

2020年度 今年度の食育の取り組みについて ちゃいれっく未広保育園

今年度の食育の取り組み

- ☆園庭で育てた野菜をクッキングへ繋いだこと。
- ☆毎月の誕生日給食に旬の野菜を使用したこと。
- ☆誕生日給食のおやつをテーマを世界のおやつにしたこと。

工夫した点

- ・緊急事態宣言後、年間計画の内容を見直し、変更した。
- ・子どもには、エプロン、三角巾に加えてマスクを着用。
- ・クッキングはなるべく個人作業を多くし、作業後は必ず加熱した。
- ・加熱済みものを使用するときは自分の分だけ触るようにした。
- ・喫食時は飛沫防止のアクリル板を立てた。

☆野菜に触れる

4月…グリーンピースのさやとり



5月…そら豆のさやとり



7月…とうもろこしの皮むき



☆畑で収穫した野菜を使用したクッキング

6月…じゃが芋→チーズ芋もち作り (3~5歳児)



7月…枝豆→枝豆のチーズ焼き作り (3~5歳児)



8月…ミニトマト→トマトソース作り (2~5歳児) →ピザ作り (3~5歳児)



9月…米 (計画変更により未栽培・旬の食材として使用) →おにぎり作り (2~5歳児)



10月…かぼちゃ (園では不作・旬の食材として使用) →かぼちゃパイ作り (3~5歳児)



11月…大豆→みそ作り (3~5歳児)



12月…大根→おでん作り (3~5歳児)



1月 (予定) …人参→カレー作り (3~5歳児)

3月 (予定) …みそ→豚汁作り

☆誕生日給食

- ・旬の野菜を使ったメニュー
- ・使う旬の野菜の特徴、調理方法、豆知識等をまとめた資料を掲示

12月お誕生日給食

※月の野菜は、…
☆フロコリー
 フロコリーは栄養価が高く、特に豊富なビタミンCです。糖質が低い部分と繊維が豊富な部分ですが茎も栄養が豊富です。フロコリーの芯部分は「小豆草」です。茎の先に緑色の粒状とした蕾をたくさんつけた花が由来です。おいしいフロコリーを煮るとポイント、花蕾が固く壊れていて、こもりと丸く盛り上がった形のものが上から見て緑色が濃く、花蕾の粒が揃っているものです。

※旬の野菜のおやつは、…
◎ヨウルトルット (フィンランド)
 サウタラローズはフィンランドで食べられる伝統的な菓子。フルーシヤムが真ん中に入った整形のパイです。フィンランド語で「クリスマスタルト」といいます。クリスマスケーキの起源がないフィンランドでは、ケーキの代わりにヨウルトルットを食べます。

【メニュー】 ◆チキンソープ ◆おでん ◆ヨウルトルット

【おやつ】 ◆ヨウルトルット

・世界のおやつをテーマにし、世界地図とその国のおやつの特徴を掲示



12がつのお誕生日は、…
 まさかおやつは
◎ヨウルトルット **フィンランド**

なんとヨーロッパのフィンランドで食べられる伝統的な菓子。フルーシヤムが真ん中に入った整形のパイです。フィンランド語で「クリスマスタルト」といいます。クリスマスケーキの起源がないフィンランドでは、ケーキの代わりにヨウルトルットを食べます。