

# 11月の給食だより

認定こども園 ルーテル愛児幼稚園 令和6年10月29日（火）発行  
共食を楽しみましょう

日本食のマナーにそって、みんなで食べる心地よい食事は、相手を思いやる気持ちや態度、自然の恵みや食に関わる人への感謝の気持ちを育みます。また、心地よい食体験は子どもたちの記憶に残り、豊かな食生活の基礎となります。

## ☆共食を通じて幸せな記憶を増やす

楽しい食体験＝食べ物の美味しさとして脳に記憶されることにつながる

○すいかを食べると…



すいか割りを思い出す

○カレーライスを食べると…



幼稚園の誕生会を思い出す

## ☆穏やかな食環境で共食を楽しむ

◎食べないと元気がなくなるよ！と声をかけることで食べなくなる？

野菜を食べるように強くすすめることで、野菜の摂取量が減ったという報告があります。

周囲の大人が、楽しく食べている姿を見るだけでも、子どもの嗜好性は高まります。



普段使っているおみそで作ることができます。  
ごはんによく合う味つけです。

### ≪ 鮭の西京焼き ≫

鮭	1切れ	1. 鮭の水分をふき、塩をふる。
塩	少々	2. 調味料を混ぜ合わせ、1の鮭にぬり、漬ける。
みそ	大さじ2	3. 余分な味噌をふきとり、フライパンで焼く。
本みりん	大さじ1	
砂糖	小さじ1	

食育のねらい 9~12月

年少：いろいろな食べ物を楽しんで食べる。

年中：食事に必要な基本的な知識や習慣を身につける。

年長：友だちと一緒に食べ物を収穫したり、料理をしたりする楽しさを味わう

## ☆マナーを身につけて共食を楽しむ

人との食事を楽しむためには、日本の食文化に根付いている行事や作法を学び、感謝の気持ちを持つこと、相手を思いやる心を持つことが大切です。毎日の食事では、大人が実践する姿を示し、日本人が大切にしてきたマナーを子どもたちに伝えましょう。

### 1. 感謝の気持ちをこめて「あいさつ」をしましょう

食事の前…自然の恵みと生き物の命をいただくことに感謝をする

食事の後…食に関わってくれた全ての人に感謝をする

### 2. 食器を正しく並べて「口内調味」を楽しみましょう

食事の型を大切にする日本の食事では、食べやすいように食卓に食器を正しく配置して、ごはん（主食）とおかず（主菜・副菜・汁物）を交互に食べて「口内調味」をしながら食事を楽しみます。

### 3. 正しく座りましょう

① テーブルが胸の位置より高い場合



お尻の下にクッションや座布団をおいて高くする

② イスに深く腰掛けると届かない場合



背中後ろにクッションや座布団を置く

③ 足の裏が床につかない場合



踏み台などを置く

☆ 11月のお誕生会 11月19日（火）

≪ カステラ ≫

