

# モンキュウ通信

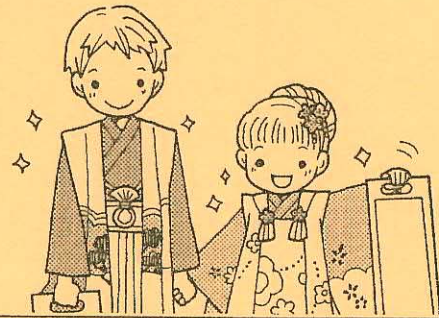
2015年 11月

この通信は、門田報徳保育園給食室からです。家庭との連携を深め、子どもの健やかな『育ち』の手助けをしたいと考えています。

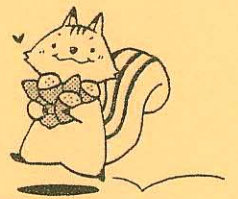
秋も一段と深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。11月は文化の日、勤労感謝の日、七五三のお祝いといった行事があります。また、この時期は、魚、肉、野菜、果物など一段と美味しさを増す季節です。冬の訪れに備えて、しっかり食べて体力をつけましょう。

## 成長を喜び祝う儀式 七五三

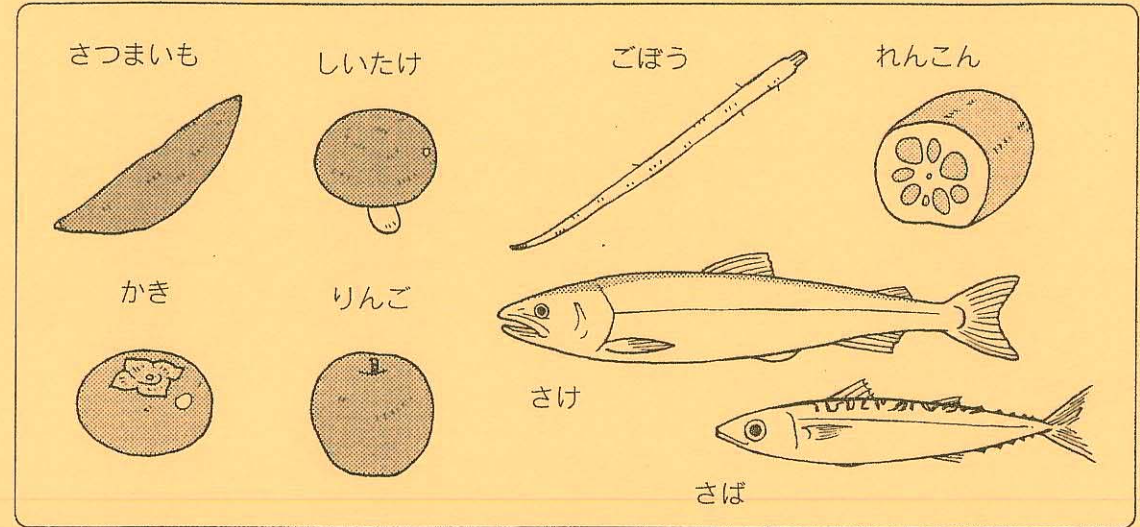
七五三は、子どもの成長を願って11月15日に行われる儀式です。七五三の由来は「髪置（3歳になると髪を伸ばし始める儀式）」、「袴着（5歳になった男の子が初めて袴を着る儀式）」、「帯解（7歳になった女の子が帯をしめて着物を着る儀式）」といわれています。無事に成長したことをお祝いしましょう。



## おいしい秋 見つけた！ 食べ物から秋を見つけましょう



秋が旬のおいしい食べ物を食品や料理の中からお子さんと一緒に探してみませんか？



## ありがたい気持ちで食事をしましょう

11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちは「食」を支えてくれる多くの人々のおかげで食事をすることができます。感謝の気持ちを持って食べるようにしましょう。

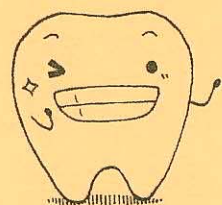
## 感謝の心を育む食事のあいさつ

わたしたちは、動物や植物の命をいただいて自分の命を養っています。「いただきます」というあいさつは、生き物への感謝の気持ちが込められています。そして、「ごちそうさま」というあいさつは、漢字では「御馳走様」と書きます。食事をつくるために食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、かけ回っていたいただきありがとうございますという意味があります。心を込めた食事のあいさつが自然といえるようになるために、食事のあいさつの意味についてお子さんと話してみませんか？



## 11月8日は「いい歯の日」

11月8日は「いい歯の日」です。日本歯科医師会が「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで決めました。食べ物を食べる時は、よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液は、体に有害な細菌などを減らしてくれたり、消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりするなどのよい効果があります。改めてよくかむことを意識してみましょう。



よくかむと  
いいことがあるよ！

