



令和4年 2月

2月に入りますます寒さが増してきましたね。一年の中でも一番寒い季節となりますが、2月4日は「立春」で、暦の上では春となります。まだまだ寒い日が続きますが、風邪やウイルスの流行に注意し、栄養バランスの取れた食事と規則正しい生活で元気に過ごしましょう！



2月の食育目標 いのちをいただくということを知ろう

## 食べる事は命をいただくこと

私たちが毎日生きていくために「食べる事」は欠かせません。毎日食べている食べ物は、多くの動物や植物の命を頂くことで成り立っています。また、その食材としていただいている命も生きるために命をいただいています。つまり、私たちは1つの食材で多くの命をいただいているのです。

普段食べている野菜や魚、肉などは命として大事に育てられています。その育ててくれている人のためにも、たくさんの命のためにも食べ物は粗末にしないようにしたいですね。

ご家庭でも、一緒に野菜を育てたりなどで育てる大変さや、野菜も生きているのだという実感を体験できるかもしれません。そういった体験をすることで苦手なものが食べられるようになるなど、一歩の成長にも繋がると思いますのでぜひご家庭でも命を大事にするという機会を体験してみたいですね。

そして、普段挨拶をしている「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶の意味を再確認し、育ててくれた方や料理を作ってくれた方、そして命をいただきますという感謝の気持ちを込めて、美味しく楽しく食事をしましょう！



いただきますやごちそうさまは他のどの国の言葉にもピッタリと意味を同じくする言葉はなく、日本独自の文化となります。普段何気ないいただきますやごちそうさま、意味をきちんと理解して挨拶することでよりよい食事の時間となりそうですね。

～今月に保育園で魚の解体ショーを行います！～

普段子どもたちが目にする魚は、すでに捌かれていたり、水族館やテレビなどで見る魚は泳いでいたり、普段の食事として出ている魚は誰が、どのように調理をしているのかを知る機会がありません。そこで実際に自分たちが食べる前の魚を、子どもたちの目で見てもらい、子どもたちの前で裁き、それを見て、本当に命をいただいていることやありがたみを感じてもらえる体験になればと思います。

今年の節分は2月3日！

～節分に欠かせない恵方巻～

今年の方角は「北北西」です！

節分の日恵方巻を向いて願い事をしながら恵方巻を食べると願い事が叶う、縁起が良いといわれています。

保育園でも3日のおやつで恵方巻を提供する予定です

