



楽しく食べる

\* 給食を通して食事の大切さ楽しさを知る



- 調理上の配慮●
  - ：年齢や個人差を考慮して、切り方、分量、味付け、盛り付けに留意する。
  - ：喫食状況を把握する。
  - ：旬の食材を取り入れ季節の野菜の美味しさに関心を持たせる。
- 給食目標●
  - ：季節を感じながら、食に関心を持ち、元気な体と豊かな心を育てる。

\* 入園してひと月が過ぎた頃、集団生活が始まるとどうしても避けられない感染症でのお休みが目立ちます。食欲がないときでも水分だけは十分にとるようにしましょう。少し回復してきたら、消化の良いうどんやおかゆなどから食べ始めましょう。

給食 田中 千登世

### ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

### 身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



### 「いただきます」「ごちそうさま」の意味をご存知ですか？

「いただきます」とは、「あなたの命を頂いて、私の命に代えさせて頂きます」という意味です。古くから人は自然の恵みをもって生きてきました。米や豆、野菜や果物、肉や魚など私達が口にするすべての食物はみな命をもっており、それを少しずつ分けていただいて、私達は命をつないでいます。どんな命もかけがえのない大切な命です。自然への感謝の気持ちが、いただきますという言葉にこめられています。「いただきます」とは、子どもに対して命の尊さを最初に教える大切な言葉です。

「ごちそうさま」を漢字で書くと、「ご馳走様」ですね。「馳」も「走」ともに「走る」という意味を持ちます。食卓に料理を並べる為に、食材を買い集めるために走る人がおり、また、その食材を育てる為に走る人がいます。

このように、たくさんの方が走り回って、やっと私達の食卓に料理が並ぶのです。料理に対しての感謝だけでなく、関わったすべての人々に対して感謝の気持ちを表した言葉が「ごちそうさま」という言葉です。

食べ物を大切に思う心を大事にし、言葉で伝えましょう。



卒乳のタイミング

離乳の完了が近づき、一日の栄養がほぼ食事とおやつでとれるようになると、補充の母乳・ミルクを飲まなくても満足できるようになります。母乳の場合は甘えて飲むことがあるので、食事に影響しない程度なら、しばらく飲ませてもかまいません。離乳食をあまり食べないからと、母乳やミルクに頼らないで食事から食の楽しさを教えていきましょう。しばらくミルクやフォローアップミルクをコップなどで一日300mlほど与えると良いでしょう。

### 給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ!」の声は何よりの励みです。

