



三光幼稚園・三光保育園
三光食育だより
 2023年 2月号
 三光幼稚園給食室



左：郷土料理の日★味わって食べたよ



右：朝おやつ時間♪おいしいね

食食物を大切に

先日、WFP（国連世界食糧計画）が行っている「WFP チャリティーエッセイコンテスト2022」の入賞作品を読みました。今年の募集テーマが、「わけあおう！わたしの幸せごはん」ということで、どの作品も読んでみると、家族や友達と食食物をどう分け合うか、分け合って食べたときの幸せな気持ちが伝わってきて、とても温かい気持ちになりました。

続いてHP内の“ハンガーマップ”をクリックすると、世界では10人に1人が飢餓に苦しんでいるという現状がありました。気持ちがほっこりしていたところに、悲しい現実が突き付けられました。

飢餓の主な原因は、極端な気象現象と言われますが、一方でありあまっている食糧も存在します。「食食物を無駄にしていないかな？」自分の行動に問いかけていきたいと思います。



今月の郷土料理

～2月15日(水)実施予定～

- ・ ごはん
- ・ ぶりの照り焼き
- ・ けんちん汁
- ・ ほうれん草の白和え
- ・ チーズ

ほうれん草の白和えに使う豆腐は、湯通し後、ふきんに包み軽い重石（まな板や皿等も良い）をして水分を減らします。そして、味噌、砂糖、しょうが汁で味付けをし、茹でた野菜と和えると美味しく仕上がります。

※2月の年長組の食育では、魚屋さんにぶりを3枚卸にするところを見せてもらいます。15日(水)の給食では、その“ぶり”を使用して照り焼きにします。ご家庭で、話題にしてみてください！

～たべることが好きな子に！絵本の紹介～

「食べすぎて困る」「食が細い」「食食物に興味がない」「落ち着いて食べてほしい」など、子どもの食事についての悩みは、ご家庭で様々ではないでしょうか？食事中に注意することが多くなってしまうと、親も子どももつらい時があります。絵本を通して、親子の絆を深めながら、楽しく食育に取り組んでみませんか？

◆小さいお子さんには…

食べることの楽しさを伝えてみましょう

「いただきます」(出版:福音館書店)

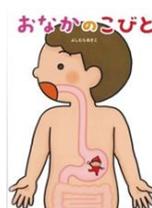


子どもなりに一生懸命たべようと試行錯誤する姿に、“見守ってあげるのも大切なんだ、美味しく食べたいよね。”と気づかされます。

◆少し大きくなったお子さんには…

食事をすることで心と身体を健康にできることや作ってくれる人へ感謝することを伝えてみましょう

「おなかのこびと」(出版:教育歌劇)



おなかの中で、どんなことが起きているのかをこびとが教えてくれます。

郷土料理についての食育をおこないました♪

3～5歳児のクラスで、1月31日に実施した郷土料理「小豆ごはん」と「だんご汁」を紹介しました。豆が苦手な子が多いですが、たくさんのお友だちが食べることに挑戦してくれたり、「お団子、つるつる、ふわふわしてたよ～」と感想を述べてくれました。



【食育の様子】