

2020 年度ちゃいれっく東天満保育園食育報告

例年であれば、1 歳児から毎月クッキングという形で食育を行っていましたが、コロナウイルス感染防止のため今年度は中止して、郷土料理や、行事食を工夫するなどして、食への関心や食べることへの意欲を育てています。

そのような中で今回は、1 月 7 日の〈七草がゆ〉の日に七草がゆについての由来や、意味、食べることの効果について栄養士と担任で年長児の食育を行いました。



行事食への取り組み

〈七草がゆ〉の由来は中国
この地図で中国はどこかわかりますか？
という話からそれぞれの草の説明に。



真剣に話を
聞く子どもたち

春の七草



ほとけのぎ??



どれどれ



担任からの質問に手を挙げて答える子どもたち。「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」これらの七草の意味や、体にとっての役割を聞いたことで、青い野菜を嫌いな子どももおやつの〈七草がゆ〉を食べてみようという気持ちになったようでした。今回は、【色んな食材に触れる・日本に昔から伝わる食文化を知る】ことができました。

絵本を通しての取り組み

今年度は絵本への取り組みにも力を入れる中で、〈絵本を通した食育〉も行っています。『命を頂くことの意味』を語り掛ける【しんできた】を聞くときの子どもの顔は真剣そのもの。この絵本を読んだ日はいつもよりも好き嫌いを言わずに残さず食べてくれます。



詩：谷川俊太郎
うし
しんできた ぼくのために
そいでハンバーグになった・・・
ぼくはしんでやれない・・・

コロナ禍の中、大人にも響くこの詩の内容は、食べ物を大切にしないといけないという思いの他に、「命の大切さ」をひしひしと訴えかけてきます。年長児はその思いも受け取ってくれているように感じます。

もう一冊は、元気を作る食育絵本から【たべるの だいすき！】です。カラフルでコミカルな絵本の世界からは〈4 大栄養素〉について分かりやすく説明してくれます。

どんな食べ物が血となりエネルギーになるのか？
繰り返し読むことで、「食べることの大切さ・食物の栄養素」に気が付きが持てると思っています。

このような取り組みを今年度は行いました。
2月の節分には最初で最後の手巻き寿司クッキングを
3.4.5歳児のみ考えています。(自分の分を自分で)

