



早いものでもう3月も終わりに近づいてきました。もうすぐ春ですね。

そしてキャベツさんは卒業していきます。

今年度も新型コロナウイルスによってやりたいことができなくなることもありました
が、やれることを楽しんでできました。毎年恒例のおひなさまのちらし寿司作りやうどん
作りなどはできませんでした。ちらし寿司は自分の分をきれいに盛り付け、キッ
チン前で楽しく食べることができました。

お別れパーティーもみんなで集まることはできませんでした。キッチン前で「食事
チェック表」で合格したフレンチのコースターも使い、デコレー
ションケーキをおいしくいただきながら各クラスからのフレンチ
をもらったり、にぎやかなパーティーになりました。

卒業式の前日には「オズの魔法使い」のエメラルドの都のお城の
ご飯も作りみんなで食べることができました。子どもたちもすこ
く喜んでくれました！



栄養指導もしました。「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・卵・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・芋類)・緑グループ(野菜・果物・海藻)の3つのグループのものが
揃っているのが良いご飯だと話しています。夜ご飯だけでなく、朝ごはんもそろっ
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これまで以上に大事になっ
ていきます。これからも3つの栄養素が揃う朝ごはんを子どもたちと一緒に考え、
実践してほしいと思っています。



22日には最後のクッキング みそ汁作りをしました。

煮干しでだしをとり、キャベツさんが作ったおみそを使い、そして今年も手のひらで
豆腐を切りました。クッキングの機会が例年より少なく、包丁の練習の数も少なかつ
たけど、みんな真剣に取り組み、ドキドキしながらも楽しく作れました。

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 「だれとどんなふうに食べるのか」

という食卓環境がとても大切です。

家族みんなで食べる「共食」、そこは家族の絆を深める場所です。

そして共食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。そんな大切な共食の場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ことを学びとって、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これたことに感謝しています。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。

(文 くみ)