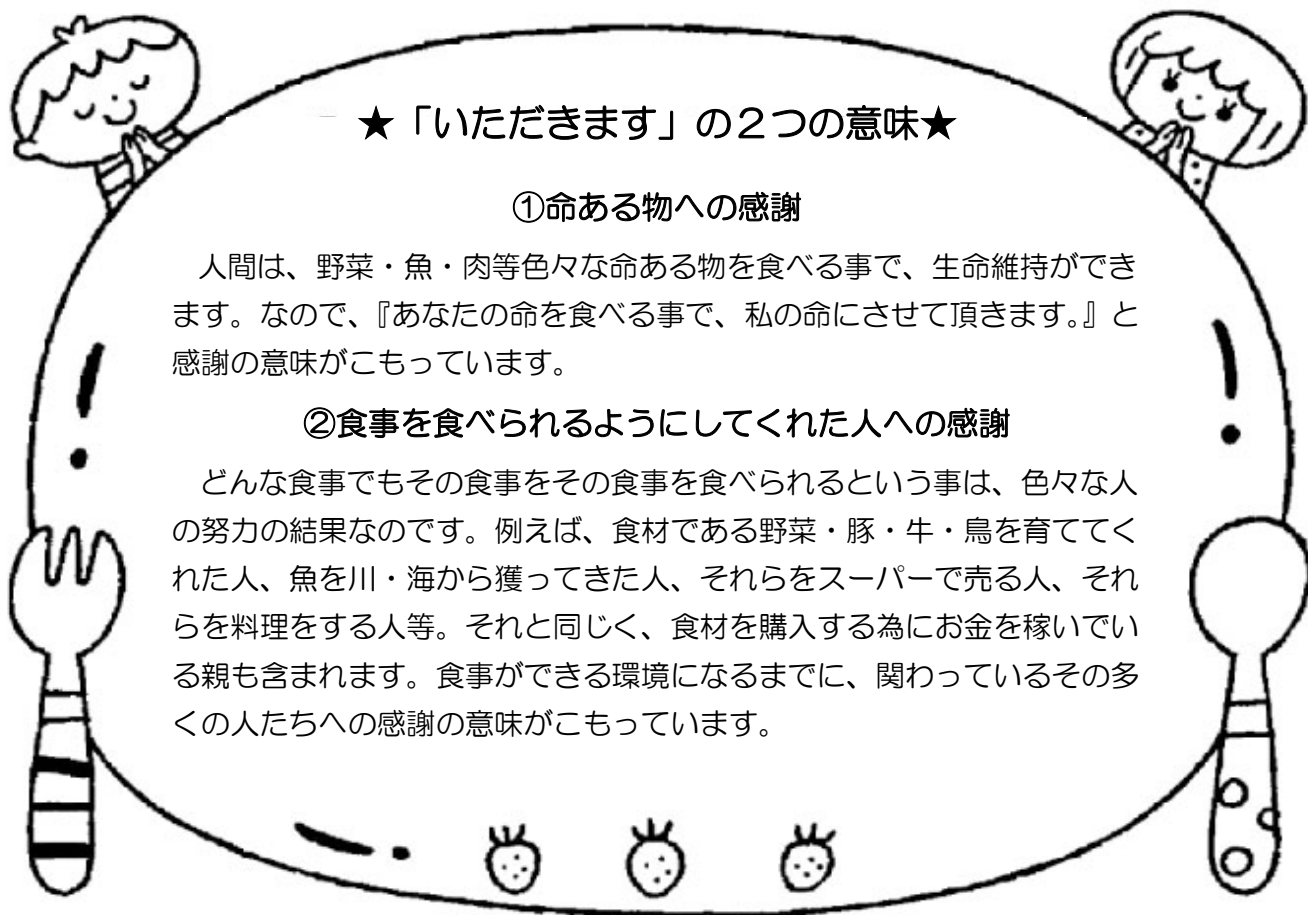


◎今月のテーマは「感謝をして食べよう」です。



☆食事前の「いただきます」の由来☆

日本では、位の上の人（目上の人）から物を貰う時、敬意を持って「頂く」と言っています。この事から、食べ物を“貰う”⇒食べ物を“頂く”となり、食事の前に「いただきます」という挨拶が始まったと言われています。



★「いただきます」の2つの意味★

①命ある物への感謝

人間は、野菜・魚・肉等色々な命ある物を食べる事で、生命維持ができます。なので、『あなたの命を食べる事で、私の命にさせて頂きます。』と感謝の意味がこもっています。

②食事を食べられるようにしてくれた人への感謝

どんな食事でもその食事をその食事を食べられるという事は、色々な人の努力の結果なのです。例えば、食材である野菜・豚・牛・鳥を育ててくれた人、魚を川・海から獲ってきた人、それらをスーパーで売る人、それらを料理をする人等。それと同じく、食材を購入する為にお金を稼いでいる親も含まれます。食事ができる環境になるまでに、関わっているその多くの人たちへの感謝の意味がこもっています。



0・1・2歳児の朝のおやつ時間の取り組み



乳歯が生え離乳食が始まると、食べ物をよく噛んで食べるという事を身につけなければなりません。そこで、ことぶき保育園では、朝のおやつ前に生の人参スティックや煮干しを提供しています。初めは生の野菜や煮干しそのものが見慣れないのか、嫌がる子が多いですが、ひと噛みから馴らしていき、言葉がけだけでは習慣化しにくい「よく噛む」と言う事を、朝のおやつで学ぶ機会を作っています♪

是非ご家庭でも、スナック菓子等の代わりに、歯ごたえのあるおせんべいや煮干しをおやつに出してみてもいいかがですか？♪

