



食育だより No.2
令和元年5月24日(金)
認定こども園しおみ

(※桂学園ホームページアドレス→ <http://www.katsura-gakuen.jp/>)

『おおきな〜れ!』がカラー写真で見られます。

段々と気温が高くなり、園では、子ども達は汗だくになって遊ぶ姿が見られます。

さて、5月の連休明けから、もも組(新入園)のお友達の給食も始まり、こども園のお友達みなでお昼の時間を過ごすようになりました。午後からの遊びもたっぷり元気に楽しみ、みんなの笑顔もいっぱいです!!

「体の元気」は「心の元気」です!



給食では、野菜も食べられるようになってきたよ!!「美味しい!」「おかわり!」もりもり食べて大きくなろうね!

さくら組 ふしぎあそび〜クッキング「サンドイッチを作り、お花見に行こう!!」



さくら組第2回のふしぎあそびは、クッキング!!みんなで食パンを好きな型でくりぬき、ジャムや、チョコレート、ハム等をはさめて、サンドイッチを作りました!とってもかわいい星形やハート形のサンドイッチが出来ましたよ!パンの耳はフライパンで炒め、砂糖をまぶしてラスクを完成させました。

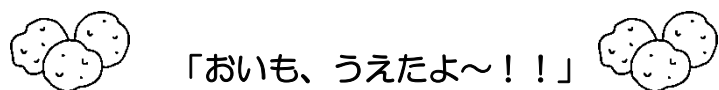


作ったサンドイッチで、お花見パーティー!!この日は残念ながら雨だったのでプール室でお花見したよ!!



5月8日に、「花まつり」を行いました。「花まつり」とは、お釈迦様のお誕生をお祝いする日です(本来は4月8日)。インド(カピラ国)のルンビニーの花園でお釈迦様が生まれになった時、空からは良い香りの甘い雨が降ったとされています。その雨にちなんで、みなでお釈迦様の小さな像に甘茶をそそぎ、お誕生をお祝いしました。

お参りのあとは、お部屋に戻り、甘茶を頂きました。甘茶とは砂糖入りのお茶というわけではなく、ユキノシタ科のアマチャやウリ科のアマチャツルを煎じた飲み物です。(以前、園長先生のお参りの中でのお話では、あじさいの毒味を抜いて煎じたお茶・・・とわかりやすくおしえてくれました。)麦茶に似た色をしていて、ちょっと甘く?ちょっと苦く?というような、これも独特の味がします。「おいしい!!」という子と、「にがてな味・・・?!」の子にわかれまして(笑)。



26日(木)一日延期になりましたが、お天気の中、お芋植えをしました。畑に出る前にお遊戯室で、『おいもができるまで』の話を聞き、成長を知り、期待を高め、園のグラウンドにある畑へ。そして、先生から種芋を受け取り、種芋に触れ、土に触れ、植えました。これからの生長を楽しみに、みんなでお世話をしていきます。



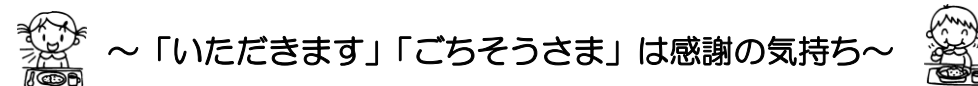
ふかふかの土に種芋を植えお水や太陽を浴びると……。子ども達はお芋を植えて出来るまでの話を真剣に聞いていました。そして、いざ畑のグラウンドへ!!



種芋を2つずつもらい、切ったある断面を下にして土をかぶせて植えました。「土のお布団山かけよう!」「ふかふかにしようね!」「大きくなあれ!大きくなあれ!」とみんなで頑張って植えました。もも組さんは初めての体験で、少々戸惑う姿もありましたが、土の中に無事、種芋を植えることが出来ました。



じゃがいもの他にも、みんなの畑でみんなの野菜を育てます。今年はスイカにも挑戦しますよ!! 今後、畑の様子もお伝えしていきますので楽しみに!



普段、食事の時に当たり前のように使っている言葉ですが、どのような意味があるのでしょうか?言葉の意味を知ると、食事の際、使う時の気持ちも変わってくるかと思います。(例年、お伝えしていますが、改めて今年度もお伝えします。)

「いただきます」は命をくれるものへの感謝のことばです。人間がものを食べるというのは、動物や植物の命をいただくということです。仏教の僧侶のことばで「あなたの命を私の命のためにいただきます」という意味からきています。食べ物への*敬虔(けいけん)な気持ちを表す、素敵な言葉です。(他に語源としては「頂き」は「高いところ」を意味する言葉でもあり、上位の者から物を頂く際に、頭上に載せるような動作をして食事をしたことから、食事の挨拶として使われる言葉になったという説明もあります。)(*敬虔(けいけん)・・・うやまい、つつむ気持ちの深さ。)

「ごちそうさま」は漢字では「ご馳走様」。昔はお客さまにごちそうを出す時には、あちらこちらを駆け回って食材を集めました。そんな大変な思いをして、食材を集めてくれた人への感謝の気持ちを表す言葉が「ごちそうさま」です。

どちらも「感謝」の思いが込められた言葉ということがわかります。大切にしたい言葉ですね。お家でも家族みんなで、あいさつを心がけましょう。

一緒に「おいしいね」の大切さ。

「おいしいね」

「食べてみようかな」

にっこり、「おいしいね」と話しながら食事をする。同じ食べ物でも、誰かと一緒に仲良く食べると、一人で食べる時よりもおいしく感じるのは、大人も同じですよ。

自分の好きな食べ物ではなくても、身近な大人やお友達がおいしそうに食べている姿を見て、「ちょっと、食べてみようかな」と思うきっかけができるかもしれません。

ぜひ、ご家庭でもお子さんと一緒に「おいしいね！」と話しながらの食事を楽しんで下さい。

