



おいしく ぱくぱくだより

No. 84

令和3年3月発行

ほいく課 管理栄養士

1年間の給食で取り組んだこと

公立保育園では、楽しく食べる子どもを目指して、給食を提供しています。今年度は昨年度の『和食の良さを伝えよう～旬を感じる素材の良さ～』に引き続き、和食をテーマにした『和食の良さを伝えよう～旬を食べて元気になろう～』をもとに、だしをしっかりとった薄味の和食の給食を多く取り入れました。旬の野菜が入った薄味の給食は、子ども達に大人気でした。初めは苦手な物があり食べられなかった子どもも、各園で野菜や果物に関する絵本を読み、歌を歌い、旬の野菜の栽培や収穫、食べ物や和食のクイズの実施、栄養士によるクッキング活動等の色々な経験をする事で、苦手な物も少しずつ食べられるようになりました。

子ども達の和食に対するイメージの変化がありました。

普段の子ども達の発言や、給食の様子から保育士と栄養士が感じた事♪

令和元年度は…

- 和食という言葉を知らない ●答えられない ●自分の好きな食べ物=和食
- 外で食べるもの(外食) ●非常時に食べるもの(非常食) …などなど

令和2年度は…

- 子どもから「和食」という言葉を聞くようになりました
- 和食=だしをとって、良いにおいがする
- 「だしがきいてるね」との発言もありました
- 昔からある食べ物、おせちも和食
- おかわりでは、ごま和えやお浸し等の野菜のおかずからなくなる事もありました

⇒和食が好きな子が増えました！

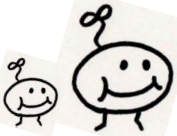


今年度は、和食とは何かを子ども達にしっかりと伝える為に、保育士も和食について考えました。和食とは、『昔からある日本の料理の事』であり、和食の献立の日には積極的に『和食』という言葉伝えるようにしました。日々の給食や食育活動を通し、和食を身近に感じる事が出来たと思います。

《各園での食育エピソードと今後の取り組み》

園児と保護者の方から名前を募集して、オリジナルの食育キャラクターである「**まめりんハートちゃん**」を**作りました**。この、まめりんハートちゃんを使い『おいしく楽しく食べよう』をテーマに、旬の食材やおすすめレシピの情報を発信しました。

昨年度は、『だし』について集会を行いました。現在もだしを味わう姿が続いています。



⇒今後も旬の食材について、まめりんハートちゃんと情報を発信していきます。いろいろな食材に親しみ、友だちとの食事時間を楽しみたいと思います。食を通して、豊かな育ちへとつながる活動を行っていききたいと思います。



旬の食材に親しんでもらう為に、食育ボードに旬の**食材のペープサート**を掲示しました。献立に旬の食材が登場する日には、各クラスにペープサートが登場します。「この野菜、知っている」「ほうれんそうだ！」「納豆和えに入っているよね？」「好き」という会話が聞かれました。『野菜は風邪に負けない体を作る栄養がある』事を知ると苦手な野菜も「自分で食べてみる！」「おいしい」と食べてみようとする姿が見られました。



⇒ペープサートや絵本などを食事の前に取り入れると、食べる意欲につながるの、子どもの興味に応じた教材を活用して楽しく食べられるようにしていきたいです。



5歳児が大事に育ててきた大根が大きくなり、待ちに待った収穫をしました。収穫をした大根をどのように調理して食べるのか、子どもたちと相談した結果、**味噌汁と浅漬けに決めました**。子どもたちは目の前で、栄養士が調理した味噌汁が出来上がっていく様子を興味津々で見っていました。かつお節でだしをとると「いい匂い！」と香りも味わっていました。浅漬け作りでは、薄く切って調味料をからめた大根を、一人ずつ袋に入れてもらい、「もみもみ」ともむことで、味を染み込ませました。良い匂いにお腹を空かせて待っていたゆり組さん。大きな鍋いっぱい出来上がった味噌汁が空っぽになるほどおいしくいただき、大満足な1日でした。



⇒今年度は子どもたちが参加するクッキングを控えていたので、感染症の状況が落ち着いたら、クッキングを再開したいです。簡単に作れる和食の給食レシピも引き続きお伝えし、ご家庭でも作っていただけたらと思います。



3歳児では、とうもろこしを栽培しました。栽培していく中で、「ポップコーンってどうやって作るの？」と話は広がっていき、**ポップコーンを作る事になりました**。とうもろこしを収穫し、教室で乾燥させた後に一粒ずつとると、「かたい！」「これがポップコーンになるの？」との発言が聞かれました。「せっかくだから、映画館を作って映画を見ながらポップコーンを食べよう！！」という子ども達の意見により、ポップコーン屋さんを開き、4・5歳のお友達を招待して、楽しい時間を過ごしました。



⇒旬の野菜を使ったクイズや、人気の「ゴマリグナン」等、食材のペープサートの登場を通して、『楽しく食べる』事への興味につながる活動を行っていきます。



今年度は、新型コロナウイルスの影響で、例年通りにはいかない中、感染対策をした上で、子どもの月齢に合わせて様々な角度から食育活動を行いました。次年度も子ども達が楽しみながら食に触れる活動となるよう取り組むと同時に、保護者の皆様にはおたよりやホームページで情報を提供していきたいと思っています。なお、子ども達が普段食べている人気の給食レシピについてはホームページで紹介し、各園でもレシピをお配りしております。皆さまからのご意見やご感想をお聞かせください。

※ホームページで、検索してみてください。

大和市/保育園の食育 ⇒ 公立保育園の給食レシピ

