

くちやいれつく南堀越保育園 食育活動の取り組み

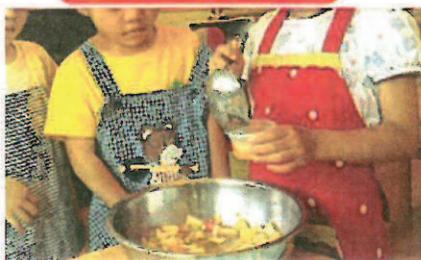
2020.12

①クッキング 月1回実施

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な食材に触れることで、見た目・匂い・音・味・手触りなど、五感を刺激し、感性を豊かにする →「どんな形かな？匂いはする？さっきと比べて見よう！など、子どもの関心が向くよう、積極的に問いかけをしている。乳児に対しては、「冷たいね」「ふわふわしてる！」「これは赤い色だね」などと、語りかけをしている ・クッキングを体験することで、食材や料理への興味を育てる ・皆と一緒に作り、楽しんで食べる体験をする ・苦手な食材を、自ら調理することで、親しみを持って、食べられるようにする ・調理器具の扱いや、安全に気を付けて作業することを知る(包丁、すりこぎ、ホットプレート等) ・料理が完成するまで、どんな工程があるかを知り、完成させる達成感を味わう
効果	<ul style="list-style-type: none"> ・普段、かぼちゃが嫌いな子が、自分で作ったサラダは、おかわりまでして、喜んで食べていた ・調理員に対し「今日の給食はどうやって作ったの？」と詳しく聞いてくるようになった ・おままごとで、「鮭のカレー風味焼きを作ろう♪」と、給食の人気メニューを作る遊びをしていた ・保護者より、「これまで、子どもを料理に関わらせていなかったが、一緒に作るようになった」との声を頂いた ・「今日の味噌汁に、クッキングで作った里芋が入ってる！」など、食材に興味を持つようになった ・食材に触れた時や、料理を食べた時に、表現する語彙が増えた。 →2歳児が、里芋を見て「卵みたいなツルツルした形！」と答えた 給食を食べた感想が「美味しい」だけでなく、「サクサクした所が好き！」や「〇〇に似た匂いがする」など、色々な意見が出てきた



フルーツポンチ



コーンご飯



かぼちゃのお焼



野菜の浅漬け



玄米粉のお好み焼き



米粉のクッキー



さつま芋の茶巾しば



バナナアイス



※今年度は、新型コロナウイルス流行を受けて、食材に素手で触れない・器具を共有しない形に、クッキングを変更して実施しています
ジップロックを活用したクッキングや、目の前で調理のデモンストレーションを行う等、工夫をしています。

②食育の日 月1回実施

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・身近な食べ物の名前や色・形・匂・採れた場所に興味を持つ ・食べ物に含まれている栄養が、自分の体の中にどう役に立つかを知る ・身近な加工品は、どのように作られているかを知る ・季節の野菜等を、五感を使ってじっくり観察する ・食事のマナーや、箸の使い方を覚える ・自分で考えて、意見を言う。感じたことを、言葉で表現する <p>→年齢に合わせて、「オクラは、どうして毛が生えてるのかな?」「これは何色かな?」等、様々な問いかけをして、意見を引き出す</p>	
効果	<ul style="list-style-type: none"> ・「バランス良く食べるお話」を聞いた後の給食は、苦手な物も、頑張ってお食事を食べていた ・給食中、「この野菜を食べると、風邪をひかないの?」と聞かれるようになった ・食育の日の写真や媒体を、廊下に貼りだしておくと、迎えに来た保護者と「今日は〇〇のお勉強したよ!」と会話をしていた ・八丁味噌の話をした後、子ども同士で、自分の家の味噌について、話し合っていた。 ・箸の話をした後、皆で箸の持ち方を見せ合っていた 	

●触って当てよう●

箱の中に食材を入れて、手触りで当てる。感じた事を言葉で表す



何を触っているのか、ドキドキの子ども達でした!
こんにゃく・ブロッコリー・柿などを入れました

●スイカの中身は?●

スイカの中身を想像して絵に描く。実物と描いた絵を比べて観察した



スイカはスティック状に切り、場所ごとの甘さの違いを味わいました

●大豆・えだまめ・豆もやし●

「3つの食材は、元は同じ」という内容の絵本を読んだ後、観察した

匂いがイヤツと、鼻をつまむ子どもいました。
見比べて、似ている所・違う所・どれが好きか、等色々な声が上がりました



●食事のマナーとお皿の並べ方●

食事のマナーや姿勢と、正しいお皿の並べ方のお話



正しい姿勢の絵を見ながら、恰好良く座る練習!
料理の絵を、正しい位置に並び替えるゲームもしました

他にも、「愛知の八丁味噌を飲もう!」「色々な形に切ったオクラの観察」「柑橘類の食べ比べ」「七草粥のお話」など、毎月様々なアイデアを出して、食育を行っています。

③行事食

	頻度	内容
誕生日会	毎月	可愛らしく飾ったお誕生日メニューを提供。基本的にアレルギーフリーで、皆で食べられる献立にしている
お弁当箱の日	毎月	お弁当箱に給食を詰めて提供。幼児は、自分でご飯・おかずを詰める。
ご当地メニュー	隔月	日本各地のご当地メニューを提供。地図を貼りだして、取り上げた土地の名産品や有名な電車などを紹介している。
季節の行事食	毎月	子どもの日、七夕、お月見、お彼岸、ハロウィン、鍋の日、クリスマス、お正月、七草、卒園児リクエストメニューなど
チケットおやつ	年3回	お店屋さんごっこの形で、チケット引き換えに、おやつを提供。数種類準備して、好きな物を選ぶ。

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・特別な給食を、皆で楽しんで食べる体験をする ・縦割り保育で行事食を食べることで、年上の子に憧れを持ったり、年下の子の面倒をみる経験をする ・いつもの給食とは、違う形で提供することで、苦手な物にチャレンジしやすくする ・各地の料理を食べることで、県の名前や場所などにも興味を持ってもらう ・季節の行事食を通じて、日本の伝統・文化を学ぶ
効果	<ul style="list-style-type: none"> ・可愛いおやつの日は、早く食べる為に、園児達がさっと着替えたり、急いでトイレに行ったりと、楽しみにしていた ・普段は、給食を残しがちな子でも、お弁当箱に詰めることで、楽しく完食できた ・ご当地メニューのPOPを、1週間から掲示していたら、「今日のメニューは〇〇県で、こんな料理だって！」など、園児達が話していた ・毎年、七夕やお月見などを経験することで、昔ながらの行事に親しみをもち、由来や食べ物などを自然に覚えている

誕生日会



中華風お子さまランチ
 ・炒飯 ・中華胡瓜
 ・春雨 ・わかめスープ
 ・バナナサンドケーキ

ご当地メニュー



長崎県メニュー

- ・皿うどん
- ・具雑煮
- ・じゃがちゃん

事前に、長崎の紹介POPを貼りだしています

お月見会



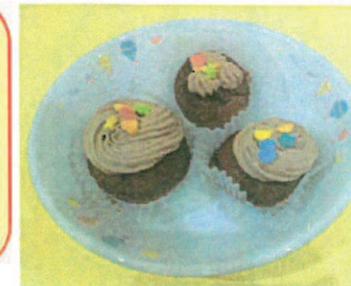
乳児はスキヤリ芋を触りました。
 幼児は、お月見団子を作って、玄関に飾りました。
 名古屋の風習で、「お月見どろぼうです！」と言って、お菓子を貰うイベントを実施！

クリスマス



- ・トナカイピラフ
- ・ツリーハンバーグ
- ・コンソメスープ
- ・苺のパバロア

バレンタイン

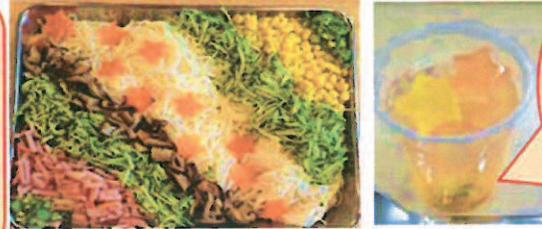


お弁当の日



自分のお弁当箱に、給食を盛り付けます。10月は、園庭でピクニックをしました！

七夕



七夕そうめんは、1クラスずつ、バットに持って、取り分けて提供しました。

おやつは、キラキラお星さまゼリーです。

ハロウィン



- ・ピラフ
- ・おばけバーグ
- ・南瓜サラダ

おやつのコッキーは、装飾した紙コップに入れて、好きな柄を選びました♪

卒園児リクエストメニュー



〇ックのハッピーセットを再現！

- ・ハンバーガー
- ・フライドポテト
- ・ナゲット
- ・サラダ

おやつ「ギミックケーキ」は、包丁を入れると、チョコが流れ出す仕掛けになっています☆

④畑

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・身近で植物が育つ様子を観ることで、感性を豊かにし、自然への興味を育てる ・野菜を自分で育てることで、親しみを持ち、食べられるようにする ・普段、食べている食材が、どの様に世話をされて、収穫されているのか、過程を知る ・植え付けから収穫するまで、育つ様子や、花や実などが出来る様子を観察する
効果	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で水やりをして、世話をした野菜だと、普段は嫌いな物でも、口にしていた ・食育で、「お米が出来るまで」を話した時に、バケツ稲を育てている年長児は、苗からお米までの過程を、よく理解していた ・給食で、刻んだ野菜が出てきた時に、「〇〇が入っている！育てたやつだ！」などと、興味を持っていた

季節ごとに、トマト・ナス・ピーマン・オクラ・さつまいも・じゃがいも・バケツ稲・ほうれん草・小松菜など、様々な野菜を育てています。収穫した野菜は、給食で提供したり、食育の日に使うなど、色々な形で提供しています。

