



パクパクだより



明照保育園

2015年
3月

日差しも日に日に暖くなり、少しずつ春の訪れを感じるようになってきました。早いもので、今年度最後の月です。

この一年を振り返り、子どもたちは目覚ましく成長するものだとあらためて感じます。様々な活動を通して自分でできたことの喜びを実感し、大きな自信を持ってさらなる成長を遂げていくことでしょう。楽しみですね。



食を通して元気な心と体を養おう

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。



★食べ物を選択する力

欲しいものがすぐに手に入る豊かな時代だからこそ、体に良いもの、必要なものかどうかを選択することのできる能力が必要となります。さらに、食事バランスを考える知識と知恵は健康を保つために大切です。



★料理する能力

自分の食事を自分で作る経験はとても大切です。頭を働かせ、指先や体を使い五感をフル活用して作る料理は、出来上がっていくその過程も楽しいものです。だからこそ出来上がった料理のおいしさは格別であり、愛おしく感じられます。



★味がわかる能力

味覚は、幼い頃からいろいろな食べ物をどれだけ味わってきたかによって違ってくると言われます。薄味で育つ正常な味覚は、おい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

野菜や魚などの食べ物は、水や空気、太陽と共に自然の中で息づきながら生育してきたものです。その命をいただくことで私たちの体の成長につながっています。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をもつことにつながります。



★元気な体のわかる能力

体の調子が悪いのはつらいことです。自分の体のもっとも元気な状態を感じて、健康でいられるように体調をコントロールする能力を身につけることが大切です。



材料（4人分）と作り方

米	60g
もち米	60g
こしあん	48g
きな粉	12g
砂糖	12g
塩	少々

1. 米は洗ってザルにとっておく。
2. もち米はうるち米の一割減の分量にする。
3. 米ともち米を合わせて炊きあがったら、米粒が残る程度に軽くついて丸め、こしあんを真ん中になるように包む。きな粉と砂糖、塩を混ぜ合わせたものを全体にまぶす。

♪今回は手作りおやつを紹介します。最近では家庭でおはぎを作る機会が減っているのではないのでしょうか。この機会にお子さんと一緒に作ってみましょう。

「ぼたもち」については牡丹の花に似せてこれを見立てたものであるとする説があり、「おはぎ」については萩の花が咲き乱れている様子に見立てたものであるとする説があります。そのうえで春のものは「ぼたもち」、秋のものは「おはぎ」と名前が異なるだけであるとする説があるようです。

