

たのしくたべようニュース

食べ物は多くの人がかかわって つくられています

ふだん食べている食事は、多くの人働きによって食卓に届けられています。例えば農家や漁家、畜産農家などの生産者、食べ物を運ぶ運送業者、販売する小売店、料理をつくる人、保護者のみなさんなどです。買い物の時に顔の見える生産者の食材を選んだり、一緒に調理をして料理に込めた思いを伝えたりすると、子どもたちはより身近に感じて、感謝の気持ちを育むことにつながります。



勤労感謝の日

11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は国民の祝日で「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう。」と定められています。

子どもたちには、働いてくれる人がいること、また、働くことでみんなの食事や生活が支えられていることを伝えて、感謝の気持ちを育てています。

一緒に食べたい人がいる子どもに



食事をみんなで準備し、一緒に食べて楽しむことで、だれかと一緒に食べたいと思う子どもに育つといわれています。仕事で帰りが遅いなどの理由で、毎日一緒に食べることが難しい時は、休日など、1週間に何回かは、一緒に食事ができるように生活習慣を見直してみてください。

食べ物は 自然からの恵み

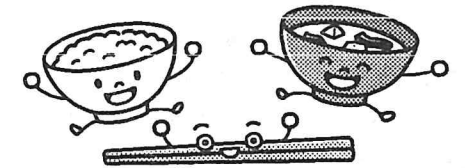
わたしたちが食べる野菜や魚、肉などの食べ物は、自然からの恵みです。子どもたちは、栽培などの体験を通して、育てることの大変さや収穫できた時の喜びを感じます。それが食への興味・関心や食べることへの感謝の気持ちを育むことにつながります。園・所で育てた野菜をお子さんが持ち帰った時には育てたようすを聞いたり、一緒に食べて感想を伝え合ったりしてください。



11月24日は 和食の日

11月24日は「いい日本食」のごろ合わせから、「和食の日」とされています。「和食：日本人の伝統的な食文化―正月を例として―」は、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。

この日は、和食や日本の伝統的な食文化について、話題にしてみませんか。



子どもの成長を祝う日 七五三

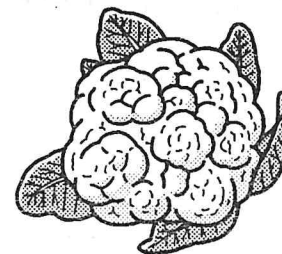
11月15日の七五三は、女の子が3歳と7歳の時に、男の子が5歳の時に行う行事です（地域によって行う年齢が違ふことがあります）。一般的に3歳を髪置き、5歳を袴着、7歳を帯解きといい、この日は、子どもの健やかな成長をお祝いします。



おいしい旬の食べ物

カリフラワー

調理でビタミンCが減りにくい



カリフラワーは、ビタミンCが加熱調理によって減りにくい特徴があります。同じくつぼみを食べるブロッコリーとくらべると、生の時のビタミンC量はブロッコリーの方が多いのですが、ゆでるとブロッコリーは100g当たり55mg、カリフラワーは53mgになり、同じくらいの量になります。