

12月の給食だより

令和元年 12月1日

津屋崎保育園



今年も残りわずかとなりました。今年一年の終わりを迎えて、何かとあわただしい時期です。寒さも増して、風邪やインフルエンザの流行する季節でもあります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り越えましょう。

お家で心がけてほしい食事マナーについて

食事の時、なかなか上手に食べることのできない子どもでも、ちょっとしたきっかけで改善できることがあります。楽しい食事時間を過ごすために、家庭での食事環境をあらためて見直してみましょう。

☆あいさつ、忘れていませんか？

「いただきます」「ごちそうさま」を言うことで、食事を作る人への感謝の気持ちを表します。

☆食事ができる環境ですか？

大好きなおもちゃなどが食卓の近くにあったり、テレビを見ながらだと食事に集中できません。

☆子どもだけで食べていませんか？

子どもだけで食事をしていたら、マナーを身につけさせることができません。家族一緒に食べて、食べている姿を子どもに見せましょう。

☆楽しい会話をしていますか？

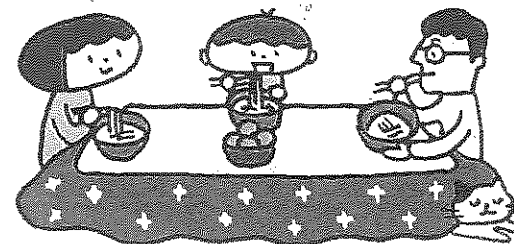
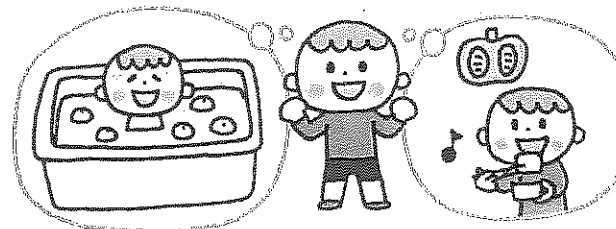
一日の出来事を報告しあうなど、会話を楽しみましょう。また、料理について話すことで、食事への関心や食べ物を大切に作る心が育ちます

12月22日は冬至です



この日は一年で一番太陽が赤道から最も南に離れるため、北半球では昼間が最も短く、夜が最も長い日になります。この日を境として、昼が日に日に長くなっていくことから、昔の中国の人たちは、衰えていた太陽の生命が復活し、同時に万物が眠りから覚めてよみがえってくると考え、祝宴を催すとともに、冬至を暦の基準としました。

日本では、冬至の日に「ゆず湯に入る」、「かぼちゃを食べる」また、地方によっては、「小豆粥を食べる」、「こんにやくを食べる」といった風習があります。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味があると伝えられています。