食育だより

令和５年７月

福岡保育所

菜園活動・・子ども達は、野菜の生長に興味を持ち、水やりをしたり、大きくなった野菜を収穫したりするのが大好きです。お家に持って帰って料理してもらうこともあります。

「おっきいんがとれた！」「まだ、あった。」と、土の中からでてくるじゃがいも、玉ねぎに大喜びの子ども達。５歳児はたくさん採れたじゃがいもをシートの上に 10 個ずつ並べて数え、「７０個もあったね。」と、いっぱいが数として実感の瞬間です。

クッキング・・収穫した野菜を使ってクッキングして食べるのも大好き。

６月にはじゃがいも、玉ねぎがたくさん採れ、スープカレーを作りました。

買い物しよう

じゃがいもを洗おう

玉ねぎの皮むきをしよう

ピーラーを使って皮をむいてみよう

「なに作る？」「カレー食べたい。」「いいねー、そうしよー。」と、カレー作りのスタート。“カレーにはルーがいるね”と、５歳児は近くのお店へ行って買い物体験をしました。

クッキング当日は、年齢に合わせて野菜を洗ったり皮をむいたりしました。「玉ねぎのにおいがするね。」「にんじんの皮するする～ってむけたんで。」など、いろいろな発見を友達と言い合っていました。友達と一緒にすると楽しさが増すようです。

「いいにおい。」と、できあがりがまちどおしいね。

「おいしー！」、野菜が苦手な子どもも「食べれたー。」と笑顔でした。「おかわりいるー。」と、あっという間にお鍋はからっぽになりました。

写真入りで“カレーができるまで”の様子を掲示すると、友達と、また親子で見ながら、会話がはずんでいました。

これからもいろいろな食べ物に親しみながら、みんなで食べるとおいしいねという気持ちを育みたいと思います。