



# 園だより

第4号  
令和元年6月26日  
駿河台大学第一幼稚園  
園長 田所 恒子

## 「嫌いだったけど、食べられたよ」

国や調布市は、6月を「食育月間」と定め、食を通じて心と体の健康作りを推進することを目指しています。本園でも、日々の昼食指導に加え、栽培物を収穫し、イチゴジャムやカレーを作ってみんなで食べることや、保護者の皆様に和食推進に向けての講演会を行ってきました。

食べたものが体を作り、体を動かすエネルギーとなる等、食の重要性は誰もが理解しており、子どもたちにはたくさん食べて大きくなって欲しいと願っています。しかし、実際は、好き嫌いや少食、食わず嫌い、だらだらと食事に時間が掛かってしまう等、食への悩みは多いものです。

### 「嫌いだったけど、幼稚園のイチゴジャムは食べられたよ。美味しかった」

年中児が育ててきたイチゴを一粒一粒収穫して冷凍庫に保存して、「たくさんになったらジャムにしようね」と毎日楽しみにしていました。そんなイチゴをジャムにして、他学年の子どもたちにもお裾分けしました。イチゴジャムを食べた年少児が、私の所にニコニコして寄ってきて嬉しそうに「イチゴジャム嫌いだったけど、幼稚園のイチゴジャムは食べられたよ。美味しかった。」と伝えてくれました。嫌いだったものが食べられたということは、「食べて欲しい」と願う大人以上に本人が嬉しいものです。年少児の表情は、喜びと誇らしさで輝いていました。食べることは心も育てると本当に痛感しました。

食べられるようになった原因は为什么呢。

- ①大好きな先生や友達とみんなと一緒に食べたこと
- ②調理の過程に触れながら、食べることへの期待を高めていったこと  
保育室前のテラスでジャムを作っていたため、イチゴの甘酸っぱい香りが保育室や園庭に漂って、「良い匂い!」「何してるの?」と続々と子どもたちが集まってきて、ジャムになる様子を見ていました。
- ③ジャムを年中組のお姉さん、お兄さんが「どうぞ。」と届けてくれたこと
- ④少しの量であること

食べきれず、もう少し食べたいと思う、「量」はとても大切です。幼稚園でキヌサヤやナスの味噌汁を作ると、「家では食べないのですが、レシピを教えてください。」と言われる。特別なレシピはないのですが、自分たちが育ててきた大切な野菜であること、みんなで食べることで、少量であることがプラスαとなり、美味しい原因になっていると思います。

さらに、たくさん遊んで、お腹がすいていることも大切な要因です。

7月16日から18日、年長組は箱根合宿に出かけます。グループの友達や先生と一緒に2泊3日を過ごす中で、食事も一日目の夕食から三日目の昼食まで、みんなで同じものをいただきます。家庭とは違う食事もあるかもしれませんが、色々なものを食べてみようとする力は、小学校での給食を楽しく食べることにもつながります。また、食べられたという自信は、食べることでなく様々なことに挑戦しようとする力になります。

一学期も残すところわずかとなりました。実り多い一学期としていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。



年少組は、エダマメの種を蒔きました。日に日に生長していく様子を楽しみにしています。



年中組のイチゴジャム作り。鍋の中のイチゴの変化が分かるように脚を折った机の上でジャム作りをしました。



年長組は、自分たちの育てたジャガイモを始め、ニンジン、タマネギを切ってカレーを作りました。



幼稚園のトマト(凜々子)が少しずつ色づいてきました。皆さんのお宅はいかがですか。