

給食だより 9月

H27.8.24 NO6 城南園



子どもを魚好きに！

秋サンマなどがおいしい季節です。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など、魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも、「つみれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。魚料理を通じて、「焼き魚のコゲには発ガン性物質があり、添えられる大根おろしの消化酵素がそれを消す」などの知識を養うと良いでしょう。

今月のテーマ

しょくじのやくそくをまもりましょう

食育のすすめ

食材に対する関心を高める“食育”。特に幼児期食習慣を身につける大切な時期ですから、園とご家庭の連携で、子どもへ食育に関心をもたせていきましょう。

食事前後のごあいさつ

食材を作ったり届けてくれた人、料理を作ってくれた人に感謝の気持ちをもてるよう、調理を見せたり食材に触れる機会を作っていけたら良いですね。感謝の気持ちを持つ事で、真心を込めた「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつにつながり、食べ物を粗末にしないで食べられるのだと思います。

「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ食べますという意味で言うのではなく、様々な動植物の命をいただきますという意味が込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。

「ごちそうさま」の意味

「ごちそうさま」の“ちそう”は漢字で馳走と書き、駆け走るといった意味をもっています。食べ物には食材を育てる人、収集・運搬する人・調理・盛り付けをする人など、たくさんの方が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさま」と言うのです。