

# 食育の紹介

葛飾区小松保育園の食育です



## ★野菜の皮むき★

朝、調理師さんが野菜を運んでくれます。  
今日は、「玉ねぎ」・・・「ミニトマト」・・・「グリーンピース」・・・  
野菜を見ながら、ひらがなで書かれた献立表をみて「今日のメニューはスパゲティー」  
「今日はカレーだよ」の声。皮をむきながら「カレーには玉ねぎは入ってるよね。  
人参も入ってるよね」など会話が弾みます。

### 玉ねぎの皮むき

1枚1枚むいていくと、はじめは食べるところがなくなるほど、どこまでむいていいのか不思議そうにむいていた子どもたち。  
経験を重ねるごとに「ここまでだね」と自分でわかるようになりました。  
そのうち、皮の大きさを比べてみたり、むいた皮の形を「魚みたい」「お花みたい」とみたり、楽しんでいきます。



### ミニトマトのへた取り

小さいトマトを優しくそっと持つ姿が見られます。

簡単に「へた」が取れるのが嬉しい様子。  
お手伝いすることに自信が持てます。  
トマトが苦手な子もお手伝いすることで食べてみようという気持ちが育っています。

## グリーンピース

「これはなあに?」「グリーンピースだよ」と伝えても不思議そうな子どもたちです。中から小さいお豆がでてくるとやっと「グリーンピースだ」と納得した表情をみせます。



## 「そらまめ」の時も同じです

絵本の「そらまめくんのベット」が大好きな子どもたち。実際にふれて、本当に「ふかふか」な感触を実感しています。



## ★今日の給食★



今日のメニューを実際の量で玄関に置いてあります。

降園時、必ずメニューをみて小さい子から年長児まで親子の会話が弾みます。

子「今日、これぜ～んぶ食べた」

親「すごいね。野菜も食べたんだ」

子「ピーマン大好きだよ（本当はちょっと苦手）」

親「大きくなるね」

子どもは大満足！

ちょっとした会話で食育につながりますね

## ★簡単レシピ★



今日のメニューを見て

「美味しかったからお家でも作って」という子どもたちのリクエストも多いです。

そこで、子どもたちに大人気メニュー・簡単に作れるメニューのレシピを作り、保護者に配布しています。

保育園では、季節を感じながら食材に触れたり、食べたり、また年長児になると調理保育（クッキー作り・団子作り・クレープ作りなど）を楽しんだりします。

毎月、お楽しみメニューがあり、調理師の工夫がいっぱいで子どもたちを楽しませています



**4月のお楽しみメニュー**



**バレンタインおやつ**



**お正月メニュー**



**おひな様メニュー**

小松保育園は調理室が子どもたちからよく見える位置にあります。子どもたちが関心が持てるように、季節の環境を考えたりもしています。

「今日のごはんなあ〜に？」

「今日のごはん、美味しかった。作ってくれてありがとう」

「今度、カレーが食べたいなあ」など調理師とも

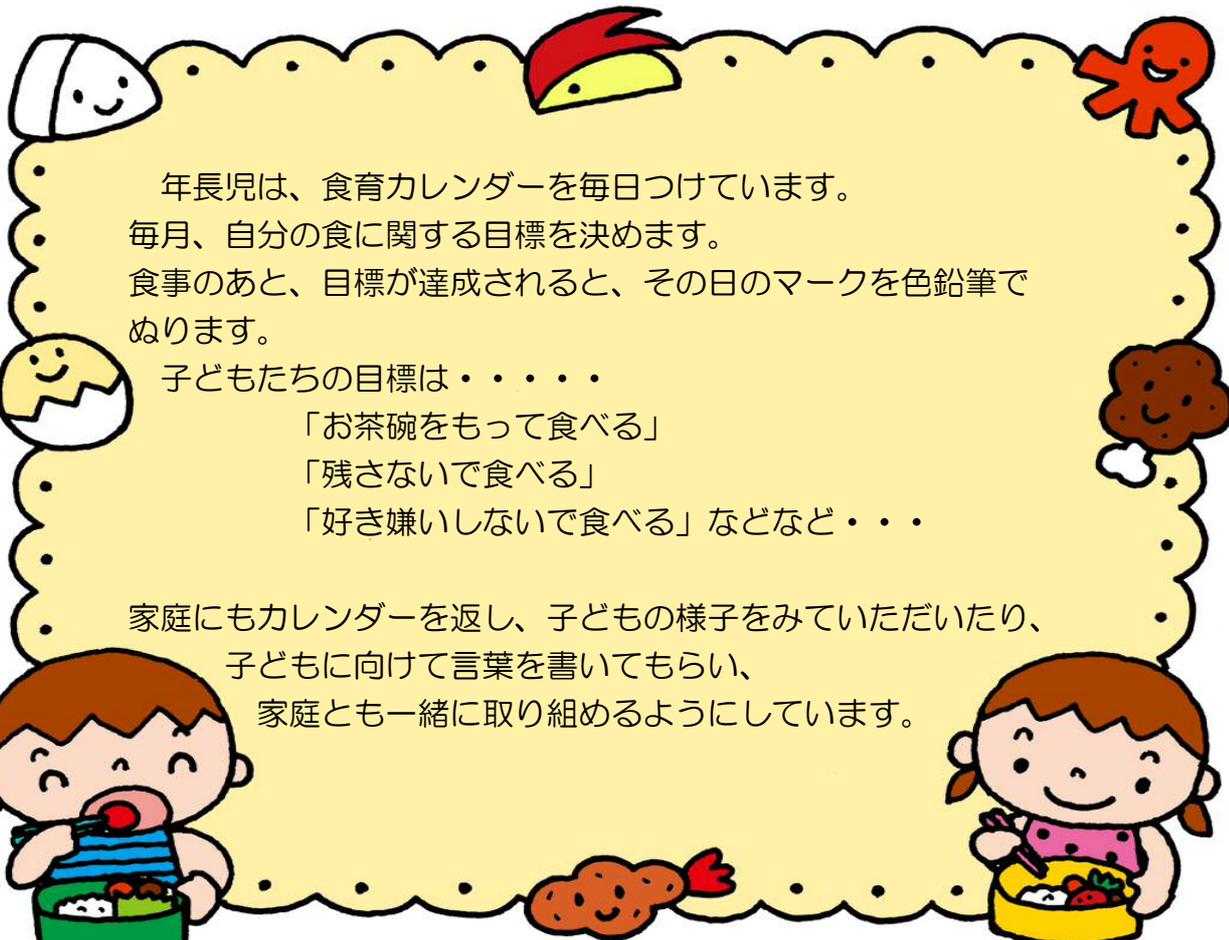
たくさん話をしています。

調理師もクラスに入って一緒に食事をしたり、食べ具合を見に来て声をかけてくれたり、調理師が身近に感じ食事についての話ができるようにしています。

また、年に数回、「食育だより」を園で発行したり、保健センターの方に保育園に来ていただき、「食」についての講演会を開催しています。



**6月の配膳台**



年長児は、食育カレンダーを毎日つけています。  
毎月、自分の食に関する目標を決めます。  
食事のあと、目標が達成されると、その日のマークを色鉛筆でぬります。

子どもたちの目標は・・・

「お茶碗をもって食べる」

「残さないで食べる」

「好き嫌いしないで食べる」などなど・・・

家庭にもカレンダーを返し、子どもの様子を見ていただいたり、  
子どもに向けて言葉を書いてもらい、  
家庭とも一緒に取り組めるようにしています。

