆は魔よけの力があると信じられていました。また、豆は豊富な鉄分と良質なたんぱく質をもつ食べ物であり、今よりも食環境の厳しかった昔の人々には貴重な栄養源として重宝されていました。豆腐や油揚げ、みそ、しょうゆなど日本食には大豆が欠かせません。

今年の十三夜は10月23日です。旬のものをお供えしながらお月見をしてみるのがいいですね。



お手伝いのススメ



自立心が育ち、好き嫌いも減る！！

お手伝いタイムは、親子のコミュニケーションの時間でもありますね。楽しくお手伝いができれば、子どもは食卓を囲む部屋が好きになります。いろいろな食材や食器に触れることで、食への興味が深まり、自然と好き嫌いが減っていくこともあります。お手伝いをして「ありがとう」といわれると、子どもはうれしくなり、「次は何をしよう」と考えて、徐々に自立心も育まれていくのです。野菜をちぎる、洗う、まぜる、ちょっとした調理でも子どもたちは喜んでやります。お休みの時など少し時間があるときに、お子さんと一緒に食事の準備を楽しんでみてください。

