



# パクパクだより



暖かい日も増えて、少しずつ春の訪れを感じるようになってきました。いよいよ来月は4月です。新しい生活が始まる人、友人とお別れが待っている人、春は色々変化がある時期ですね。皆さんにとってどんな1年間でしたか？子どもさんの成長を見守りながら、気持ちをリフレッシュしつつ次の1年にそなえましょう。



## 食を通して元気な心と体を養おう

### ★食べ物を選択する力

何でもすぐに手に入る時代だからこそ、体に良いもの、必要なものかどうかを選択する能力が求められます。さらに、食事バランスを考える知識は健康を保つために大切です。



子どもたちは毎日の生活の中の繰り返しによって身につけていくものがたくさんあります。食育についても同様です。その効果は決してすぐに現れるものではありませんが、多くの経験を繰り返すなかで一つひとつ良い方向に育っていくことでしょう。

「三つ子の魂百まで」と言われるように、乳幼児期の多くの経験がその後の成長に大きく影響することを考えると、この時期にいろいろな能力が身に付く環境を大人が整えてあげ、子どもが自ら学ぶことができる働きかけをしてあげましょう。



### ★料理する能力

自分の食事を自分で作る体験は大切です。頭を回転させ、指先を使って作る料理は、出来上がっていく過程が楽しいものです。出来上がった料理を皆で味わうときのおいしさは格別です。



### ★味がわかる能力

味覚は、幼い頃から色々な食べ物をどれだけ味わったかによって違ってくると言われます。味覚が薄味で育つことにより、美味しさをしっかりと評価できる能力が養われます。



### ★食べ物の育ちを感じる能力

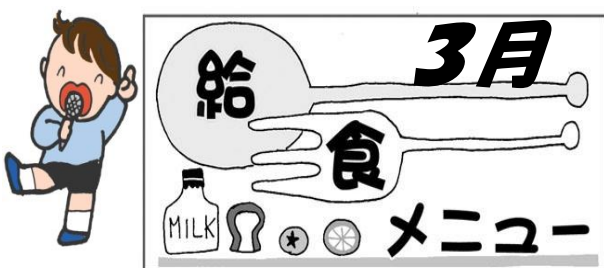
野菜や魚など普段私たちが食べている物は、水や空気、太陽の力を受けて自然の中で生育したものです。その命をいただくことで体の成長につながります。

食べ物の育ちを知ることは、おのずと食べ物への関心やその命をいただく感謝の気持ちへとつながります。



### ★元気な体のわかる能力

体の調子が悪いのはつらいですね。自分の体が1番元気な状態を実感でき、健康であるために体調をコントロールする力を身につけることが大切です。



#### 材料(4人分)と作り方

牛乳	200g
クリームコーン缶	160g
葉葱	12g
コンソメ	320g
砂糖	3g
片栗粉	4g

1. 葉葱は小口切りにし、コンソメの素などを使用してコンソメスープを作っておく。★家庭ではコンソメの素など使用すると手軽に短時間で作ることができます。
2. 鍋にコンソメスープを沸騰させ、クリームコーン缶を加えて混ぜ、最後に牛乳を加える。
3. 2に砂糖を加える。(隠し味程度)
4. 仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけて葱を散らす。



♪今月は「玉米湯 (ユイミータン)」をご紹介します♪

玉米湯はとうもろこしのスープです。玉米 (ユイ-) は中国語でとうもろこしを意味し、湯 (タ) はスープを表す言葉です。

★「とうもろこし」：中国国内でも地方により表現が変わり、広東語ではとうもろこしを「粟米」と表記します。