



あさか食育だより



あけましておめでとうございます

北朝霞保育園5歳児作品

令和8年1月

新しい年を迎え、清々しい毎日を過ごされていることだと思います。寒さが厳しい季節ですが、よく食べ、よく遊んで、元気いっぱいに冬をのり切りましょう。今年も子どもたちの成長を見守りながら、安全でおいしい給食を提供してまいります。どうぞよろしくお願いします。



箸の持ち方

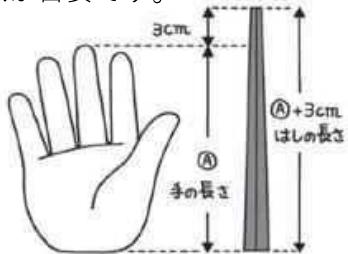
日本人にとって大切な食具である箸。一人ひとり自分の箸を持つことも日本の食文化の特徴です。子どもが箸に興味をもち始めたら、練習の始め時かもしれません。

Q. 箸は何歳ごろから始めるといい？

A. 年齢ではなく、手指の発達段階に合わせて、えんぴつの持ち方でスプーンを持って上手に扱えるようになってから始めましょう。練習では厳しく注意したり、正しい持ち方にこだわりすぎないよう楽しい食事の時間を心がけてください。

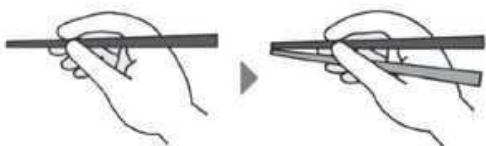
Q. 箸のサイズは？

A. 手の長さ + 3 cmが目安です。



Q. 正しい持ち方は？

A. ・えんぴつの持ち方で、箸を1本持つ。
・もう1本の箸を親指の付け根から通して、中指と薬指の間に置く。
・下の箸は動かさず、人差し指と中指で挟んだ上の箸だけを動かす。



おせち料理

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

紅白○○

赤は魔除け、白は洗浄。かまぼこは初日の出、なますは祝いの水引を表す

えび

長いひげや腰が曲がった様子から長寿を願う



昆布巻き

「よろこぶ」とかけて幸せを願う



くりきんとん

黄金色から財産や富を得ることを願う



伊達巻き

本の巻物に形が似ているので「知識が増えて勉強もたくさんできるように」と願う



今年もよろしくお願いします。

保育課 栄養士