

もいもい News 11月

黒木保育園 R7・11・10

暦の上では、もう冬です。

2025年の立冬は、先日

11月7日でした。朝晩は冷え込むようになり、冬の足音が近づいて来ました。日暮れが日ごとに早くないますが、日中はたくさん遊び、バランスの良い食事と十分な睡眠で、寒さに負けない体づくりをして行きましょう。

ととと



和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食：日本人の伝統的な食文化」は2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。「いただきます」「ごちそうさま」と、食事に関わる全てに感謝の気持ちを込める和食の文化を、未来に引き継いでいきましょう。

※和食に明らかな定義はなく、時代に応じて変化して来ました。和食の定番と認識されている寿司や天ぷらも、海外から伝わった料理が変化し、定着したものだと言われています。

基本の和食の特徴

- ご飯を中心とした一汁三菜。
- だしのうま味を活かした栄養バランスのよい食事
- 自然の恵みを感じられる食材。その美味しさを活かす調理法。
- 季節やおかずに合わせた器。盛り付け。
- 行事、地域、家族とのつながりがある食事。分け合い、共にする文化。



今月のねらい

つぼみ組

- ゆったりした環境で楽しく食べられるようにする。
- 最後まで、きちんと座って食事をする。

うめ組

- 食事の際の正しい姿勢を知らせ少しでも出来たら褒めるようにする。
- 保育者や友達と食べる事を楽しめるように食事中は、ゆっくりと温かな声掛けをする。

たんぽぽ組

- 楽しく食事ができるように、それぞれの食材の食感などを言葉で伝えあいながら食事をする。
- 箸の正しい持ち方を保育者と一緒に確認しながら食べ進める。

もも・きく・さくら組

- 嫌いなものも、自ら進んで食べてみようとする。
- お箸を正しく使って食べ進めようとする。

千歳飴

七五三で食べる千歳飴は子どもの健やかな成長と長寿を祈る気持ちが込められています。飴は誤飲の可能性があるので、食べる時は必ず保護者の方が、側について下さいね。

