



令和7年度

第2愛心こども園

管理栄養士 高嶺奈那

朝夕の空気が少しずつひんやりしてきましたが、半袖姿の子どもたちは、元気いっぱい園庭を駆け回っています。11月23日は「勤労感謝の日」です。食材を育ててくださる方々や、日々の食事を用意して下さるご家庭の皆さまへの感謝を、子どもたちと一緒に感じられる良い機会です。園でも食に関心を深める取り組みを進めていきますので、ご家庭でも「誰が作ってくれたのかな？」とお話ししながら、食の大切さを共有していただければと思います。

11月15日は七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの健やかな成長をお祝いする、日本の大切な伝統行事です。昔から“千歳あめ”には、「長生きして健康に育ってほしい」という願いが込められています。旬の食材を使ったお祝いの料理を囲みながら、「大きくなったね。元気に育ってね。」等の声をかけることで、子どもにとっても、特別な思い出になります。

11/11 (火) 七五三お祝いメニューです

11月23日は勤労感謝の日

「勤労感謝の日」は、「はたらく人にありがとうを伝える日」です。例えば、食べものを頂くまでには、農家さん・漁師さん・運送の人・料理をする人など、たくさんの人の手で作られています。

「このにんじんは、どこから来たのかな？」
「どんな人が作ってくれたのかな？」と、食事中にお話するだけでも、感謝の気持ちが育ちます。“いただきます”や“ごちそうさま”に込められたありがとうの心を、家族で感じてみましょう。

おはしのもちかたマスター！



えんぴつのように
1ぼんめをもつ

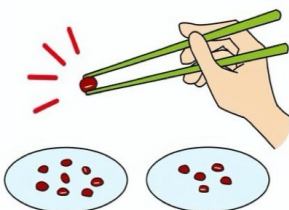


したに2ぼんめのはしをいれる



うえのはしだけを
うごかす

できるようになったら…
おはしで「まめ」「ティッシュ」
「スポンジ」などをつかむ練習を
してみよう！楽しく練習すると上手になるよ！



《おはしのもちかたポイント》

- ①下のおはしを、くすり指と手のつけねではさみます。※これは、動かしません。
- ②上のおはしを、えんぴつのようにもって、ひとさし指と、なか指で動かします。
- ③2ほんのおはしの先がそろうように、動かしてみよう。

食事は、“栄養+心の時間”

食事中にテレビをつけたり、おもちゃで遊びながら食べたりすると、「食べること」に集中できず、かむ回数が減ってしまいます。よくかまないと、食べすぎや消化不良の原因にもなります。また、家族での会話が減り、「食べること=楽しいこと」という気持ちが育ちにくくなります。食事の時間はテレビを消して、「おいしいね」「この食べもの、なにかわかるかな？」などの声をかけながら、楽しい時間にしましょう。

11月のおすすめ絵本

- ・『くだもの』（平山和子）
- ・『おいしいおと』（三宮麻由子）
- ・『ごはんにおい』（中川ひろたか）
- ・『しろくまちゃんのホットケーキ』（わかやまけん）
- ・『あきやさいのあきわっしょい』（林木林）