

食育しんぶん 1

学校法人坂倉学園
サクラノ幼稚園

★年長組 トマトの栽培★

年長組ではトマトの栽培活動を行いました。年中の頃にきゅうりの栽培を経験しているので、その経験をいかしながら子どもたちは活動に取り組んでいました。トマトの栽培では、育てることだけではなく、観察絵日記をかくことで葉っぱや花、実の色や大きさなどに注目する姿が見られ、子どもたちの興味をより一層深めることができました。実がなると収穫して食べます。トマトが苦手な子も「自分で育てた」という気持ちから、積極的に食べる姿が見られました。トマトの栽培をきっかけに子どもたちは様々な野菜に興味を持ちどのようにして野菜が育てられ、食卓にいらんでいるのかなど、改めて考え学びを深めることができましたように感じます。

苗って
小さいなあ



大きくな
あれ！



葉っぱの形
が難しいな



おいしい！！



★年少組 さつまいもほり★

毎年恒例の「さつまいもほり」は絵本「ねずみのいもほり」「いもほりバス」を見ていて楽しみにしていました。

実際に掘ってみると「ふとっちょ芋さん！」「ヘビさん芋あった！」と友だちや保育者と共有する姿が見られました。

「何のお料理に変身するのかな？」と芋クイズで盛り上がりました。

次の日のお弁当に昨日掘ったさつまいもを口にする表情はキラキラと輝いていました。

★年中組 野菜のスタンプング★

実りの秋！ということで、芋掘りの芋や秋ならではの野菜を使用し、「野菜のスタンプング」を楽しみました。切り方によって様々な形になる野菜。子どもたち自身が身近に感じることができる、良い体験になりました。



食育しんぶん 2

サクラノ幼稚園で毎月発行しているお便りの中に「食育」のコーナーがあります。今年度「食育」を担当していただいている、大山史恵さんはサクラノ幼稚園卒園児の保護者で、新丸子で子どもを対象にクッキング教室の主宰です。おたよりの記事や、先日幼稚園で保護者を対象にした「食育セミナー」の内容を簡単にお知らせいたします。



お弁当のマンネリ解消！！ ～おかずの作り置きいろいろ～

写真は、なすのナムル、大根と人参のナムル、れんこんのキンピラは、基本すべて切つてごま油で炒めるだけ。もやしや小松菜は茹でただけのおかずです。一見大変そうですが、こったものはなく、所要時間も短いし、副菜にはぴったりです。一回に2、3品作り置きしタッパーへ。これを1日おきに作るとかなり食事作りが楽になり、またバランスも良くなります。あとは唐揚げなど主菜を用意するだけ！味付けをしょうゆからカレー味にすれば、さらにバリエーションが増えますね。常備菜はおすすめです！

このほかに、季節に合ったレシピを紹介していただいています！



先日、保護者を対象にした「食育セミナー」を開催しました。その日は「ハーブティ」と園児が掘ってきたサツマイモを使って「スイートポテト」をいただきながらの楽しい会でした。その時の内容を少しだけご紹介します！

◎親子クッキングのすすめ

- ・年少組さんのような小さいお子様でもママやパパが近くで見守り、ちょっとだけお手伝いをしてあげればお料理はできる。
- ・子どもたちは食材に触れることで、興味、関心を持つようになる。
- ・一緒にお料理することで、親子のコミュニケーションも増え、食事が楽しい時間になる
- ・お料理は脳に良い ・味覚をそだてるためにも素材の味を大事にしたい

◎質疑応答・・・

保護者の方が日ごろ悩んでいることを共有しました。

- * 好き嫌いが多い(野菜・キノコ・ナス)
- * 偏食、少食、アレルギー
- * 食卓のマンネリ (弁当)

