

# キッチンだよりそつえんごう

北白川いづみ保育園

お別れの季節がやってきました。13日は卒園式でした。

キャベツさんともあと10日でお別れです。

今年度は新型コロナウイルスの感染拡大防止のためにいろんな行事やクッキングがいつもと同じようには出来ませんでした。それでも楽しめることはやっていきたいという思いでクッキングもやってきました。3月は3回クッキングをしました。3日のちらし寿司作りは毎年なら全クラス分を作っていました、今年度はキャベツさんの分だけを

キッチン前で作りました。みんなの分を作ることは出来ませんでした、子どもたちは楽しんでいました。うちわでご飯をバタバタと冷ましたり、ご飯に合わせ酢を入れ、切るように混ぜ合わせたり、菜の花のゴマ和えのゴマをすったり、と楽しんで出来ました。そして15日はなんと



オムライスを作りました。焼きめしはキッチンで作り、子どもたちは各自卵を割って解いて、フライパンで焼いて、焼きめしを卵の半分のところまで入れ半分の卵を上からかけて出来上がりです！ドキドキしながら楽しんでいました。

16日はうどん作りをしました。

うどんを切る手つきも見事でした！

そして25日は最後のクッキング、みそ汁作りで、手のひら豆腐切りをします。緊張しながらもきっと楽しんでやってくれると思います。クッキングでは子どもたちの成長はすばらしかったです。包丁は特にうまくない安心してみていることができます。これからも大好きなクッキングおうちでもたくさんやってくださいね。



11日は栄養指導をしました。3つの栄養素のお話です。食べ物を3つのグループに分け、赤グループはたんぱく質(肉・魚・豆腐・牛乳など)・黄色グループは炭水化物(パン・ごはん・うどん・いも類)・緑グループはミネラル・ビタミン(野菜・果物・海藻)の3つのグループのものが揃っているごはんが良いごはんという話をしました。朝ごはんも揃っているかな？これから小学校に行くようになり、朝ごはんが今以上に大切になっていきます。これからも3つのグループが揃う朝ごはんを子ども達と一緒に考えていってほしいと思います。

キャベツさんへ

卒園しても食べることを大好きなままでいて下さいね！

包丁もとっても上手になりました！お料理も大好きなままでいて下さいね！そして

- ・ 食べることが大好き
- ・ みんなとの食事が楽しめる
- ・ 好き嫌いなく何でもおいしく食べられる
- ・ 食べ物すべてに命があることを知り、食べ物を大切に食べ物に感謝することが出来る
- ・ お手伝いが楽しくて、誰かにお料理してあげたいと思う
- ・ よい食べ物・悪い食べ物を知り、自分で選ぶことが出来る

そんな子どもたちで いて下さい！！！！

そして「今日のご飯おいしかった～！ありがとう！」ってたくさん言ってくれたみんなの笑顔  
ほんとうにありがとう！



卒園していく保護者のみなさんへ

食は健康を支えるだけでなく、豊かな心も育てます。

栄養的に満ちている食事でも 「だれとどんなふう食べるのか」

という食卓環境がとても大切です。

家族みんなが集まる食卓、そこは家族の絆を深める場所です。

そして食卓は会話を食べるところであり、大人を模倣する場でもあります。そんな大切な食卓が子どもの成長とともに減っていきます。家族そろって食べる機会が少なくなっているからこそ、家族揃って食べる貴重な機会をどのように活かすかが大切になっていきます。心を暖め、安心できる食卓、心が少し縮んでしまったときにそれを治してくれる食卓、そんな食卓で子どもたちは安心感と愛情を食します。

そして、食事とは、食べるだけでなく、食べるまでのプロセスも含まれます。農作物からすべてを作るのは無理ですが、食材を買い、調理して食べるまでのプロセスから、子どもたちはたくさんのお話を学びとって、大人への道筋に向かっていきます。

保育園で今まで楽しんできたクッキングやお手伝い、そして給食の時間、楽しかった思い出を忘れないでこれからも笑顔いっぱい食べることを楽しんでほしいと思います。今まで子どもたちの成長する姿を保護者の方と一緒に喜んでくれたことに感謝しています。卒園式でいただいた色紙はキッチンの宝物です。ほんとうにありがとうございました。これからの成長も楽しみにしています。またぜひ保育園に遊びに来てください。