



三光幼稚園・三光保育園
三光食育だより
2025年 11月号
給食室



箸の練習頑張っているね！



郷土料理おいしかったよ！

実りの秋

子どもたちから「今日の給食美味しかった！」
「苦手なものも食べられるようになったよ」など、いろいろな食べ物を食べられるようになってきたようで、私たちもうれしいです！(^^)！

給食を作るときは、できるだけ多くの食材を使うようにしています。一つでも好きな食べ物、食材が増えるように、この「食欲の秋」にいろいろな食材に触れてみましょう！

箸について

●練習を始める目安は？

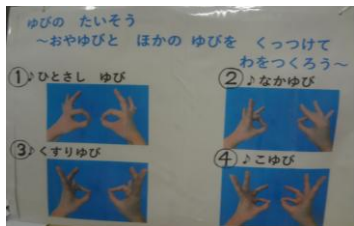
何歳から始めるとよいという、決まりはありません。次のことが練習開始の目安ともいわれています。

- ・スプーンやフォークを使い、食べ物をすくって口に運ぶことができる
- ・ピースサインができるようになる

子どもの手先の動きの発達や、教えるためのやり取りに必要な言語の発達、子ども自身の「やる気」や「興味」などが関係するそうです。

●指の体操をしよう

指先を使った体操や遊びをたくさんしましょう



●箸の練習をしてみましょう！

①



鉛筆を持つように、親指、人さし指、中指で持つ。

②



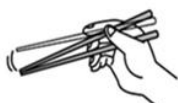
「1の字」を書くように、上下に動かす。

③



もう1本の箸を、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通す。

④



上の箸だけを動かす、箸の先をとじたり、開いたりする。

※まるめたティッシュや小さめに切ったスポンジなどをつかむものとして準備し、ままごと感覚で遊びから始めてみましょう。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？味噌汁や寿司、そば、うどん、天ぷらなど思い浮かべる人もいるかもしれませんが。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理もアレンジが加えられて日本独自の料理として発展しています。

一方でライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する生活習慣のことで、以下の4つが特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
--------------------------	--------------------------	----------------------	--------------------------

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう	「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう	お箸を正しく使いましょう	地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう
---------------------	-------------------------------------	---------------------	---------------------------------

今月の郷土料理～11月14(金)実施予定～

- ・ごはん
- ・白身魚のきのこあんかけ
- ・だんご汁
- ・牛乳

郷土料理の「だんご汁」については食育メモに詳しく記載しています。是非読んでください♪