

# 食育だより No.2



H29.7.20 北柏駅前保育園わらび

わらびでは、さまざまな形で「食べることが好き」になれるよう、食育体験を行なっています。そうした中で、保護者の方からも、「家でお話してくれました。」との声も聞かれ、『食』を通じて、家庭と保育園が繋がっていくことを嬉しく思います。これからも、このような会話ができることを楽しみにしています。

## わらびのウッドデッキで栽培

野菜（ピーマン・なす・ししとう・トマト・おくらなど）の栽培を行なっています。ごーや組・ひよこ組で、水やり当番を行ないながら、生長を見守っています。大きさの違うピーマンを①「赤ちゃん」、「お母さん」と表現したり、「大きくなっていく」と、以前の様子と違う事に気づき、教えてくれる姿があります。そして、ついつい触ってみたいくなる子ども達です。②「触らないで見るだけね」と、今は、実がとれてしまわないように話をしています。



①「野菜にシャワーしてあげよう」

## 本物の食材に触れて・・・

定期的に玄関に展示している食材に触れたい、おままごとの野菜で遊んだりある中で、さんご組・ちゅら組の子ども達も、次第に野菜に興味を持つようになりました。③「さっき見たにんじん、おいしいね」と、声を掛けると、④「〇〇（野菜）あった!」と、興味や関心を持ちながら、給食を楽しみに“ヒッカリーン”と、完食するようになってきました。



## たまねぎっておいしい!

2歳児の子ども達と一緒に『スーパー農家の集い』にたまねぎを買いに行き、たまねぎの“感触”や“におい”を感じながら、皮むきを行ないました。その後、たまねぎを千切りにし、炒める様子を見ました。⑤「あちち?」と気にしながら、ジュツという“音”に耳を傾けたり、炒めていく内に香る独特な“甘いにおい”に関心を向けていました。しばらく、銜色になるまで時間がかかるため、子ども達には遊んでいてもらうことにしました。



もう少し、むいた方がいかな? あれ? 実がなくなっちゃった

そして、良い頃合いに保育士が“味見”をし、思わず「おいしい!」と、声をあげると、その声に、遊びながらも気にしていた様子で、すばやくキラン☆と目を輝かせ、気づく子ども達。⑥「食べたい人、おいで」の声に、ぞろぞろ、側に来る子ども達。鳥の赤ちゃんのように口を開け、一口ずつ、“味見”をすると、⑦「おいしい!」「もっと」と、パクパクと食べていました。最後に、カレーのトッピングにしましたが、しっかりと炒め甘くなったたまねぎの入ったカレーは、いつもとは、また違ったおいしさで、子ども達もよく食べていました。



もう一回、食べたいなあ



土屋みゆきさん

今年度から、ラディッシュポーヤ（給食委託業者）になり、野菜に生産者の方の名前が記載されています。いわゆる顔の見える野菜です。そして、お魚の鮮度がとても良く、身もふっくらしています。また、保育園側の要望や疑問にも親切に答えてくれます。そのような食材をより美味しく、調理できるよう、がんばります!（※食材は、定期的に玄関に展示いたしますので、お子さんと一緒に話題にさせていただくと嬉しく思います。）

6月のメニューにあったピクルスは、みんなモリモリ食べてくれました。  
〈給食室〉



## シーサー豊嶋さんのひめわか便り



皆様お元気ですか。梅雨も明けましたが、西日本は大雨のため大変な被害がでています。特に北九州地方は気の毒なことです。それに比べ関東地方は大変な暑さで水不足が心配です。自然は公平にならないものですね。わらび農園は毎日野菜がいっぱいとれていますが、手放しで喜んでいいのか複雑な気持ちです。しかし、先日北柏・豊四季台わらびのひよこ3組さんと北柏わらびのごーや組さん・ひよこ組さんがジャガイモ掘りに行って来ました。かごに持ちきれないほど掘れました。みんなうれしそうに頑張ってくれました。子ども達に楽しんでもらうことがシーサーはとてもうれしいです。これからは子ども達のために頑張りますみなさんも暑さに負けないで熱中症にならないようにしっかり飲んで(水)食べて(野菜も)ください。



夏野菜植付完了



現在の農園



初収穫



ごーや組ジャガイモ掘り



ミスメークイン&ミスター男爵

ミニ耕運機のニックネームがはたちや一号に決定しました、名付け親は延近さんです、沖縄の方言で働き者と畑を合わせた名前です、わらび農園取れたての野菜詰め合わせセットをプレゼントします!

## 麦茶や水でしっかりと水分補給をしましょう!

日増しに暑くなってきました。こまめに水分補給をしましょう!

子ども達の大好きなジュースは、思っている以上に糖が含まれています。

**炭酸飲料(500ML)には角砂糖 10~16 個分**

**スポーツドリンク(500ML)には角砂糖 5~8 個分**

**果汁100%ジュース(500ML)には角砂糖 12~15 個分(角砂糖1個を 3gとして)**

糖のとりすぎは、肥満や虫歯のリスクが高まります。

ジュースは飲む量を決め、少し薄めるなどの工夫をして、特別のときのお楽しみにしましょう。普段の水分補給には麦茶か水が最適です。



廣木美里さん

