

●野菜について

・誕生会で保育士と一緒に本物の野菜を使用しシルエットクイズをしました。



普段の給食でも、これには〇〇が入っているよ、これは〇〇だよと興味を持ってもらえるように声掛けをしています。



はな紙に野菜をくるんで、その上から新聞紙でくるむ。人参と玉ねぎを使用。形が分かるよう、玉ねぎは頭の部分をねじった。→ポケットから出してこれは何の野菜か問う→新聞紙のまま触ってみて、感触を確かめた→新聞紙をむいて、少し色が見えたところで想像してもらう→はな紙もむくと嬉しそうに答える子ども達。→同じように玉ねぎも。最後は紙を全てむいた生のものを触ってもらう。その日の給食に入っていることを伝える。給食時にさっきお話しした人参や玉ねぎはどこかな？と聞いたり、さっき触った人参だよ、玉ねぎだよ、と声をかける。



完食できて嬉しそう

●三点持ち

・給食時の声掛けはもちろん、保育で遊びの中からアプローチしています。



小さく切られたスポンジをスプーンを使って容器に入れていく。その中で三点持ち、もしくは上からではなく下からスプーン・フォーク等を握る習慣をつけられるようにする。

【応用】今後お箸のバージョンも取り入れ遊びの中で抵抗なく箸が使えるようにしていく。

●視覚から

・食感や味付けはもちろん、視覚からも美味しい・楽しい給食の提供をしていきたいと考えています。



【例】クリスマス献立
ツリーハンバーグは三角を二つで上の部分、幹の部分はきゅうりで。人参を星型に抜き、ツリーのでっぺんの星に。雪だるまサラダはポテトサラダで丸を二つ。人参で帽子、鼻。目はお好みソースで書き、ブロッコリーの茎を腕に見立てる。

●クッキング

・感染症予防のため、一人ひとりお皿・スプーンを用意し、行いました。



焼きあがったケーキに【自分で生クリームを乗せ、1/2に切られたいちごを合わせてひとつにして乗せる】という工程で行った。今年度初めてのクッキングだったので、エプロンと三角巾をつけただけでもテンションがあがっていた。そーっとクリームをのせる子、大胆にドサツとのせる子、個性たっぷりのケーキに大満足し、得意そうな顔の子どもたち。自分が食べるケーキを自分で完成させてみんなとても嬉しそうだった。

●食育カード(1)

・給食前に野菜カードを使ってその日の材料を確認。配膳が終わると嬉しそうに食材を探しています。



・また、その食育カードを使用し夕方の保育でお買い物ごっこをしています。



食育カードを3枚程並べて指定した野菜カードを取ってきてもらう。

→お買い物をお願いするねと言ってカードが入るサイズの袋をもらい、〇〇買って来てねと頼むと自分で考えながら野菜カードを見つけている。

合っているかどうか待っているほかのお友だちに聞き、正解ならおつかい成功。

【応用】月齢や個人の成長レベルに合わせて、葉野菜でまとめて並べたり、きのこでまとめて並べたりする。

●食育カード(2)

・上記の野菜の食育カード以外に調理方法(焼く、揚げる、ゆでる)を教える際にも使用しています。食材だけでなく、作り方にも興味を持ってもらえればと考えています。設定保育で食育です。



食育カードでハンバーグを焼いている写真や天ぷらを揚げている写真を使用する。→そこから、パネルシアターを使用してその日の献立を調理していく

【応用】調理をする際には油が必要であることを伝え、油に実際に触り、水との違いを感じる。また、その日の献立にごま和えがあったので、ごまも触ってみた。

●調理、盛り付けの工夫

・担任の先生と連携し、少なめに盛り付ける子やお汁の具を減らす子など個人の食べられる量に合わせる。

・保護者から食事の量を制限して欲しいと言われた子には少なめに盛り付け、おかわりで周りとはほぼ同量になるように工夫している。おかわりをする事で本人にも満足感が得られるように配慮している。

・ただ小さく切るだけでなく食べやすさや、保育士が給食介助しやすいように配慮している。いちょう切り、千切り、乱切り等食材や献立によって切り分けている。また直接、保育士に尋ね、大きさや硬さを確認している。

短冊切り：お汁

いちょう切り：煮物(太め)、サラダ(薄め)

千切り：サラダ

乱切り：煮物

・蒸すことでやわらかくする

・かぶやいも類は煮崩れを防ぐためにある程度のかたさまで蒸してから鍋に入れる