



3月 食育だより

寒さも和らぎ、春の訪れが感じられるようになりました。

この1年も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちは、たくましさ、頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。

3月は「桃の節句」です。雛人形を飾って白酒やひし餅などをお供えして、子どもたちの無病息災を祈る行事です。子どもを思う気持ちは今も昔も同じですね。

子どもたちに伝えたいマナー

マナーは形式ではなく真心で!

「ごはんをこぼさないで食べる」「食事のときの礼儀作法」だけがマナーではありません。食材を作ったり届けたりしてくれた人、料理を作ってくれた人に対して感謝の気持ちを持つことが、マナーの基本になります。その真心から、食べ物を大切にする気持ちが育ちます。

～この1年の食生活を振り返ってみましょう～

- ☆「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができますか？
- ☆箸は正しく持てますか？
- ☆姿勢よく食べられますか？
- ☆嫌いな食べ物が一つでも多く食べられるようになりましたか？
- ☆食事前の手洗いは石鹸で丁寧にできていますか？



保育園の食育活動

—野菜の栽培と収穫—

大根・かぶ

秋に蒔いた大根とかぶは先日収穫しみんなで美味しくいただきました。抜いたばかりの大根を食べたRくんの言った一言、「うわぁーうまい棒みたいだ!」新鮮でみずみずしい大根に感激している姿が印象的でした。

キャベツ・ブロッコリー

秋に植えつけたキャベツやブロッコリーも生長しています。虫や鳥よけに覆いをかけて育てています。先日その覆いを外すと、キャベツの葉っぱの大きさに驚く子どもたち。少しずつ玉になりかけています。ブロッコリーも生長しています。まだ茎こそ出ていませませんが、葉が茂ってきて、「ねー先生、抜いてもいい?」(大根の収穫と一緒にだとおもったのでしょうかね。)と言ってきたSちゃん。茎が出てくることを知らせ楽しみに待つことを、話しました。

にんじん

葉がずいぶん茂ってきました。土のところからオレンジ色が見えると「あ! にんじんだ」と心待ちにしている様子です。こちらもう少し大きくなるのを待ち収穫したいと思います。また、きぬさやえんどうも栽培しています。暖かい日差しが待ち遠しい野菜たちですね!