



食事だより

令和6年2月
南陽幼保園

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。季節の変わり目は天候が不安定なため、病気にかかりやすくなります。寒さやかぜに負けない体力をつけるために、しっかりと食べましょう。

行事食とは

伝統的な行事の時に作られている特別な食べ物のことを行事食といいます。行事食には季節の食材が使われたものが多くあり、昔から伝わってきた行事食を受け継いでいきましょう。

2月に「節分」3月には「ひな祭り」などの行事があります。子どもたちも、いつもとは少し違った食事が出てくると興味津々です。友だちと食べる食事は格別に楽しいものだと思います。

行事食の由来についても、伝えていきたいと思います。



1月12日の食事の様子です。

赤飯、ぶりの照り焼き

なます、黒豆、きんとん



食事作りが自己肯定感を育てる



子どもたちは、自分が作った料理を食べてくれた人から「おいしかったよ。ありがとう!」と褒められ感謝されることで、自分の存在を確認し、『自己肯定感』を心の中に作っていきます。自己肯定感とは、人間が幸せに生きていけるための「心の土台」だといわれています。子どもの心を育てるために、園やご家庭で子どもが食事作りに参加できる場があればと思います。

当たり前の毎日の食事を、「子どもの見えるところで、できれば一緒に、素材から料理を作って、共に楽しく食べる」ことが、子どもの健全な育ちを支え、幸せに生きる心の礎を作っていきます。特別なことでなくても構いません、ぜひご家庭でも子どもたちと一緒に食事づくりをしてみませんか。