



# 11月の食育だより



朝晩は冷え込むようになり、落ち葉やどんぐりを見つけるのが楽しい季節となりました。実りの秋のこの時期は美味しい食材がたくさん出回り、食欲も増してきますね。秋の旬の食材を使った食事ではこれからの寒さに備え、元気に過ごしましょう。

## ひよこ組（0歳児）の食育

ひよこ組は現在 7 か月～1歳4か月の子どもたちが生活し、それぞれの発達の段階に合った離乳食や離乳完了食を担当の保育士と一緒に食べています。いつも決まった担当保育士が介助することでそれぞれの食べ方や量、好きなもの苦手なものもよくわかるようになり、何より子どもたちの安心に繋がっていることを感じます。



いつも決まった繰り返しのリズムで生活していると見通しが持てるようになり、“担当の先生が食事のエプロンを付けて来てくれたから私の順番”ということがよくわかってるので「〇〇ちゃん、ごはん食べよう」と声をかけたり、目を合わせて“おいで”とジェスチャーしたりすると自らハイハイや歩いて食事のコーナーへ向かう子もいます。



最近は成長と共に自我が強くなってきて、今まで食べていたものも食べなくなったり、食べたい順番などもあつたりとそれぞれのこだわりが出てきました。関わり方に悩むこともあります。 “どうして食べたくないのかな” “もしかして自分で食べたいのかな？” など、目の前の子どもがどう思っているのか、というところに思いを寄せて、気持ちを尊重していきようとしています。子どもが“イヤイヤ”している時、大人の方が“食べさせなくちゃ！”とがんばっているとなかなか食べてくれませんが、自分でしようとするのを少し見守ってみたり、子どもが食べたい順番に沿って介助したりしてみると、“気持ちが受け止めてもらえた”という安心感からか、意外とすんなりと気持ちを切り替えられることもあります。たくさんの初めてを体験するこの時期に“食べることで楽しい” “うれしい” という気持ちがしっかりと感じられるように温かく見守りながら楽しい食事の時間にしていきたいと思います。

## 11月24日は「和食の日」



日本の食文化にとって重要である秋の季節に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなっていくようお願いを込めて、

11月24日を【い（1）い（1）にほんしょく（24）】の語呂合わせから「和食の日」と制定されました。

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食品構成を持つ「和食」の文化があります。

「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。

そして、日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が全国各地で盛んに行われる季節でもあります。