

# 給食だより

29年11月



## 11月のテーマ：こどもの心を育てる「食」！

私たちの「食べる」という行動は、精神的・文化的な要因との関わりが大きく、特に成長期の子どもは食べることを中心に心身の発育・発達がなされていきます。そのため、単に栄養的な側面からのみでなく、食行動の発達、心や情緒の発達面から捉えていくことが大切です。

子どもの心をいかに育てるか？子どもの健全育成は子育てにおいて極めて大事なことです。近年、食事は体づくりに役立つばかりでなく、心を育てるという面が重視されてきたことは素晴らしいことです。子どもの食は心や情緒、感性、社会性の発達といった精神発達面から捉えていきましょう。食事をおいしく、楽しく食べることは、生きる喜びであり、健康で豊かな暮らしの原動力となり、また子ども達の心の成長、健全な育成に大きな影響を与えることとなります。

### 《子どもの自ら育つ力を育てるための配慮点》

1. 食べ物を大切にできる心（もったいない）を育てる。
2. 食体験、自然体験、農業体験、社会体験の機会を増やす。
3. 食事を通じて心を育てる視点を大切にできる。
4. 給食にも家庭料理にも、郷土料理や行事食を取り入れる。
5. 和食のすばらしさを子どもの時から体験する。

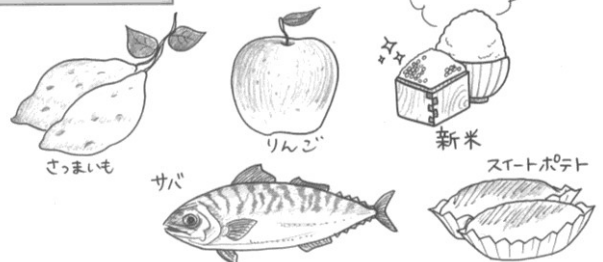


調理した食物を食事としていかに美味しく食べるかという食事のマナーには、精神的・文化的な側面だけでなく、食事を通して人と人とのコミュニケーションを深め、結びつきを強めるといった社会的な機能を大切にしたいものです。

### ホックホクのさつまいも！

子どもたちは園の畑で育てたさつまいもの収穫を心待ちにしている、いっしょになにを作ろうかと相談しているところです。さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の調子を整えて便秘の予防に効果的。でんぷんに包まれているため熱してもビタミンCが壊れにくく体にとり入れやすいのが特徴です。また、でんぷんは、ゆっくり加熱することによって甘みが増す性質があります。焼きいもがとても甘いのも納得ですね。

### ◎季節の食べもの



### 七五三のちとせあめ

七五三にちとせあめを食べる風習が生まれたのは、江戸時代といわれています。あめ売りが長寿を願い売り出したのが始まりなのだから。昔は子どもの生存率が高くなかったことから、無事に育って長生きをしてほしいと、細く長い形状で、縁起のよい紅白のあめになったそうです。また、あめを入れる袋にも鶴と亀や松竹梅などの縁起物が描かれています。昔も今も、子どもの健やかな成長を願う親の思いは同じですね。