

食育活動を行いました！

～小松菜の収穫～

芝浦港南地区地域事業、緑のある街づくり事業の一環として、芝浦公園の畑で小松菜の収穫体験にあさがお、ゆり組さんが参加させてもらいました。

完全無農薬の小松菜は虫も美味しく食べていたようで、ところどころ葉っぱが無くなっていました。

収穫した小松菜は、子どもたちにリクエストを聞いたところ、あさがおさんは青菜おにぎりゆりさんはみそ汁！と意見が分かれたので、両方とも調理し、その日のスペシャルおやつになりました。

みそ汁の小松菜はクラスで調理をしたので、みんな耳を澄ませて刻む音を聞いていました。

小松菜を刻む時に聞こえる葉っぱと茎の音の違いにも注目し、「葉っぱは少し静かな音かなあ？」

「茎の方はザクザク音がする！」と口々に教えてくれました。

青菜ごはんは、子どもたちがラップを使って上手におにぎりにしてくれました。

みそ汁は事前に汁を作っておき、クラスで刻んだ小松菜を目の前で炒め、食べる前に汁に加えました。

小松菜に含まれるβカロテン(ビタミンA)は油で調理すると体内での吸収率がアップします。

また、炒めてから加えることで変色を防ぎ、鮮やかな見た目も楽しめます。

普段野菜や汁物が苦手な子どもも、自分で収穫し、実際に調理を目の当たりにした食事は格別に美味しかったようで、念願のもぐもぐチャンピオンのシールもゲット出来ました。

子どもたち自らが「食」に関わる体験をすることが、食への興味関心を引き出すのにとても大切なことだと感じました。



～秋の自然に触れて学ぶ(どんぐり編)～

秋の楽しい遊びといえば、どんぐり拾い！おままごとに使ったりマラカスを作ったりと園でも楽しんでいますが、実はどんぐりは食べる事が出来ます。

どんぐりには色々な種類がありますが、渋味が強すぎてそのままでは美味しく食べられないものもあります。渋味の原因はタンニンと呼ばれる成分で、あく抜きをすれば食べられますが、元々タンニンの少ないどんぐりを食べることをお勧めします。

スタジイはタンニンが入っておらず生でも食べられます。タンニンが少ないのはスジダイ、ツブラジイ、マテバシイチイガシになります。これらのどんぐりは生食でもほんのり甘く、下処理をする手間が省けるのでお手軽です。

食育では、どんぐり発見カードを見ながらどんぐりの名前や特徴などの説明をしました。

その後は、事前に用意しておいたどんぐりを部屋に広げ、実際にどんぐりを使って種類分けをしたりしました。

レジャーシートにいっぱいどんぐりに大興奮の子どもたち。「このどんぐりを探して？」と言われると、

目を輝かし必死になって探していました。

「これ赤ちゃんのクヌギかな？可愛い！」や、どんぐりを振ってみて「何か音がする。虫が入っているのかな？」と興味津々でした。

最後にみんなでどんぐりクッキーを試食しました。「どんぐりの味がする。」や「おかわりが欲しい」とみんな美味しく食べてくれました。



食育で使ったどんぐりをお家へのお土産に持って帰った子ども達ですが、このどんぐりは一度冷凍し、天日で乾燥させてあるので、お家に置いておいても虫が出てくる事はありません。安心して遊んでください。

10月 お誕生日会



- お昼
- ツナサンド
- シュガートースト
- 鶏肉の唐揚げ
- エビのフリッター
- 小松菜ソテー
- 人参の甘煮
- さつまいものポタージュ
- フルーツ盛合せ

- おやつ
- チャーハン

普段給食では提供されないメニューも楽しみながら食べる姿を見せてくれました。カラフルなお皿に子ども達の気分も上がったようで「今日はお野菜ちょっと好き」と教えてくれる子もいました！おやつのチャーハンをリクエストしてくれた子はなんと2回もおかわり！

今回のお誕生日会メニューにはみんなどんな反応をしてくれるだろう？と毎月の楽しみになっています！