



養正保育所 NO.2

令和7年 9月発行
TEL 781-0743(幼児)
701-8666(乳児)

保育所の庭の畑やプランターで、キュウリ・ピーマン・オクラ・ナス・カボチャなどの夏野菜を、みんなで水やりなど世話しながら育ててきました。収穫した野菜は、給食で食べたりクッキングにつなげていきました。

また、今年は実り年で、幼児の園庭では、春にはサクランボ・ビワ、夏はブルーベリー・イチジク、今はクリ・カキ・ザクロ・カリンなどが実をつけています。子どもたちは、虫取りやあそびに夢中になりながらも、果実の変化に気づき、知らせてくれます。たくさんの発見があった夏でした。次は、冬野菜の準備をしていきたいと思っています。

旬をたべよう



9月の旬の野菜として「レンコン」があります。ハスの花の地下茎です。穴が開いているので「将来の見通しが良い」、ハスが極楽浄土に咲く花ということで縁起が良い食材としてお祝いの料理に入られています。ビタミンCや食物繊維、カリウムが多く含まれています。健康維持にとってもいい食品です。炒める・煮る・揚げると扱いやすい野菜なので、ぜひ毎日の食事に取り入れてください。

『レンコンのきんぴら』

材料 (作りやすい分量)

- ・レンコン 200g (大1個)
- ・砂糖 大さじ1, 5
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・すりごま 適量

*ニンジンやちくわ等他の食材を入れてもおいしいです。



- 1、皮をむき、5mm幅の半月かいちよう切りにして水にさらす。
- 2、キッチンペーパー等で水を切り、フライパンにごま油を入れ炒める。
- 3、レンコンが透き通ってきたら、砂糖・しょうゆの順に入れ、混ぜる。
- 4、火を止めたら、すりごまを入れ混ぜる。

2歳児 らいおんぐみ「見て 触って 味わって」

食事をしていると、「これなに？」とおかずに入っている食材に興味を持つようになり、「にんじん あった」など見つけて喜ぶ姿もあります。そんな様子から、夕方に翌日の食材を見ることを始めました。まずは身近な野菜から始めると、「ピーまんや」「これ、きゅうり」と元気に教えてくれ、知っていることもうれしい様子が伝わってきます。8月には、おやつのとうもろこしの皮むきに挑戦、とてもはりきっていました。

今後も、その時期ならではの食材にも触れ、味わう経験につなげていきたいと思っています。



幼児 ふじぐみ「ぎょうざの皮ピザつくったよ」

春から育てていた、トマト、オクラ、ピーマン。苗を植えてから、「おはなさいてる」「あかちゃんトマトができてる」「アリがたべにきた」と野菜の成長や変化を発見してはみんなで共有し、手作りの野菜図鑑も作り楽しんでできました。野菜3種類そろって収穫でき、『ぎょうざの皮ピザ』を作ることができました。さくらんぼさん、ぶどうさん、めろんさん、みんなで力を合わせて役割分担をし、自分だけのオリジナルピザを作りました。「おいしい」と満面の笑顔の子もいれば、野菜が苦手で「ちょっとだけたべてみる」と挑戦する子もいました。野菜を育てたり、収穫したり、食べたりしながら、子どもたちと一緒に五感を使って食に関わる経験をしていきたいです。

きをつけて…ちいさくちょっぴんするぞ。



きれい〜。おはなみたいでしょ？

