

4. 「心をこめて子どもの食事を作りましょう。」

2005年11月1日 社会福祉法人 江刺保育園

子どもは、よく食べ、よく眠り、よく遊び、そして、無条件に愛してくれる家族がいれば、しっかりとより良く成長することができます。今回はその中で「子どもの食事」について考えたいと思います。調理された食事は子どもにとって、調理してくれた人の目で見ることができる、また、味わうことのできる**形のある愛情**なのです。調理された食事が、いい味であるかどうかは大きな問題ではありません。その食事が、食べる人を大切に思っ
て作られたかどうか重要なことなのです。「いただきます」「ご馳走さまでした」は、自分を大切に思ってくれてありがとうという子どもたちの気持ちが込められています。

「お母さんが、こころを込めて調理した食事で
子どもたちは**体も心もより大きく成長**するのです。」



忙しくて、とても調理する時間がないというお母さんがいるかもしれませんが、スーパーで買って来たおかず、何か少しでもいいですから工夫してみてください。少しでも自分の気持ちを込めた料理を食べさせてあげて下さい。そして、「これは、君たちのためにお母さんが心を込めて作ったんだよ。」と語りかけてください。言葉とお調理の二つの愛情が子どもたちの心に暖かく沁み渡ることでしょう。子どもたちは、大切にされている、愛されていることを、食事を通して知ることができます。そして、それは自信と喜びを持って生きるための大切な大きな力となるのです。

子どもの食事やおやつ、遊び方、絵本、オムツはずし、など、子どもの成長や子育てに関して困ったとき、相談できる人が近くにいないとき、私たちにお気軽にお電話下さい。事前に連絡下されば、直接お出でいただいてもかまいません。今年から、子どもたちを育てている皆様に、この文書で、お手伝いさせていただきます。この文書は奇数月に新しく発行します。ご意見、ご感想がありましたら下記のところまでお願いします。

江刺保育園では、園庭の開放や行事の参加、日本キリスト教団江刺教会で子育て相談を行っています。参加ご希望の方は下記の江刺保育園にお問い合わせ下さい。(11月24日)

<簡単な手作りおかず>

豚肉とアスパラ炒め

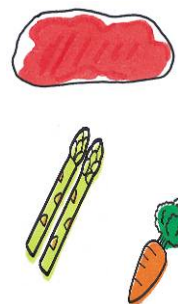
材料 (こども1人分)

豚肉	20g
アスパラガス	15g
人参	5g
しいたけ	5g
砂糖	少々
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	少々

作り方

- ① アスパラガスは斜め切り、人参は短冊切り、しいたけはせん切りにする。
- ② 豚肉と①の野菜を炒める。火が通ったら、砂糖・しょうゆで味付けし、水で溶いた片栗粉でとろみをつけてできあがり。

野菜たっぷり、ごはんによく合います！！



江刺保育園 栄養士

江刺市男石1丁目3-5

社会福祉法人 江刺保育園 子育て支援事業

電話 0197-35-1522 ファックス 0197-35-1741

Eメール aihoiku@pup.waiwai-net.ne.jp