

「野菜を大好きになろう」で食育活動

野菜の苦手意識の強い子が多かった祐天寺では、「野菜を大好きになろう」をテーマに季節ごと旬の食材を取り入れながら、野菜に触れて、野菜を使った料理に親しめるよう食育を行いました。

コロナ禍が続くなか、子ども達にはたくさん野菜を食べて免疫力をUPさせて元気に過ごしてほしい、という思いも込めて野菜がどう体に役立つのかという話を取り入れつつ実施しています。



6月じゃがいものふかしいも& ぞら豆の皮むき

じゃがいもはふかして少し冷ました状態で皮をむき、塩をつけてシンプルなお芋の味を楽しみました。
ぞら豆はむくと皮の内側がフカフカしていて、感触に驚いたり、むいたばかりの生の豆は固かったのにゆでると柔らかくなるという違いも感じながら参加していました。

7月とうもろこしの皮むき

いつも給食で食べる粒の状態のとうもろこしとは違って、子どもたちの顔よりも大きくて茶色い髭がついている生のとうもろこしは、はじめ触るのを怖がる子もいました。ですが一度皮を剥きだすと夢中で皮をむき、塩ゆでしたとうもろこしにおいしそうにかぶりついていました。
世界には赤や黒や白などいろんな色のとうもろこしがあることを教えるととても驚いていました。



8月パスタソース作り

乳児クラスはトマトの湯むき、幼児クラスはピーラーに挑戦しました。年長さんは包丁で、茄子やにんじんを切ることにトライし苦戦しながらも一生懸命できました。

自分たちが下処理をした野菜を目の前でお鍋に入れて煮込まれるところも見て、夏野菜たっぷりのパスタソースのかかったトマトパスタをおいしく食べることができました。



9月お好み焼き作り

乳児さんはキャベツちぎりをして年齢ごとでちぎる大きさにしっかり差が出ていました。

指先の発達によって、大きさがここまで違うことを保護者の方にも伝えることで、成長を感じてもらうこともできました！

1歳児

2歳児



幼児お好み焼き作り

幼児さんはお好み焼き屋さんのように一人分ずつ野菜と粉をまぜまぜして、目の前で焼いているところまで見ました。ソースの香ばしい香りやかつお節が躍っている様子に「おいしそう！」とわくわくしていました。

幼児



10月スイートポテト作り

今年は予定していた芋掘りもできないので、画用紙と新聞紙で手作りしたさつま芋で芋ほり体験をしました。大きなお芋が取れて大喜び！

そのあとスイートポテトを思い思いの形に成型して、こんがり焼けたいい匂いのスイートポテトをおやつで食べました。自分で作ったものを自分で食べる嬉しさを感じています。

11月きのこごぼうのみそ汁

免疫力UPのご要望が保護者からあったので、えのき・しめじ・ごぼうの3種類を用意しました。乳児はえのきとしめじを割り、幼児さんは味噌玉を一人一つ作り、具とだし汁を加えて自分たちで溶きました。看護師から健康の話をしてもらい、健康になる意欲も高まったようです！





12月 人参クリスマスケーキの デコレーション

ケーキのスポンジにニンジンを練りこみ、ニンジンケーキにデコレーション体験をしました。
はじめはニンジンだということを隠して何が入っているかクイズをしてみました。
実物のケーキは鮮やかなオレンジ色のケーキで、ニンジンの味がするか確かめながら、楽しんで食べていました！

最後に・・・

1月は大根の葉を使ったおにぎりを作ったり、2月はほうれん草を練りこんだクッキーに挑戦したりします。

コロナ禍の中で感染対策をしながら、自分で作ったものを自分たちで食べるような工夫をすることで、フードロスが減らして食材が無駄にならないようにし、食育活動を楽しめるようにしています。

子どもたちが苦手な野菜を、自分たちで作ることで好きになってもらいたいという給食室の願いがあり、それに少しずつ子どもたちも答えてくれていて、食べられなかった野菜に挑戦してみたり、苦手で食べられなかった物を作ったことで食べるようになったりと、我々の願いが叶っているように感じています。