

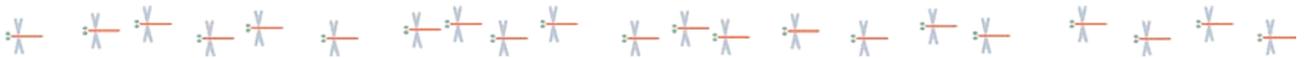
10月 食育だよ!



食欲の秋・スポーツの秋

運動会を目前に、友達と一緒に体を動かし元気いっぱいの子どもたち。水分補給をしながら、かけっこや、踊りなど頑張っています。給食室から漂ってくるいい香りに「お腹がすいた!」と、元気な様子が伺われ嬉しく思います。もちろん、給食も「おかわりください!」とたくさん食べて元気もりもりの子どもたちです。

秋は体を動かすのにも気持ちのいい季節です。運動をするには、体を動かすためのエネルギーが必要です。朝食にはエネルギーの源となる炭水化物、筋肉や血液をつくるたんぱく質をしっかりとるようにしましょう。体を動かす1、2時間ほど前に食べる場合は、おにぎりやバナナなど消化のよいものが適しています。油は消化に時間がかかるので、試合前などに勝利を目指してトンカツを食べるのはおすすめでできません。普段から健康を保つためには、栄養バランスのとれた食事を1日3回食べ、睡眠を充分にとることが大切です。



感謝の気持ちを大切に



「いただきます」 の意味

「いただきます」は、ただ「たべます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。



「ごちそうさま」 の意味

「ごちそう」の“ちそう”は、漢字で“馳走”と書き、「馳け走る」という意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの人が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。



~食べ物に対する気持ち~

保育園では、野菜の栽培や収穫を通して、また、給食の食材の皮むきなど、調理に関わる機会をできるだけ多く持っています。

今月は、キッズトントン(調理体験)を地域の方の協力を得ながら実施します。(きりん組)また、おにぎりクッキングも行いたいと思います。これらの体験を通して、「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の気持ちを伝えられるようにしたいですね。

エピソード

事務室で、給食を食べようとしていた時、2歳児クラスのAちゃんが私の隣に座り言った一言。

Aちゃん…「先生、頑張って食べてね!」

私 ……「ん?」

(頑張って食べるか……そういえば、いつも「頑張ってたべようね」と口癖のように言っていたことがあった。改めて子どもから言われハッとした。本来食事は、美味しく楽しい時間であるべき、美味しく食べるための環境、お腹のすく環境づくりが大切だと改めて感じたことだった。ただ、たくさん食べて大きく育て欲しい、作ってくださった方に、残食はもったいないと、つい「頑張って」と言っていたことを反省した。)

