

食べることは人とつながり生きること

# 給食だより

箕面保育園 給食室 2020年度1月号〈No.69〉

## よい年越しをお過ごしください！



しめ縄や鏡餅の準備をしてあっという間に年末ですね。

今年は感染予防で活動の制限もありましたが、園庭が新しくなり、子どもたちが取り組んでいた栽培活動では、畑や田んぼが身近にあることで、食べ物の成長する様子をよく観察でき興味・関心がより広がりました。



また、みんなで分け合って食べられるメニューを取り入れ、食事を通して一緒に食べる喜びを感じたり、楽しみが膨らむようお願いを込めて作ってきましたよ。

来年も、もっと“楽しい食事の思い出”を増やせるような食事づくりをしていきたいと思います！

お正月休みは家族で美味しいものを食べてゆっくりお過ごしくださいね。新年に元気な姿でお会いできるのを楽しみにしています。



## おもちつき、力を合わせて「ぺたんぺたん！」

よっころしよ



日本ではおめでたい日におもちを食べる文化があります。子どもたちには日本の伝統行事を知ったり、おもちをつく経験ができればと思い、おもちつき大会を行いました。今年は親子参加の行事ではなかったため、ついたおもちには食べずに鏡餅を作ることになりました。保育園を代表してひまわり組の子どもたちがおもちをつきましたよ！

「ちからもちやなあ。」「がんばれ〜。」と、ちいさいクラスのおともだちはおにいさんおねえさんがおもちをつく姿をよく見ていましたよ！ついたおもちも、鏡餅にして玄関とひまわり組に飾っています。

## 噛む習慣をつけよう⑤子どもの咀嚼力の発達について



今までのおたよりで“噛むことが大切”だと、お伝えしてきました。噛む習慣をつけるためにやわらかいものだけでなく、噛みごたえのある食材を食事の中で取り入れていく必要がありますが、子どもの噛む力も身体と同じで少しずつ発達していきます。



＜咀嚼力の発達＞

### 0歳

母乳を吸うことが噛む力に繋がっていきます。離乳食が始まると、舌の複雑な動きや歯茎でかみかみすることを覚えます。

### 2~3歳

乳歯が生えそろう、かむための準備が整います。りんごや柿など少し固めの果物を食べることから始めましょう。

### 4歳ごろ

咀嚼力が育ってきているので、筑前煮など繊維の多い野菜を大きめに切ってもしっかり噛んで食べられるようになってきます。食べにくい食材がある場合は子どもの咀嚼力に合わせて固さや大きさを工夫してみてくださいね。

### 5~6歳

咀嚼力が大人の3分の1程度に育ちます。



噛む力の発達には個人差があるので、その子のペースに合わせて、様子を見ながら食材を取り入れていきましょう。



## 鏡餅ってなんで飾るの？

お正月には、年神様を迎え入れ、子孫繁栄や五穀豊穡、無病息災を願います。鏡餅は年神様の魂の宿る場所とされています。

裏白  
長寿を  
願う



だいたい  
子孫繁栄

鏡開きの日にその魂が宿ったお餅をいただくことで、年神様の運氣や力を分け与えてもらうとともに一年の無病息災を願います。

鏡餅は28日までに飾るか、遅くとも30日までは飾りましょう。

年明けの1月7日には保育園でもおせち料理と七草粥が登場します！



お重箱に詰めて  
出しますよ！

お正月料理には家族の繁栄や長寿を願ったり、縁起の良いものがたくさんあります。新年もよい一年でありますようにという願いを込めて作ります。子どもたちにもその願いを伝えながら味わいたいと思います。

今月のお弁当日は  
4日(火)【全園児】です。

