

4月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園



ご入園・ご進級おめでとうございます！初めての保育園、新しいクラスやお友達、それぞれ新しい環境での生活が始まります。緊張したり、不安であったり心身共に疲れやすい時期です。子ども達1人1人のペースに合わせながら、徐々に生活リズムを整えていきましょう。給食室も安心・安全でおいしい給食作りを通して、子ども達の楽しい園生活をサポートしていきたいと思ひます。

栄養士 琴浦



～「いただきます」と「ごちそうさま」～

「いただきます」には「あなたの命を私の命にさせていただきます」という、植物や動物など、すべての生き物への感謝の気持ちが込められています。さらに、野菜を育ててくれた方、魚を獲ってくれた方、料理を作ってくれた方など食べ物が口に届くまでに関わった、全ての方々への感謝の意味も込められています。

ごちそうさまを漢字で書くと「御馳走様」。「馳走」という漢字は、「走りまわる」「奔走する」という意味です。昔は今のように食材がお店で簡単に手に入らず、揃えることはとても大変なことでした。そのため、お客様に食事を出すために馬を走らせたり、自ら狩りをしたり、走りまわって準備をしたそうです。その様子から「馳走」という言葉に「もてなし」の意味が含まれるようになり、さらに丁寧語の「御馳走」という、贅沢で豪華な料理をさすようになりました。そして、そこまでして食事を用意してくれた方への感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」とあいさつするようになりました。まだ言葉の意味が分からない赤ちゃんにとっても、食事の挨拶をすることは大切です。食事のはじまりとおわりに「いただきます」と「ごちそうさま」をすることで、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



～朝食を食べよう～

朝食は、1日をスタートさせるための大切なエネルギー源であり、決まった時間にとることで、生活リズムをととのえる役割があります。また、寝ている間に下がった体温を上げて、脳や体にエネルギーを補給し、日中元気に活動ができる状態にする働きがあります。そして、食べ物をよくかんで、胃腸が刺激され、排便もスムーズになります。朝は時間がないという声もよく聞きます。「バランスよく」と考えてしまうと難しくなってしまう。「朝はいつもパンと牛乳」であれば、たんぱく質のウインナーや玉子を追加するだけでも栄養価は高まります。上手に手抜きをしながら、朝ごはんを用意してみてくださいね。朝食を食べて元気に1日を過ごしましょう！

