



食べる楽しさを育む ～給食参観を終えて～

副園長 藤田 雅美

木々の葉が赤や黄色に染まり、園庭にも秋の彩りが広がっています。早いもので、今年も残り1か月となりました。急に冬の寒さを感じる毎日ですが、子どもたちは元気いっぱい過ごしています。

さて、11月には3歳児・4歳児の参観を行いました。保護者の皆さまには、子どもたちが笑顔で食事を楽しむ姿をご覧いただけたことと思います。

幼稚園では「楽しくおいしく食べること」を一番に考えています。4月に入園した3歳児・4歳児は、給食に慣れ、食べる量もずいぶん増えてきました。5歳児はお箸の持ち方や食事のマナーがしっかりと身につけ、現在は配膳を自分たちで行うことを経験しています。食事は、心と体を育てる大切な時間です。先日の参観後には、保護者の皆さまから次のような嬉しい感想をいただきました。

- ・家よりも集中してたくさん食べていた
- ・苦手な野菜もパクパク食べていた
- ・スプーンやフォークの持ち方が上手になってきた。家でお箸に挑戦していきたい。

毎日の給食では、苦手な食材や初めての食材に挑戦する子もいて、少しずつ食べる楽しさを広げている様子が印象的です。子どもの味覚は大人より敏感ですが、幼児期はまさに発達期であり、10歳くらいまで発達を続けると言われています。苦手な食材でも食べてみることで「おいしい!」と感ずることがあります。園では、「ポパイサラダ」「黒酢マン」など、子どもたちが親しみやすいキャラクターを用いながら、さまざまな食材に触れる機会を作っています。

また、季節や文化を感じられる「行事食」にも力を入れています。十五夜の日には「十五夜ドライカレー」を提供しました。カレーの上にはウサギの形に型抜きしたかまぼこや、満月をイメージしたサツマイモのレモン煮を飾り、子どもたちは「うさぎだ!」「お月さまみたい!」と目を輝かせながら食べていました。こうした工夫を通して、食べるのが楽しい時間になるよう心がけています。

12月はクリスマスや年末の行事もあり、給食にも季節感を取り入れたメニューを予定しています。土の中で育つ根菜は体を温めてくれます。寒い季節は体調を崩しやすい時期ですので、旬の食材をしっかり食べて元気に過ごしましょう。ご家庭でも、食事の時間を「楽しいひととき」にする工夫をぜひ取り入れてみてください。

多聞幼稚園では、栄養士による栄養相談を随時行っています。家庭での食事についての悩みや、好き嫌いへの対応など、気になることがあればお気軽にご相談ください。また、給食のレシピも玄関で配布しています。「美味しかった」「また食べたい」という給食があれば、ぜひレシピを持ち帰り、ご家庭でも活用してください。

2学期も幼稚園の教育活動にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。これからも園とご家庭と一緒に、食べる楽しさを広げていきましょう。

今月、各学年で、大切にしたいこと

- <年少>○冬の生活の仕方を知り、自分でやってみようとする。(手洗い、腕まくり、衣服の調整、鼻水を拭く・かむなど)
 - 教師や友達と同じ場にいたり、作ったものを使ったりして遊ぶ中で、自分の思いを動きや言葉で表そうとする。
 - 季節の行事や大掃除などを通して年末年始の雰囲気を感じながら過ごせるようにする。
- <年中>○自分の気持ちや感じたことを言葉や動きに出して、友達との関わりを楽しみながら遊べるようにする。
 - 年末の行事や生活に興味や関心をもち、いろいろな活動に取り組めるようにする。
- <年長>○共通の目的に向かって友達と協力したり、自分の力を発揮したりして取り組み、やり遂げた満足感を味わえるようにする。
 - 年末の行事や生活に興味・関心をもち、活動に自分から取り組めるようにする。