



食育だより

NO. 2

令和7年度 9月 南保育所

子どもたちは園庭にでると自分たちで育てている野菜や花の成長を毎日楽しみにしています。「トマトがあかくなった」「トウモロコシができてる」など形や色の変化に気づいて保育士や友だちに嬉しそうに教えていました。自分たちで育てた野菜は特別で「おいしい」とたくさんの声があがり、苦手な野菜でもがんばって食べようとする姿もありました。このように栽培活動やクッキング、お手伝い活動の中で食材を見る、触れるなどを通して食への興味を広げています。今回は夏野菜の栽培やクッキングなどの様子を紹介します。

そうぐみ（5歳児）



～おいしいピザのために！～



春、育てる野菜を子どもたちと相談したときに「ピザが食べたい」と決めました。乗せたい具材はトマト、かぼちゃ、トウモロコシに決め、種や苗を植えた日から収穫するその日まで、「おいしいピザのために」を合言葉に毎日欠かさず水やりをしてきました。収穫した野菜の重さや色の鮮やかさに驚き、「これはおいしいピザになる」とワクワクしながら当日を待ちわびていました。クッキング当日は、生地作りからスタート。完成が近づくにつれ子どもたちは待ちきれない様子でした。「いただきます」の声のもと、あっという間になくなっていくピザたち。「いままででいちばんおいしいわ」と話す子どもたちの表情はとびきりの笑顔でした。

うさぎぐみ（4歳児）**トマトのハヤシライス作ったよ**

一生懸命に水やりをしていたトマトが色づき、真っ赤なおいしそうなおトマトが採れました。そのトマトを使ってハヤシライスクッキングをしました。初めての米ときやピーラーにドキドキしながら一生懸命に作りました。育てたトマトを使い、自分たちで作ったハヤシライスは子どもたちに大好評で「めっちゃおいしい」「とくべつなあじがする」と笑顔があふれていました。



ばんだぐみ（3歳児）**オクラのクッキングをしたよ**

種から植えたオクラが実になると、子どもたちは、白いうぶ毛があることや匂いがすることに気付いて教えてくれました。収穫したオクラは大好きなおかか和えに。大きく育ちすぎてしまって少し硬かったのですが、自分たちで作ったおかか和えは特別で、普段はオクラが苦手な子どもも、思わずパクッと食べていました。



ぺんぎん組（2歳児）**きゅうりとパプリカを育てたよ**

苗を植えて育てていたきゅうりとパプリカを収穫しました。パプリカの色の変化にも気づき、「きいろになった」と嬉しそうでした。みんなで調理師に渡しに行き、給食に出てきたものと、自分たちが収穫したものが繋がって、喜んでぱくぱくと食べていました。



こぐま組（0、1歳児）**生姜ってどんなにおい**

生姜の皮を嗅ぎました。いつもは料理のわき役になりがちですが“生姜ってこんな匂いがするのか”と気づき不思議そうに何度も嗅いでいました。苦手な匂いだったのか「うー」と顔をしかめる子どももありました。

普段嗅ぐ機会のない食材で新しい発見や気づきが見られました。

