



食育だより



季節の移り変わりを感ずることが多くなってきました。
 どんどん寒くなり、あっという間に冬がやってきます。
 まだまだ、体調をくずしやすくなる時期ですので、バランスの良い温かい食事を心がけましょう。



11月15日は【七五三】

七五三にはさまざまな由来があります。
 江戸時代頃、徳川家の将軍が身体の弱い息子の健康をお祈りしたのが
 11月15日だった説や、七・五・三を足した数が15になることから
 15日になった説などさまざまな言い伝えがあります。
 今では、子どもの成長に感謝し、幸せと健康を願って
 神社にお参りをする日とされています。
 男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年にお祝いします。

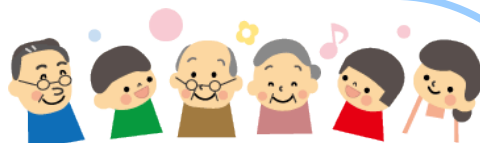


千歳飴(ちとせあめ)

* 千歳飴の名称は「千年」つまり「長い」「長生き」というよい意味があるとともに、
 細く長くなっており、縁起が良いとされる紅白それぞれの色で着色されています。



3歳からの食育



* 一緒に食べたい人がいる子どもに *

食卓を通じた人との関わりが子どもの社会性を育む大切な時期です。

家族やお友達との楽しい食事の時間を過ごす経験から、安心感や信頼感を深めていきます。
 安心感や信頼感をもつことで、人や社会との関わりを広げていくことができ、社会性が育まれていきます。

* 子どもと一緒に買い物にいこう *

【お店は生きた食育教材が豊富】

忙しい毎日のなか、子どもを連れての買い物は、いつも以上に時間がかかったり、
 不要な物を買うこともあるかと思えます。
 本物の食材を見て触ったり、一緒に食材を選ぶ時間を作るのも、大切にして欲しいです。
 秋になると柿や梨、さんまなど、旬の食材も出てきます。
 子ども達に声かけしながら、食材の旬も伝えていけたらいいですね。



【魚専門店でいろいろな魚を見せよう】

スーパーでは、パック詰めされた切り身や小型の一尾魚ぐらいしか目にしませんが、
 魚専門店では、大型魚やあまりみかけないカラフルな魚に子どもは興味を引かれるはず。
 また、お店で買った魚をおろしてもらえば、魚から切り身が取れることに気づく体験もできるはず。

【買い物から料理体験へつなげよう】

買い物から帰ったら、買った野菜を洗ったり、皮をむいたりといった料理のお手伝いをしてもらいましょう。
 自分で選んだ食材が料理になっていくのを見ることで、食べるのがさらに楽しみになってくるはず。

*** 少しずつ、できることから家庭に取り入れてみて下さい ***