

園だより

第 3 号

平成 2 9 年 5 月 3 1 日



食べることは心と体の成長の源

菊地 香織

お散歩の帰り道、「あ～、お腹空いた!」「うん、お腹空いたよね!」という子ども達の会話が聞こえてきました。何気ない会話ではありますが、ばんけいの子は本当に自然の中で自然に過ごしているなど、とても嬉しくなりました。山の緑の中を歩き、山菜を見つければお土産にするために袋に入れて、虫を見つければみんなで囲んで観察し、存分に歩いて遊んだ頃に、体内時計が「そろそろお昼だよ!」と教えてくれる。これはとってもよい生活(体内)サイクルだと思います。そして園に戻ればお家の方が自分のために作ってくれたお弁当が食べられる。それはとっても素晴らしいことです。その子の好きな物、食べられる分量を知っていたり、時には苦手なものをちょっぴり入れて挑戦する機会を作ってくれる内容だったり、栄養バランスが考えられていたり、食べやすいように工夫されていたり、子どものことをわかっているからこそその、心がこもった愛情弁当です。今はまだ言葉では上手く伝えることができないかもしれませんが、きっと子ども達の心にはお弁当の美味しさや味、感謝の気持ちや親との絆、幸せな気持ちは植えつけられて、大人になった時にも思い出され、語れる時がくるのだらうと思うのです。また園としては、友達や教師と会話しながら“楽しく食べる”ことも大切だと感じています。みんなと食べると楽しい・美味しいという思いが食欲となり「元気の源」となるように、そして食べる喜びを知らせていきます。

ある有名なフレンチシェフが食育について「味覚が育てば、感性が育つ」と話されていました。その内容は「舌には味蓄^{みらい}という五味(甘、酸、苦、塩味、うま味)を感知する器官があり、この味蓄から味が吸収されると脳が刺激されて、感性が研ぎすまされる。感性が開花すれば色々なものに“気づき”を感じるようになり、人を思いやる気持ちが芽生え、心が育っていく。それと味覚というのは精神面も成長をさせてくれる。」というものでした。とても大事なことだと感じました。

これからも山での恵みに感謝していただき、畑では子ども達と一緒に作物を育て、成長を喜びながら自然の味に触れる機会を持てるような活動を取り入れていきたいと思っています。