



蓮代寺こども園では生活や遊びの中で食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食への関心を育めるよう様々な食育の実践をしています。今回は未満児クラスが今年度行ってきたことを紹介します。

0. 1. 2歳児の食の体験活動 一五感で楽しむー

★ひよこ組(0歳児) 野菜を直に触ってみる

人参や玉ねぎ、ジャガイモ、キュウリを保育室で触ってみました。野菜のへたの部分が気になり触ったり、玉ねぎの皮を剥いてみたりして興味津々でした。



★りす組(0, 1歳児) 野菜の断面に興味を持つ

そら豆のさやを開くと大きな豆が並んでいてびっくり。そっとつまんでいました。さやの内側の綿の感触も楽しみました。

別日には、給食の先生が目の前でレンコンを輪切りにして見せてくれました。穴がたくさんあることに興味を持ち、穴の中に指を入れたり、穴をのぞき込んだりしました。



★ちゅうりっぷ組(2歳児) 日頃の遊びを食の体験に取り入れる

ペットボトルにお花紙を入れたり、水を加えたりしてジュース屋さんごっこを繰り返し楽しんでいました。本物のジュースを味わわせたいと思い、給食の先生にりんごやバナナを使ったミックスジュースを作ってもらいました。形のあった果物がどんどん攪拌されジュースに変身しました。大満足で飲みほしていました。



★ちゅうりっぷ組(2歳児) 調理の工程に携わりおいしく食べる

4, 5歳児が掘ったさつまいもで“さつまいもご飯”を作りました。芋を洗ったり、米を研いだりなど初めて経験することもありましたが、丁寧に行っていました。ご飯が炊き上がると「おいしいね」と友だちと顔を見合わせていました。



寒い日はこれ作ろう 子どもが喜ぶ給食レシピ <白菜のクリーム煮>



材料 (子ども4人分)

・鶏もも肉	120g
・ベーコン	30g
・白菜	200g
・玉葱	120g
・人参	60g
・椎茸	40g
・マッシュルーム	20g
・サラダ油	適量
・薄力粉	20g
・バター	20g
・牛乳	140g
・コンソメ	4g
・塩	適量
・コショウ	適量
・粉チーズ	2g

作り方

- 1 具材を食べやすい大きさに切る。
- 2 ホワイトルーを作る。
鍋にバターを入れ弱火で溶かし、火を止め薄力粉を加え、よく混ぜる。
そこに牛乳を加え、手早く混ぜる。
- 3 別の鍋に油を熱し、鶏肉、玉葱、人参の順に炒め、水を加え煮込む。
- 4 残りの具材とコンソメを加え、白菜が軟らかくなったら、ホワイトルーと粉チーズを加えて煮込み、塩・コショウで味を調えて完成。



こども園では、食べやすさや火の通りをよくするために、野菜を小さめにカットしています。野菜をたっぷりと食べることができる優しい味わいです。ぜひ作ってみてください。

リサイクル活動 生ごみ処理機の活用



こども園には生ごみ処理機が2つあり、主に5歳児が給食作りで出た野菜くずや果物の皮などをそこに入れています。ゴミ焼却に使われる燃料と、CO₂排出の削減に少しでも取り組めたらと思い行っています。また生ごみから生まれ変わった堆肥は栽培物に有効利用しています。

3歳児がクッキングを行った際、ジャガイモの皮がたくさんでした。『皮をふかふかな土にする機械がこども園にあるんだよ』と子どもたちに伝えると「見たい」「やってみたい」と目を輝かせたので、さっそくジャガイモの皮を投入してみました。

子どもたちと一緒に環境にやさしい活動を取り組んでいきたいと思います。

リサイクラーの中を初めて見たよ。



リサイクラーに入れるために2歳児もバナナの皮を細かく裂いています



ジャガイモの皮を入れたらどうなるかな?