



# 食事だより

令和 7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、栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。

## 行事食について

1月から「お正月、七草がゆ、鏡開き」2月には「節分」3月には「ひな祭り」などの日本の伝統的な行事が続きます。どの行事食も子どもたちが楽しく、季節感を感じられるように工夫して提供しています。

「七草がゆ」は春の七草の代わりに食べやすい食材で作りました。



「鏡開き」もおもちでなくさつまいもを小さく切ってぜんざいの中に入れました。

小豆の苦手な子もいましたが、一年の無病息災を願って食べました。

## 今年の節分は2月2日です

節分は「季節を分ける」という意味があり、暦上の春である「立春」の直前の日が節分に指定されます。2025年の立春は2月3日であるため、その前日の2月2日が「節分」になります。数年に一度ずれることがあります。「節分」には豆をまいたり、恵方巻を食べたりといろいろと楽しみましょう。2025年の恵方は、「西南西」です。



## 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』が育まれていきます。自己肯定感は、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。

