

平成30年12月3日発行  
田園調布学園大学  
みらいこども園

栄養士 中嶋 なおみ

## 12月の行事と食

12月は年の瀬の忙しさから「師も走る」ということで師走と呼ぶそうです。12月は一年間のしめくりと新年を迎える準備で行事の多い月です。それに伴う食にも様々な意味があったり、願いがあります。

### おもちつき 12月28日

「餅つき」は二十八の八の字が末広がり縁起が良いからという理由で28日に行われることが多いようです。

29日は「苦餅」、31日は「一夜餅」とって一夜限りはよくないとされ、30日に飾ります。



### おおみそか 12月31日

12月31日は一年の締めくくりの日で、お正月の準備を全て整え、年湯(お風呂)に入り、除夜の鐘を聞きながら年神様を迎えます。

大晦日の夜には昔から「年越しそば」を食べる習慣がありました。そばは細くて長いので、寿命も長くなるようにと願いを込めたりするそうです。



## \* 食事を一緒に楽しみましょう \*

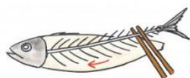
家族や友だちと食事を楽しみ、身も心も満足する経験は、子どもたちの健やかな成長の基盤となります。大人と一緒に食事をする事は、子どもの安心にもつながります。乳幼児期は、ご家庭や園の食生活習慣をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育っていきますので、今、一緒に食べる事が大切なのです。

例えば、初めて食べるものや苦手な思っているものも、信頼できる大人が食べていると食べてみようという気持ちになることもあります。園でも乳児クラスで職員が検食(味や形状を確かめるための試食)を「おいしいね」と食べると真似して食べる姿をよく見かけます。幼児クラスも保育者が同じテーブルで給食を食べることで安心したり、苦手なものも食べてみようとする姿があります。平日は忙しく、難しい時もあるかもしれませんが、週末などから同じものを一緒に食べることを意識してみませんか。

## 給食の時間から…秋

### かわいい発想

10月にさんまの骨取りをしたときに、年長クラスのAちゃんが上手に骨を取ることができました。「上手にできたね」とほめて、違う子の対応をし、ふとAちゃんを見ると、取った骨で前髪をとかず真似をして、「くしみたい」と言っていました。



### おもちつきがあります

ほし組からは給食の主食がこの日はおもちになります。食べた経験のない子はご家庭で食べてみてください。

