

# ちやいれっく北7条西保育園の食育

ちやいれっく北7条西保育園の食育活動は大きく2つに分けられる。  
→クッキングと食育ホワイトボードによる掲示。



## (食育のねらい)

食べ物に興味関心を持ち、積極的に食に関われるようにする。  
クッキングや食育を通じて、五感の発達をうながす。

## (食育による効果)

食に関心を持つ子が増加したと感じる。自宅にて、クッキングの話題が各家庭で出るのか、実際に自分が作ったものを家族に食べさせたいと思うのか、親御さんからレシピを求められることが増えた。

コロナ禍で実施回数は減少したが、様々な種類のリンゴを用意した食べ比べや、通常あまり見る機会の少ない果物を購入し、子どもの目の前で切り提供するだけで、喫食率の上昇がみられた。また、食材に対する興味関心も増えた。



更に食育ホワイトボードを設置し、食材の産地を毎日記載している。

日本地図に何処から来たものか知らせることで、

年長児は食材の産地や土地に関心を持ち、食材を見るようになる。

その積み重ねが、毎日の食事は、誰かが育てた食物で作られていることを意識するようになってきた。

## 1、クッキング

保育士とともに昨年度の反省をいかした計画を作成する様心掛けている。献立やねらい、グループ分け(異年齢か年齢別か、クラスごとか)を考え、それに基づき作業工程や材料を考える。

### \* 特徴

材料・レシピ・作業の順番や要領は、クッキング当日、口頭で子どもに説明するようにしている。

→子どもに集中して話を聞いてもらうため。子ども達は次に何をするか話をきちんと聞き、覚えている

3歳児は、先生によるフォローが必要な場面があるが、年齢に応じて、作業の内容を変えており

特に問題はない。

今年度は、コロナウィルス感染対策のため、様々な工夫を行った。

各自が作り、それを食べるようにレシピや作業工程を変更した。

厚手のビニール袋を使用し、袋の上から揉んだり混ぜたりした。

蒸しパンは、各自の紙コップを用意し、計量済みの粉類をいれ、

それぞれ材料をフォークで混ぜながら生地を作ることで、

道具の共有がない様にした。



## 2. 食育ホワイトボード

食材の実物大の写真を使用する事で、実物の大きさなどが理解しやすく、低年齢の園児でもわかりやすい。産地の以外にも、ちょっとした栄養の話や、食文化や食習慣に関する事をミニポスターにして掲示している。食品のクイズの人気の高い。子どもから、ちょっとした疑問に答えたりすることも多い。

今日の給食の魚は「ほっけ」です。



みんなが「お母さんやさん」で来たことがあるのは、こちらの「ほっけ」がもれせんね。

これは「ほっけ」をひらいて、戻したもので「ひらきほっけ」といいます。

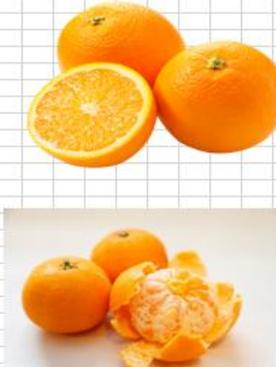
きょうの「ほっけ」は「もんべつ」からきました。



「もんべつ」はここです。

みかんとオレンジのちがいはなんだろう？

みかんとオレンジも うまれたところはみな同じよ。(インド)  
そこから、ヨーロッパにいつくられたのがオレンジ、  
にほんにきてつくられたのがみかん。  
うまれたところはみな同じけど、いまは ちがうだものになりました。



|              |              |
|--------------|--------------|
| みかん          | オレンジ         |
| おおきさ 3センチくらい | おおきさ 8センチくらい |
| かわがあつい       | かわがあつい       |
| みがおおせい       | みがおおせい       |
| かおりがよい       | かおりがよい       |
| みかん          | みかん          |
| おおきさ 3センチくらい | おおきさ 3センチくらい |
| かわがうすい       | かわがうすい       |
| てでむける        | てでむける        |
| あっさりしたあまみ    | あっさりしたあまみ    |

ほかにもちがうところはあつあるかな？  
なぜオレンジのかわはあついのかな？

### 掲示物の一部

トマト 🍅 とイチゴ 🍓 あかいはどうしてだろう？

あかいいろは、とてもよくめだちます。

あかいいろは、とおくからでもよくみえます。

しんこうき 🍌 のとまれがあかいいろなのは、  
とおくからでもよくみえるから。

トマト 🍅 やイチゴ 🍓 はひとりでとおくにもけりかた。

じぶんだちのたね 🌱 を

どいさんに 🐦 とおくまでほこんでもらうために  
みつけやまはあかいいろになつたといわれています。



とまとのたね      いちごのたね



うどん作り  
本格的な道具を使っています。  
(2019年度)



ゴマスティックを作っています。  
アレルギーにも



カツオ箱を使って削った鰹節は、大人気でした。

