



食育だより



新しいお友だちはできたかな？

そんな保護者様の心配も子どもたちの笑顔が物語っているようです。クラスは変わっても園庭には沢山のお友だちと毎日元気に遊んでいる様子を子どもたちの順応性を感じています。

また、年少組さん(新入園児)は毎日が冒険！不安と心細さで泣いているお友だちが日に日に笑顔になってゆく姿は私たちの励みにもなっています。

★5月の行事

- * 「端午の節句」……「端午」とは、5月初めの牛の日という意味。
・昔の中国では月と日に奇数の同じ数が重なる日は縁起が良いとされ、この日には薬草であるショウブやヨモギを屋根に乗せたり風呂に入れたりして、家や体を清めるならわしがあつた。
この行事が日本に伝わり後に日本独特の風習が加わり男の子の節句と考えられるようになりました。

「端午の節句」＝「子どもの日」に食べる料理

「柏餅」……「子孫繁栄を祈願」
「家系が途絶えないように」

「ちまき」……「健康と厄除け」

端午の節句には「縁起物」や「旬」の食べ物で家族みんなで子どもの成長を願ってご馳走をいただきます。

では縁起のいい食べ物とは…？

- ① 鯛料理……「めでたい」
- ② 鯉料理……「かつ」
- ③ 筍料理……「大きく真っ直ぐに成長」
- ④ 鰯料理……「出世魚」



とっても大切な挨拶…！



「挨拶」とは？…「自分の心をひらく」という大切な意味があります。

あいさつを漢字で書くと「挨拶」と書きます。

「挨」という文字には、「後から押す」「近づく」という意味を！

「拶」という文字には、「迫る」という意味を持ちます！

元々は、禅宗の修行法の一つと言われ禅問答から来た言葉とされていますが私たちは「挨」を「自分の心を積極的に開いて近づく」という意味として、「挨」を「心を開いた状態で、人の心に迫る」という意味として伝わっています。

◎ 「挨拶の4ヶ条」は、頭文字が「あ」「い」「さ」「つ」で始まります。

「あ」…明るく、温かく……相手や周りの人に安心感や信頼感を与えます。

「い」…いつでも、誰にでも……相手から好感を持たれます。

「さ」…先に、すすんで……相手よりも早く好意を示すこと。

「つ」…続けて、次の言葉……この「つ」には二つの意味があります。

* 一つは、「挨拶」を続けること。～～いつもしてくれていたのに突然してくれないと相手に悪い印象を与えてしまいます。

自ら進んで！ 満面の笑顔で！ 大きな声で！ 全てのお友達に！