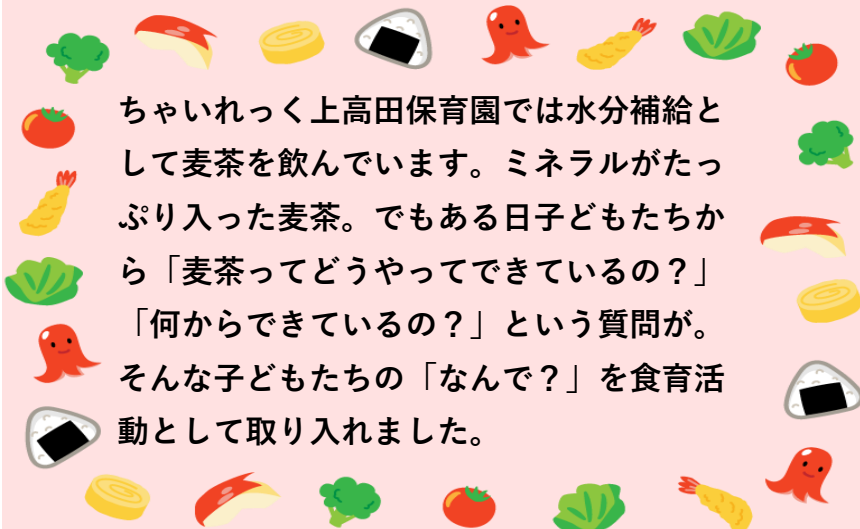


2025年度 ちゃいれっくの食育活動

『麦茶を作ろう！』



ちゃいれっく上高田保育園



ちゃいれっく上高田保育園では水分補給として麦茶を飲んでます。ミネラルがたっぷり入った麦茶。でもある日子どもたちから「麦茶ってどうやってできているの？」「何からできているの？」という質問が。そんな子どもたちの「なんで？」を食育活動として取り入れました。



「炒る」って
こうやるん
だって！



自分たちで作った
麦茶ってとっても
美味しい！



ちゃいれっく上高田保育園では子どもたちの「やってみたい！」という気持ちや実体験をととても大切にしています。活動も大人が主導して考えるのではなく子どもたちの言葉や行動を大切にしながら毎日を過ごしています。今回も子どもたちが自ら麦を炒って麦茶を作りました。

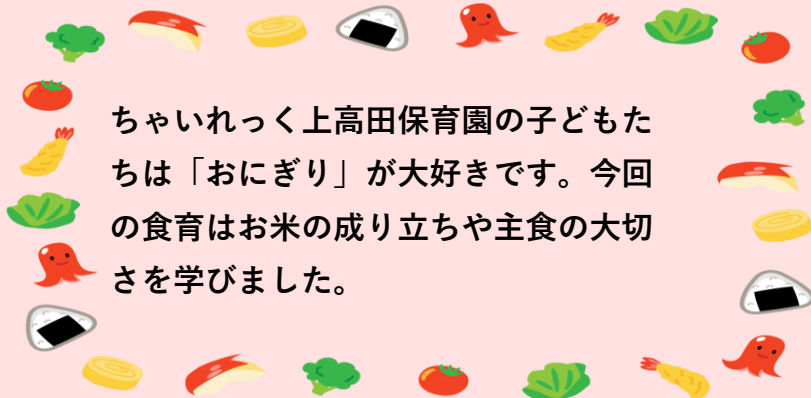


2024年度 食育活動の取り組み

『おにぎり大好き！心も満たす毎日のごちそう』



ちやいれつく上高田保育園



ちやいれつく上高田保育園の子どもたちは「おにぎり」が大好きです。今回の食育はお米の成り立ちや主食の大切さを学びました。



おにぎり
美味しいね！



おおきなお口で
パクっ！！



お米って白くて
光っている



お米は日本の食文化に欠かせないものです。そのお米を作る過程や栄養について知ることによって感謝の気持ちを育むことができます。日々の給食で出ているお米を「おにぎり」という形にすることでお米の大切さを感じ、食への理解を深めています。



2024年度 食育活動の取り組み

『七草がゆってなあに？』

ちゃいれっく上高田保育園では毎年
年始めの1月7日に「春の七草がゆ」を
食べています。七草ってなあに？
なぜ七草がゆを食べるの？食べる前に
七草を説明し、その意味も学びました。



ちゃいれっく上高田保育園



せり・なずな
ごぎょう・はこべら
すずな・すずしろ
ほとけのざ



なずなって別名はぺん
ぺん草と言います。お
腹をなでて、今年1年
の健康を祈る意味があ
る草です。



ちゃいれっく上高田保育園の食育は年齢に合
わせて行っています。今回は七草がゆを通じて日
本の食文化と季節行事を学びました。これから
も食材を実際に見て、触って、子どもたち自身
が主体的に食と健康について考えられるような
きっかけを作っていきたいと思います。



2024年度 食育活動の取り組み

『バイキング給食』 ==幼児クラスの給食==



ちやいれつく上高田保育園



ちやいれつく上高田保育園では「食べる」ことをとても大切にしています。給食の時間、職員は子どもたちに献立名を伝えるだけでなく食材や調理法も説明しています。幼児クラスになると「バイキング給食」があります。自分でお皿を持ち、主菜副菜を取りに行きます。主菜が盛られたお皿をどう持てばお友達とぶつからないのか、今の自分はどれくらいの量が食べられるのか自分自身で考えます。



バイキング給食大好き！
鍋もからっぽになりました！



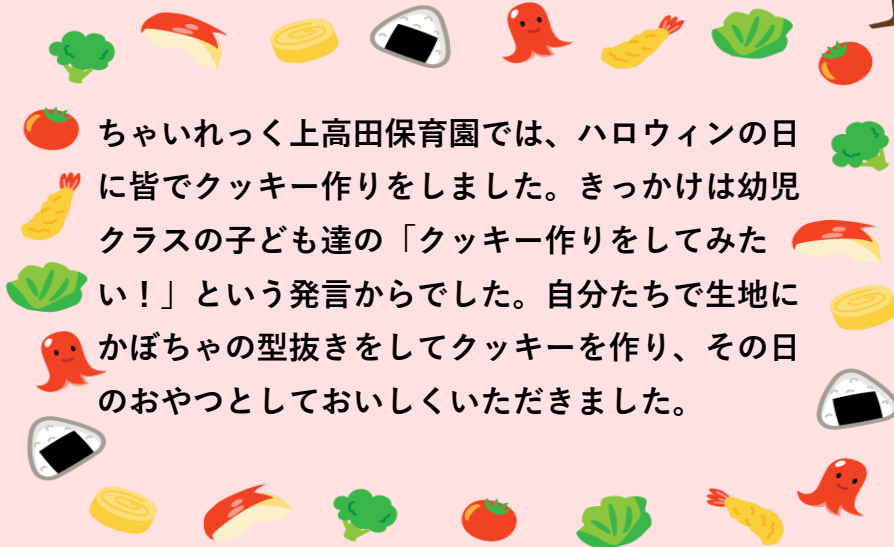
給食の先生も一緒に食べるともっと美味しく感じますね！ちやいれつく上高田保育園では給食職員も積極的に子どもたちと関わり、保育職員と連携して食育を実践しています。

2024年度 食育活動の取り組み

『ハロウィン★型抜きクッキー作り』



ちゃいれっく上高田保育園



ちゃいれっく上高田保育園では、ハロウィンの日に皆でクッキー作りをしました。きっかけは幼児クラスの子も達の「クッキー作りをしてみたい!」という発言からでした。自分たちで生地にかぼちゃの型抜きをしてクッキーを作り、その日のおやつとしておいしくいただきました。



自分たちで作ったクッキーは特別美味しいものだったのか皆完食。0歳児や1歳児のお友達も、クッキー生地がどんなものか興味津々で見入っていました。ちゃいれっく上高田保育園では、子どもたちの「やってみたい!」を大切にしています。クッキー作りを経験し、改めて食の楽しさを感じた日でした。



2024年度 食育活動の取り組み

『魚をさばく - 命をいただく - 』



ちやいれっく上高田保育園

ちやいれっく上高田保育園では
給食で食べる「魚」を子どもた
ちの前でさばく取り組みをしま
した。命をいただくということ
はどういうことか子どもたちと



実際にラップの上から
魚を触りました



全員で魚を触ってみたり匂いをかいだり。
そして骨を見ながら魚内の構造を調べたり。
実際に毎日食べている魚は数時間前
まで生きていたということを聞いて、命
をいただくということはどういうことか
を体現した食育活動でした。



2024年度 食育活動の取り組み

『かんぶつマジック！！』



ちゃいれっく上高田保育園

毎日のように給食に出る乾物。子どもたちの「白いだいこんと切り干し大根ってどう違うの?」。そんな質問から給食の先生が説明してくれた「かんぶつマジック!」。子どもたちの「なんでだろう?」から始まった食育です。



まずはそのままの状態を子どもたちと観察



次に水で戻したものを子どもたちと見て違いを比べてもらいました。

「いい匂い!」「お豆腐がスポンジみたいになった!」と乾物の不思議な現象に興味津々の子どもたち。



ちゃいれっく上高田保育園では食育を通じて健康的な食事の重要性を学んでいます。
毎日の給食から食材への関心を深め、より食に対しての好奇心を育む工夫を行っています。

