



# みつめよう!! 子どもと食事



2023年11月号

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。寒くなってきたからこそ体を動かしお腹を空かし、しっかりご飯を食べて健康を守るために必要な体力と免疫力をつけましょう。

できてるかな？

## 食事のごあいさつ

『いただきます』の意味

「いただきます」は、ただ“食べます”という意味で言うのではなく様々な動植物の“命をいただきます”という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。

『ごちそうさま』の意味

食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬・調理する人など、たくさんの人々への感謝の気持ちが込められています。



食事の始めと終わりには

感謝の気持ちを込めて

忘れずにあいさつしましょう！



## ✦ 食べ物は自然からの恵み ✦

私たちが食べる野菜や魚、肉などの食べ物は、自然からの恵みです。

子どもたちは栽培などの体験を通して、育てることの大変さや収穫できた時の喜びを感じます。それが食への興味・関心や、食べることへの感謝の気持ちを育むことにつながります。園では採れた野菜をクッキングしたり、ご飯に入れたりしています。お家でも、育てた野菜の様子や食べた感想を聞いてみてくださいね！