

楽しかった
美味しかった
手打ちうどん

食育だより NO.3

のびのび

令和7年10月31日
京都市ひかり保育所

食べるをもっと楽しく、面白く！

食の土台を培う大切な乳幼児期。食を大切にすることで、豊かに生きていくことにつながります。だからこそ、保育所での食育をもっと楽しく、面白く！様々な体験を積み重ね、食べる喜びを育ててほしいと願っています。



先日、ひかりっこ全員で音楽に合わせてうどんの生地を踏む「手打ちうどんディスコ」を楽しみました。さらさらの小麦粉が、踏むたびに感触が変化し、踊りながら生地になる過程に、子どもたちは大興奮。麺棒も上手に使いこなし、ワクワクが止まりません。保育所畑の野菜を揚げた天ぷらと合わせ「天ぷらうどん屋さん」を開店。自分で作ったうどんを五感で味わい、「おかわり！」の声が響きました。食育活動を通して、食べ物に興味を持ち「食べようとする意欲」を育み、みんなで喜びを分かち合う時間は、優しい心と豊かな感性を育ててくれることでしょう。これからも、子どもたちの心と体が躍る食育を大切にしていきたいです。



うんとこしょ、どっこいしょ

ぱんだ組は、9月初めにタイヤの小さな畑にカブの種をまきました。小さなジョウロで「おみず、どうぞ」と優しくお世話をしてきました。この頃、土のすきまから「なんか、しろいまるいのがある」と、丸いカブが顔を出していました。2歳児のけんくんは『おおきなカブ』みたいいに、カブを「うんとこしょ」したい様子。「だれがせなかひっぱる？」と、1歳児のりこちゃんや先生を呼んできて引っ張るまねっこをして楽しんでいました。そんな毎日を繰り返して、ようやくカブが抜けました。



ま、みて
ばくのかぶ

さつまいも大豊作