

4月の下旬の時季を二十四節気では「穀雨(こくう)」といって、お茶農家や苗代を仕込む米農家にとって大事な時季です。今年は4月20日でしたが、暦の上では夏が始まる「立夏」の5月4日までの15日間くらいを指します。穀雨は『百穀(ひゃっこく)を潤す春に降る雨』の意で、この時季の雨は穀物の成長に必要なまさに恵みの雨なのです。やがて「立夏」過ぎて稲穂が実る秋の季節までに、お子さまの「食育」と「食べることへの感謝」について、保護者の皆さまと共有できれば幸いです。

お子さまが食事する時のポイント

1. 食事の前と後

- ①食事の前に手を洗う習慣になっていますか？
- ②食べる前に、手を合わせて「いただきます」と言っていますか？
- ③食べた後に、手を合わせて「ごちそうさまでした」と言っていますか？



- ・日本では、食材の多くは輸入されることで”何不自由なく”食べたい時に手に入れることができます。
- ・しかし自然の恵みである食材を手にするには、多くの人の手を経て(田畑で汗を流し・家畜を育て・運び・調理され)その恩恵で命をつないでいます。
- ・こうした命をいただくことへの「感謝」の言葉として「いただきます」「ごちそうさまでした」は、受け継がれてきた大切な日本の食文化の一つです。
- ・是非、幼少期のお子さまに、食前・食後に感謝の想いが込められた言葉を伝え、食習慣として育んでください。

2. 食事中の姿勢

- ①足の裏が「足置き台」や「床」から浮いて、食事中に足をブラブラしていませんか？
*足の裏が「足置き台」や「床」から浮いた状態では、足元が安定しないので噛む力が低下するとの報告があります。
- ②食卓の高さは、両手が食卓の上にあがる高さ(テーブルが胸とおへその間)です。
- ③ご両親の食事時の姿勢は正しいでしょうか？(お子さまはご両親の姿勢を見て学ぶそうです。)



3. たくさん噛むことの大切さ

- ①よく噛むことで食べ物が小さくなり、食べ物のおいしさがよくわかり、あごの骨が強くなります。
- ②唾液中に含まれるアミラーゼという消化酵素は、デンプンを糖に変えて、胃腸の負担を軽減して消化を助けます。
- ③噛む回数は30回程度、食事時間は20分～30分が目安です。

4. 食べ物への感謝と、食べ物を無駄にしない心

食品ロスの削減は、SDGs目標の12番目(つくる責任つかう責任)に該当する世界的な課題でもありますが、当園は、従前から『一物全体食』を念頭に、食材で食べられるものは、余すところなく調理し、野菜はできるだけ皮をむかず、葉や根も使い美味しく調理しています。

- ・その最たるものは「給食」に使っている栄養豊富な「玄米」です。
- ・煮干しもそうです。煮干しの頭や内臓には栄養分が多く含まれているので、粉末にして丸ごと出汁に入れ、出汁を取った後の昆布も佃煮にして具材として使います。
- ・大根や人参などの野菜の皮に多く含まれる豊かな栄養素を破棄することなく活用して、体にも環境にもやさしいように工夫しています♪ ご家庭でも試されてみてはいかがでしょうか。

