

食育だより

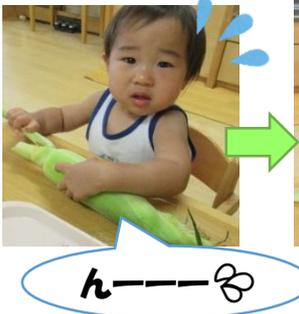
夏編

令和3年8月 うえだこども園

初夏に植えたミニトマトや畑の野菜は夏の日差しを浴びて、ぐんぐん生長し、収穫の時期を迎えました。子どもたちは毎日水やりを頑張りと、成長した野菜を収穫する喜びを味わっています。収穫した野菜は、給食で食べたり、クッキングをしたりして食べました！ また、給食にも旬の夏野菜がたくさん登場し、材料の下処理のお手伝いを小さい組から大きい組までみーんなで行いました。その食育活動の様子を紹介します！

きゅうしょくのおてつだい

とうもろこしのかわむき



赤ちゃん組さんでも夏野菜を観察！指でちょんちょんと触ったり、匂いをかいだり、興味深々でした。

かぼちゃのたねとり



ピーマンのたねとり



かぼちゃの種は、スプーンを使って取りましたよ。少し力がいりますが、上手に取っていました☆

みそづくり

園で収穫したキュウリにみそをつけて食べたことから、みそ作りに興味を持ったお友だち。『みそはなにからできているの?』『どうやって作るの?』と自らおうちの人に聞いて調べてきてくれました☺

たいこ組・ふりかえりの様子

おいしいみそになあ〜れ☆

★健康な心と体
★協同性
★言葉による伝え合い

7月12日(月)

今日はたいこ組のみんなが楽しみにしていた【みそ作り】の日。

給食の唯先生に作り方を聞き、みそを作るキットを使ってみそ作り開始!

今日のたいこ組さんがやった大きな工程は2つ!

- その① ジップロックに大豆、麹、塩を入れて、足で踏んで潰す。
- その② 容器に空気が入らないように、みそを詰める。

あとは3か月間(10月頃まで)ねかせます☺

どんなみそができるか、おたのしみに〜♡



トマトジャムづくり

〈トマトジャムを作ったよ🍅〉

〜今日はトマトを使ってクッキング〜 7月16日(金)



14日にトマトの話をしてから、今日のトマトジャム作りを楽しみに待っていたびあの組さん。まずはトマトの断面の正解は〜と実際に保育者がトマトを切ってみると「③だー!」と、自分たちの目で実際に見て、比べられたことがとても嬉しそうでした。
クッキングでは実際に匂いを嗅いだり、近くで見たり、作ったりすることで「びあの組さん(自分たち)が作った♡」という達成感と満足感でいっぱいでした。
いつものトマトは苦手だけど、自分たちが作ったトマトジャムは「ちょっと酸っぱいけど美味しい☺」とトマトを食べられた嬉しさも感じられました。

今日の様子がblogにも載ってます♪
ご覧ください(*^^*)

保育者が**トマトの湯むき**を見せると、『まほうみたーい☆』と驚きの表情でした☺



おいしーい♡



うめぼしづくり

おうちの人から作り方を聞いてきたきた子どもたち。力をあわせてすばらしい梅干しレシピが完成しました★当日、作るのをとっても楽しみにしていましたよ。

それでは**梅干し作り** START ☆ ※手指消毒をしています！

①手を洗う



②梅のへそをとる



※梅は水洗いしています◎

へそとれた♪



⑤カビ防止で焼酎を入れる



消毒の匂いする◎

④梅と塩を交互に入れる



1人2個ずついれました！

③梅を拭き、水気をとる



数日後・・・しそ入れ

⑥重しをのせてねかす



おいしいうめぼしになあ〜れ

お、おも！



ゆかりのにおいがする！

天気☀️が良い日に干しま〜す(天日干し)



しわしわになってきたよ



おっ！！
すっぱいにおい◎！



1つ1つの作業を丁寧に心をこめて行う、たいこ組さんでした♡
梅干しはもう少しで完成！
9月の給食でいただきますよ。
どんな味になるのか待ち遠しい子どもたちです。

夏野菜ピザ

たいこ組・ふりかえりの様子

【夏野菜ピザ】をつくろう!

7月20日(火)

今日は、子どもたちが畑で育てたピーマンやトマトを使って【夏野菜ピザ】を作りました!

二つのグループに分かれて、

- ①ピーマン洗い、種を取る。
- ②包丁で細く切る。
- ③1人2枚ピザ生地にケチャップ、ツナ、トマト、ピーマン、最後にチーズを乗せる。

「猫の手にして切るんだよね!」といながら、集中して切っていた子どもたちでした!

★午後のおやつで自分でトッピングしたピザを食べました♪

食べている様子はホームページにも掲載されていますので、ご覧ください(≧▽≦)

トマトとったよ!!

- ★自然とのかかわり
- ★健康な心と体
- ★社会生活との関わり



自分たちで育てた野菜は、格別だね♡



うめシロップづくり



氷砂糖が溶けたら
できあがり!(^_^)!



すっぱい!!
けど...
おいしい☆☆



実際に育てたり、見たり、触ったり、においをかいだり、食育活動をととして様々な体験をたくさんすることができました。その季節に**おいしい食べ物に触れる**ことは子どもたちが食に興味をもつ大切なきっかけになります。また、**自分たちが手掛けた(育てた・手伝った・調理した)**ものを食べるという経験は子どもたちにとって自信や達成感につながっていきます。ぜひ、おうちでもちょっとしたお手伝いでも良いのでお父さんと一緒にやってみてくださいね。