

## 2021 食育の取り組み

“クッキング”の名称から“食育活動”と名前を変え保育士と給食スタッフが話し合い食育活動を進めてきました。クッキングに代わる内容で子どもたちに身近な食材等を利用した食育活動計画の中から5月6月1月におこなった食育活動を紹介します。

### ≪5月≫ 「フキって食べられるの？」

雪がすっかり解けた頃、雑草と共にフキが現れます。「せんせい これ なーに？」とフキを握りしめ差し出す子どもたちに「小人さんの傘だよ」と教えてあげます。すると子どもたちは疑いもなく“傘”をさして公園中を歩きはじめるのです。そして「その傘はたべられるよ」と伝えると「えーっつ」と驚きの声小さく上がります。山菜の中でも給食のメニューとして登場するのはフキです。実際のフキと調理したフキを子どもたちの中でイメージできるよう今回の活動でとり上げました。

※ 公園に自生したフキは使用していません。

#### ねらい

- 春の山菜の味を知ろう
- フキの筋取りを体験し、食材に興味を持つ

#### 内容

- フキの筋の取り方を説明する
- 子どもたちが順番に筋取りを体験する
- 厨房で調理をし、給食時に食べるその際市販の落と山から採ってきた落を食べ比べる

フキは公園遊びで傘にしたりして遊びに使用していることもあり、フキの説明は身近に感じていたようで普段は雑草の一種として捉えていたフキを食べる事が出来ると知り興味を持ちながら話を聞いていたようでした。5月上旬に給食で提供した時は食べ進みが悪かったが、今回は筋取りを経験したことで、食べ進みが前回より良かったです。又ゆでた落の筋を取ると美しい黄緑色になることなども体験できました。



### ≪6月≫ 「リンゴ皮むき大会」

りんごは一年を通してコンスタントに給食に登場するデザートです。子どもたちも味にすっかり慣れ、毎回美味しそうに食べています。主な種類は”サンフジ“で甘さと酸味のバランスの良いりんごです。

リンゴは 8 分の 1 のくし形で給食時に提供していますが、時にはウサギやクワガタ、カブトが登場することがあります。身近にあるリンゴにはいろいろな切り方や種類がある事を伝える活動です。

### ねらい

- リンゴの種類や皮のむき方を知ろう
- 輪切りリンゴの切り方や味を楽しもう



### 内容

- リンゴの種類を紹介 フジ ジョナゴールド シナノゴールド
- 3人の保育士による皮むき実演 ～ リンゴの皮を長く薄くむけるのは誰
- リンゴの芯を抜き輪切りにしたリンゴの実演
- リンゴ 8 分の 1 のくし形リンゴと輪切りリンゴを用意し給食時に食べ比べ。



3種類のリンゴの食べ比べをすると「味が違った」子どもたちのからの声が聞かれました。通常はくし形のリンゴを食べているが、輪切りのリンゴは同じリンゴでも触感や味が微妙に違っていたようでした。保育士によるリンゴの皮むき大会は子どもたちの応援もあり大いに盛り上がり、皮が途中で切れると「あ～」と落胆の声も聞こえました。

※リンゴ皮むき大会に参加した中には、リンゴをらせん状に切る体験が無い保育士がいて大会前から自主トレ慣行！！2週間でなんと！15個のリンゴの皮むきをして大会に臨んでいました。

## 《1月》 「コンブって長い！！」

給食メニューに乾物が使われますが、乾物が調理される前の状態や生の状態を子どもたちに伝えたいと思い、正月料理に乾物が多く使われる1月に食育活動を計画しました。

### ねらい

- 乾物の種類を知る
- 乾燥と水に戻した時の違いを楽しむ
- 乾物の触感を楽しむ

### 内容

- 給食メニューで提供する乾物の種類の紹介。
- 写真などを使い乾燥前の食材の紹介。
- 乾物に実際に触れてみる。
- コンブの長さを実際に体験する。

写真を使用しクイズ形式で乾物の紹介をしたことで子どもたちは興味を持ち参加をしていました。

乾燥した状態、水に戻した状態をみて色や匂いを感じる事ができ良い経験となりました。

乾燥ヒジキ見ると「ふりかけ？」と答える子もいて、家庭で乾物に触れる機会が少ないのかとも思いました。長い紙でコンブを製作し長さを皆で体験したことは新鮮でした。

