

食育の紹介

葛飾区南白鳥保育園

《野菜の皮むき》

年長クラスの子どもたちが、グリーンピースやソラマメの皮むきのお手伝いをしているところです。



グリーンピースはさやが硬いので、少し力がいりますが、中からまめがでてくると「かわいい！」と歓声。ピースご飯になりました。ピースご飯の苦手な子も自分たちで皮をむいたので、おいしく食べることができました。



グリーンピースはさやの中に7～9個ならんでいます。「いっぱい入っている！」とびっくりの子どもたち。力が入りすぎて豆がとんでいってしまうことも……。コツを覚えてからは、早さを競ったり、小さな豆をすばやく取りだしたりし、みんな、もくもくと取り組んでいました。



「皮が固いね」「どうやればいいの？」とちょっぴり戸惑いの表情をみせたこどもたち。調理さんにコツを教えてもらい、はじめは、時間がかかっていた皮むきも、残り少ないころには要領をつかみとても上手になりました。

「中がフワフワ」「何個入った？」「3個！3人兄弟だね！」等、会話が弾みます。むいたソラマメは調理用はさみを使って1回だけ切り込みを入れます。これは、食べる時皮をむきやすくするためです。食べる人を思いやったひと手間が大切なんですね。できたソラマメを調理室まで自分たちで渡しに行きました。

食育の紹介

葛飾区南白鳥保育園

「食育メニューボード」

調理室の前に、前日の夕方になると、明日のメニューが表示されます。献立に使われる食材を『あか・みどり・きいろ』のグループに分けて表示してあるので、字のわからないお友だちでも絵を頼りに楽しみにしている様子が伺えます。



「今日の食事」



今日の食事とおやつを玄関前のケース内に展示します。降園の際に、保護者の方からも「おいしそうだね」「全部食べられた?」「お母さんも食べたかったな!」等の声かけがあったり、逆に子どもたちからも「今日ね、〇〇が出たんだよ!」「食べられたよ!」と会話も弾みます。

子どもたちに人気のあるメニューは、レシピにして活用してもらいます。

保育園では、大鍋でたくさんの量を作りますが、レシピの方は、家庭用にと4人分を目安に作成しています。

また、食育新聞を年4回発行し、玄関を入ったみんなが見えるところに掲示しています。保護者の方にも好評で食育の取り組みをお知らせする機会になっています。



月一回のお楽しみメニューや、お店屋さんごっこ、お別れ会食の時には、ホール等で会食をしています。

食育の紹介

葛飾区南白鳥保育園



年長組のこどもたちの発案のハッピーセット！



お誕生日ランチ。いつものメニューも今日は特別！



子どもの日のメニュー。おやつはかぶとおこわです。



子どもたちの大好きなかぼちゃのプリンのおやつ。



年長の子どもたちがズッキーニを包丁で切ってラタトゥイユを作りました。



こんな風にできあがりしました。

食育の紹介

《かぼちゃクッキー》

葛飾区南白鳥保育園

おやつのかぼちゃクッキーを作っています。

生地を麺棒で伸ばします。



型で抜いていきます。



ねんど遊び等でこねたり、丸めたりは慣れているものの、ひびが入らないようにすることや、厚さを同じにすることに苦労している子もいました。



かぼちゃクッキーが出来たのを、年下の子のクラスに配って、小さな子どもたちに喜ばれました。丸めたり、のぼしたり、包丁で切ったり、お鍋で煮たいと、年長組はたくさんの経験をしました。

今後も食育を通して、いろいろ学んでいけたらいいなと思います。