



食育だより ～たべるのだいすき～

令和5年 No.1 久世保育所

保育所では毎日子どもたちが「きょうのきゅうしょくなに？」と給食を楽しみにしています。ちょっぴり苦手な食べ物も、友だちがおいしそうに食べていると少し食べてみたり味付けが違おうと食べられたりする姿もあります。

お子さんが「おいしかった」と知らせてくれるメニューなど、ぜひ展示食を見てみてください。そして作り方が気になるものはお気軽にお尋ねください。レシピをお渡しすることもできます。

今号では春夏にした栽培活動やお手伝い活動の様子を紹介します。



0 歳児ちゅういっぶぐみ

テラスのプランターで育てたとうもろこしを収穫しました。とうもろこしのひげが長い時期に収穫したので、保育士と一緒に皮をむいたり、ひげや小さなヤングコーンを触ったりして食材に触れることを楽しみました。

小さな手でふわふわのひげの感触を不思議そうに触ったり、じっくり見つめたり、口元で確かめようとしていたりしていました。



1 歳児たんぽぽぐみ・すみれぐみ

なす、しそ、きゅうりに水やりし「あっ」「できた」「おおきくなあれ」と育てました。

大きくなったなすを嬉しそうに見せてくれました。ちょっと苦手だった子も甘辛く炊いたりお浸しにしてもらって美味しく食べていました。

しそは赤くなった葉をもぎ取って、しそジュースとゆかりふりかけにしてもらいました。「かんぱーい」「おいしい」と言って飲んだりごはんにかけて食べたりしました。



2 歳児ひまわりぐみ

おくらや白なす、とうもろこしなどを「みずやりする」と大事に育てました。収穫すると調理師に届けて、様々な味付けで味わいました。

野菜の皮むきや種取り、パスタ折りなどのお手伝い活動をしたり、おやつの際にホットプレートでおにぎりなどを焼くのを見せてもらったりクリームのおトッピングを目の前でしてもらったりすることで、食事を楽しくできました。



3歳児さくらんぼぐみ

お手伝い活動の中で玉ねぎの皮むき、キャベツちぎり、きのこほぐし、わかめもどしなど、その日の給食に入る食材に触れ、興味を持つきっかけになりました。

クッキングは収穫したじゃがいもで、ポテトチップスを作ってもらったり、豆ごはんを実際に作ったりして自分たちで食べるという経験をしてきました。



4歳児みかんぐみ

育てたなすやえんどう豆など子どもたちと収穫して食べました。何度も経験する中で「おいしいなすだ」「わたしもとりたい」と意欲も高まっていました。

他にもうどんを生地から作って友だちと踏んでみたり、すいかを狙う生き物がいることに気づいて守る方法を考えたり触ったり、ありさんにあげてみたり、食べるだけではない食の大切さを楽しみました。



5歳児いんごぐみ

春に植えたとうもろこし、なすは水やりを通して「おおきくなってる」「はながさいた」と生長を感じてきました。

友だちと協力して収穫したとうもろこしは「あまくておいしい」と顔を見合わせていました。

なすは自分たちで包丁で切り、ピザにしたりカレーに入れたりしてみんなで味わいました。



今、保育所では冬野菜の種や苗を植えて育て始めています。夏野菜の経験があるので、声かけをなくても水やりするなど主体的にお世話して生長を楽しみにしています。また、11月には春から大事に育てているさつまいもを収穫してやきいもパーティーをしたいと考えています。

これからも育てること、作ること、食べることを楽しみながら経験できるようにしていきます。



