



令和6年度4月号
社会福祉法人 童心会

柔らかな春の陽ざしに心和む季節、新年度になりました。

今年度も、旬を感じるお食事提供と食に関するさまざまな情報を発信していきたいと思ひます。また、子どもたちに向けて食に興味をわくような年齢にあった企画をしていきたいと考えています。

食育目標は「寝る子 遊ぶ子 食べる子元気！」をスローガンに。

どうぞよろしくお願いいたします。

いただきます！ ごちそうさま！

普段「いただきます」と「ごちそうさま」と何気なく言っていると思ひますが、この言葉には深い意味があります。ただの習慣としてではなく意味を知って心のこもった挨拶ができると素敵です。

いただきます！



「いただきます」という言葉には、「あなたの命を私の命にさせていただきます」という感謝の気持ちが込められています。料理をつくってくれた人、食材を販売している人、流通にかかわる人、生産者など、食べ物が口に届くまで関わったすべての方々への感謝の意味も含まれています。

ごちそうさま！



ごちそうさまを漢字で書くと「御馳走様」、「馳走(ちそう)」という言葉は、馬を駆って走らせるという意味があります。食事を用意するために走り回り、おもてなしをしたことに対するお礼の言葉が「ごちそうさま」です。

★お子さんに食事の時になぜあいさつするの？と聞かれた時は、このお魚やお肉、お野菜たちは〇〇ちゃん、〇〇くんの体になるために、命をくれたの。だからありがとうって感謝の気持ちとして『いただきます』とあいさつし、作ってくれた人に『ごちそうさま』とあいさつするのよと伝えてみてはいかがでしょうか。

日本独自の文化

「いただきます」や「ごちそうさま」は、他のどの国の言葉にもピッタリと意味を同じくする言葉はないそうです。食事の際に宗教的な儀式は見られますが、「いただきます」「ごちそうさま」のような挨拶をしない国もあります。また、「いただきます」「ごちそうさま」には、日本人の考え方や食文化が色濃く反映されているのです。



朝のスイッチON !!

めざましごはん



朝ごはんには3つのスイッチがあります。

●体のスイッチ

朝起きたときの体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんは不足したエネルギーや栄養素を補給することができます。

お昼ごはんまで、元気に活動するための力になります。1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！

●脳のスイッチ

ご飯やパンに含まれる炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギーになります。

朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。

●おなかのスイッチ

体は朝食を食べると、腸が活発に動いてウンチがしたくなります。朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。

たけのこを食べてみよう



春の訪れを感じさせてくれるたけのこ。3月から5月に旬を迎えますが、竹は成長が早く、すぐに竹になってしまう為、生のたけのこを楽しむことができるのは限られた期間です。食物繊維が豊富で腸内環境を整えるとともに、コレステロールの吸収を抑える働きや塩分の排出を促すカリウムを多く含むなど栄養も豊富です。すぐに使用できるたけのこの水煮などもありますが、機会があれば生のたけのこを食べてみてはいかがでしょうか。

園にも朝掘りのたけのこが届く予定です。生のたけのこを見たり触ったりしたいと思います。4月のお食事でもたけのこを使用した炒め物、スープなどを提供します。



ご入園・ご進級おめでとうございます

今年度も「寝る子・遊ぶ子・食べる子元気」をモットーに、楽しく美味しいお食事提供を行っていきます。安心安全なお食事提供を行うためにも、保育園で初めて食べる食材のないよう、ご家庭にて献立の確認のご協力をよろしくお願い致します。お食事に関して質問等ございましたら、調理室までご連絡なくお越しください。



柏しんとみ保育園調理室

