

# 12月 食育だより

舞い散る枯葉や冷たい風に、本格的な冬の訪れを感じるこの頃。今年も早いもので残すところ1か月足らずとなりました。この1年間を振り返って、子どもたちが様々なことに挑戦し、元気いっぱい過ごすことができたことを嬉しく思います。本年も保護者の皆様よりたくさんの御理解と御協力を賜りましたこと、大変感謝しております。来年も引き続きよろしくお願いいたします。

## 12月22日は「冬至」

「かぼちゃ」と「ゆず湯」で 風邪予防！

### お知らせ

今年も「JA全農とちぎ」様より、栃木県のおいしい新米が届きました。給食にて提供させていただきます。

## 食事のマナーを身につけよう！

### 食べる前には、手を洗おう！

まずは手を洗って、離乳食の頃ならスタイなどを付け、食事の支度をすることから始めましょう。食事の前には、手を洗う。これが最初に教える食事マナーと言えます。

### 食事の挨拶「いただきます」「ごちそうさま」

#### 「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、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。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」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「馳け走る」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・盛りつけをする人など、たくさんの人がかかわっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。

### 日本人なら、お箸のマナーを！

#### 正しいはしの持ち方

1. はしの片方（固定ばし）を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし（作用ばし）は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。



#### おはし選びのポイント

「持ちやすかつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」が、子どものおはし選びのポイントとなります。おはしの長さの目安としては、「親指とひとさし指の先を広げた1.5倍くらい」。材質は竹など滑りにくい素材の物が良いでしょう。

### 一緒に食べる人が気持ちよく過ごせるように

#### 食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対する食事マナーでもあります。

ひじをつかない。 食べこぼさない。 立ち歩かない。 音を立てて食べない。

#### マナーは形式でなく、真心で

「ごはんをこぼさないで食べる」「食事のときの礼儀作法」だけがマナーではありません。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対して感謝の気持ちをもつことが、マナーの根本になります。その真心から、食べ物を粗末にしない精神がはぐくまれるのです。