

11月

# 食育だより

令和4年11月1日 新川崎みらいのそら保育園

23日は「勤労感謝の日」です。昔は穀物に感謝する「新嘗祭」でした。食べ物どこから来るのかわかり、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてもいいのではないでしょうか。

## 子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

## 食品添加物に気をつけて



食品添加物とは、加工食品を製造する際に必要な調味料、着色料、香料、保存料、安定剤、酸化防止剤、栄養強化剤などを指します。保存性を高める、混ざりやすい、固まりやすい、粘りけを持たせるなど、加工しやすくしたり、おいしそうな味や色をつけたり、かさを増やしたりするために、加工食品の製造や販売に不可欠なものです。加工食品を買うときは、どんな添加物が使われているのかわかりやすく表示をしっかりと確認し、選択して使用するのが望ましいのです。

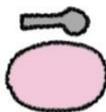
### 11月誕生会のメニュー

- ・鮭ご飯 ・コーンの落とし揚げ
- ・フロッキーサラダ（トマトドレッシング）
- ・豚汁・みかん
- （おやつ）・スイートポテト（うさぎ）・牛乳

いただきます

ごちそうさま

食べ物は何かしらの命からできています。命をいただけることに感謝し、食べ物を作ってくれた人にも感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言います。「命をいただく」という意味が込められた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切なことです。



## ～うちゅう組のお米作り！～

外で干していた稲からお米を取り、脱穀をしました。お米を脱穀しながら、お米を作る大変さや昔の人がどうやってお米を作っていたのかわかりながら、お米への興味へと繋がっています。今後は作ったお米（玄米）と白米の食べ比べをして、新たな発見を楽しみたいと思います。

