



## みんなで食べよう

食卓は、「人間関係を育む場」です。家庭なら家族みんなで、園なら大好きな友達や先生と、おなかをすかせて食べる食事は、おいしくて楽しい条件がそろっています。食事をしながら話し合い、時間を共有することで心を許し合い、和み、人と人とをつなぎます。

子どもの豊かな情操を育てるための「楽しい食卓づくり」をこころがけましょう。



一緒に食べる効果

- 人間関係がより強くなり、家族の会話が増える
- 子どもの心が安定し、情緒や感性が発達する
- 文化（生き方、食べ方、暮らし方など）を伝えられる
- 社会の規範やマナーが学習できる
- たくさん食べることができる

### 家族で楽しく食べるための食育トレーニング

1. 空腹で食卓に向かう
2. 食事時間は20分～30分程度
3. 食卓はゆったりした雰囲気でも話しながら
4. 子どもの意欲に合った量を提供する

☆食育は、家族そろって囲む「楽しい食卓」の演出から♪

## 正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけでなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じると思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。

### 保育園で提供するおせちレシピ紹介

年始の給食のおやつで「からんま」と「さつまいもきんとん」を提供しますよ！今回は「さつまいもきんとん」のレシピを紹介します。

材料（大人4人分）： さつまいも 中1個      三温糖 大さじ1      食塩 少々

作り方：①さつまいもの皮をむき、1cm幅の輪切りにします。

②さつまいもを柔らかくなるまで茹で、ザルにあげます。

③さつまいもをつぶし、調味料を混ぜたら出来上がりです。

