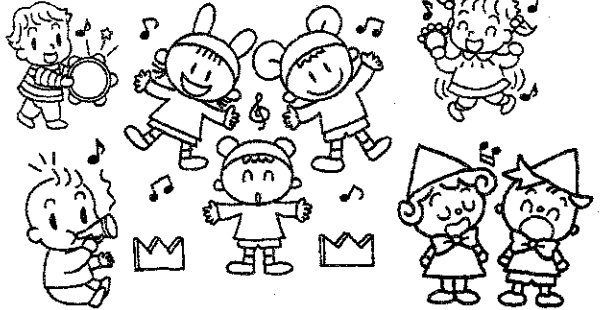


# パクパクだより

2012年  
12月

明照保育園



今年も残りわずかとなりました。一年のしめくりとなる時でもあり、新年を迎える準備であただしくなる時期ですね。

保育園ではこの時期にお遊戯会の行事を行う保育園が多いと思います。舞台上で一生懸命に演じる子、泣けてしまったり照れくさそうな様子を見せる子など子どもの様々な姿に大きな成長を感じることでしょう。楽しみですね。万全の体調で本番を迎えるためにも体調管理に気を配ってあげてください。

## 食卓を楽しくするのはか

食事は生きるために必要不可欠であり、子ども供の体と心の成長に大切な役割を持っています。

普段の食事は家族揃ってとっていますか。どんなに忙しくても、子どもと一緒に食べる時間を作ってあげてください。家族が一緒でもそばに座ってテレビを見ている、あるいは新聞を読んでいるのでは、子どもが一人で食事をしているのと同じです。せっかくの食事でも味気なくなってしまうものです。家族が揃って食卓を囲み、みんなで楽しく会話をしながらとる食事は、体だけでなく心が豊かに成長することにつながります。

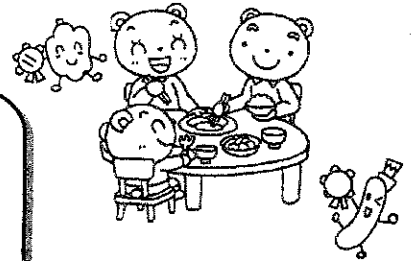


## ◆ことばと味わい◆

食卓は食事をしながら会話をし、楽しい雰囲気の中で話すことや聞くことを学ぶ場となります。

### 楽しい会話

その日にあったことを話題にするなど会話を楽しむことは大切です。おいしく味わうことができるような会話にしましょう。叱る場となつては食欲が落ちてしまい、せっかくの食事もおいしさが半減してしまいます。楽しく会話をしながら食事ができる雰囲気づくりを心がけてください。



### 豊かな食事

子どもは味覚の発達に伴って「おいしい」「おいしくない」といった味を表現する言葉や、味の内容を表現する「甘い」「辛い」「苦い」といった言葉も使えるようになります。豊かな言葉で味や好みを表現できるようになるために、いろいろな食べ物があることを知らせてあげ、味わう経験をさせてあげましょう。

### 食前・食後のごあいさつ

食前食後のあいさつは、食べ物への感謝の気持ちを込めた言葉だと言われます。また、食事の始まりと終わりの規律とリズムが生まれます。しっかりと子どもに教えてあげてください。

## 食キングコート

## 冬至とかぼちゃ

### <冬至とは>

冬至とは、一年を24に分けて季節の移り変わりを表したもののひとつ。毎年12月22日頃。北半球では一年で最も太陽が出ている時間が短くなります。そのため、一年中で風が一番短く、夜が長くなります。この日に柚子湯に入ったり、冬至がゆ（小豆がゆ）やかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。そのほか厄払いや無病息災を願う風習もあるそうです。

古くから日本にある知恵の一つです。諸説あるようですが、参考までにお子さんにも教えてあげてください。



### <なぜ冬至にかぼちゃを食べるのか？>

「冬至にかぼちゃ」を食べるのには、中風(脳血管疾患)や風邪を引かない等の意味があるようです。

現代的に解釈するとすれば、緑黄色野菜の少ない冬にカロチンやビタミンの多く含まれるかぼちゃを食べ、風邪などへの抵抗力をつけようとした先人の知恵からきたものと言えます。その昔、日本では冬至の頃には秋野菜の収穫も終わり、食べられる野菜もほとんどなくなっている時期でした。

そこで元気に冬を越せるようにとの願いを含め、栄養もあって長期保存のきくかぼちゃを大切な栄養源としたのですね。