



あさか食育だより



栄町保育園5歳児作品

2018年11月

吹く風が、涼しさから少しずつ寒さへと変わり、秋の深まりを感じる季節になりました。これからの季節は、かぜやインフルエンザなどの流行が心配されます。手洗いうがいをしっかりして、感染症から身体を守りましょう。しっかり食べて、寒い冬の訪れに備えましょう。

感謝の気持ちを込めて

いただきます！ごちそうさま！



© 朝霞市キャラクター「ほぼたん」

食事のあいさつは、「ありがとう」の気持ちを表す大切な言葉です。私たちは、たくさんの食べ物や食事を準備してくれる人たちのおかげで、食べることができています。食事の前と食べ終わったあとは、「ありがとう」の気持ちを込めて、あいさつをしましょう。



「いただきます」

「いただきます」は、動物や植物の命をいただくことや、作物や料理を作ってくれた人への感謝を表します。

「ごちそうさま」

「ごちそうさま」は、手をつくして食事の用意をしてくれたことへのお礼の言葉です。



保育園では、給食の時間、おやつの時間に、元気な声で、「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつをしています。

元気いっぱいのあいさつ、大きくなっても続けていきたいですね。

七五三

11月15日は七五三です。無事に成長したことへの感謝の気持ちと今後の幸せを祈り、3・5・7歳という成長の節目に神社へ行き、神様に手を合わせます。

もともとは、宮中の行事で、明治時代から一般化したそうです。

七五三の縁起物として欠かせないのが千歳飴です。子どもの長寿を願い、細くて長い形をしています。節分の豆と同様に、千歳飴も年の数だけ袋に入れるのがよいとされています。

