



ももだより

平成26年3月中沢幼稚園PTA

園長先生より

食べるって生きること

子ども達の大好きな絵本「ぐりとぐら」の中でぐりとぐらが歌っています。

「♪この世で一番好きなのはお料理すること 食べること ぐりぐらぐりぐら」

子ども達の姿も本当にそうです。当たり前すぎて忘れていますが、私たちの体は食べたもので作られているのですね！

毎週らいおん組とうぐいす組の火曜日はお料理。卒園児の保護者の声「ずっと興味があってお料理手伝ってくれるから、良かった、感謝しています」

季節の食材を①洗います②ちぎったり、切ったりします③炒め物や煮物にします。

子ども達はその過程で五感をフル活動しています。どんな色をしてるかな一目で見て触って ザラザラすべすべしてるかな匂いを嗅いで トントンぐつぐつ聞こえてきたよ一音を聞いて そして最後に美味しいね一味わって。始めから出来上がりまで友達、先生、お母さん、みんなで一緒にお料理するから美味しさは格別です。そして私たちは誰でも顔と顔を合わせてご飯を食べると本当の幸せを実感します。

「家では口にしない食材なのに」「小食なのに」とよく聞かれます。例えばある子がブロッコリー嫌いだとします。その子のお母さんは何とか食べさせようとお弁当箱に倍の量を入れたとします（入園当初などよくありますよね）このやり方はどうでしょうか。おわかりのようにこれは逆効果。ちょっと苦手なものを沢山食べさせようとしたら余計に嫌いになってしまうからです。もう二度とご免だ、ではせっかくのお母さんのわが子を思う気持ちが裏目に出てしまいます。

食材を料理して口に入る一食材を食べ物にすることを体験すると、食べ物を粗末にすることは自然にしなくなります。大きな声で“食育とは！”とか“〇〇しなければ！”と強制しなくても、自然に身についてくるものなのです。

幼稚園では“本当にいいものを子ども達に”との願いから次年度から週4回自園調理を始めます。厨房は子ども達も見られるような設計になっています。そして1回はお弁当（出来るだけこの日に合わせて園外保育）かお料理となります。

朝は家族でしっかりご飯を食べて子ども達を送り出してください。

