



令和6年3月 境こども園

武藏野市認可保育園・こども園の食育目標 「食に興味をもち、楽しく食べる」

あっという間に今年度も残すところ1ヶ月となりました。子どもたちは1年で大きく成長しましたね。毎日の食事の場面でも、成長を感じる瞬間があったのではないでしょうか。園でも、食べる量が増え、成長した子どもたちの笑顔を見るうれしく思います。

## おいしく楽しく食べて 心も体も大きくなあれ

「おいしいね」と誰かと会話しながら食べるとき、「一緒に食べておいしい、うれしい」という心地よさを子どもはたくさん感じています。

「おいしい」「うれしい」「楽しい」という気持ちをたくさん感じる事が《食べることが好きになる》土台になります。



子どもの目の前でおにぎりを作ったり、パンにジャムをぬったり…大人が子どものために料理する姿を見せてることで、子どもは「自分のために作ってくれた」と、《自分を大切に思ってもらっている》ことを感じるようになります。

「おいしい!」「また作ってね。」という会話から、時には子どもと一緒に作るのも楽しいですね。食事の準備に関わることで、料理ができるまでにはたくさんの工程があることを知ります。作り手の思いを知ることで食べることへの興味につながります。



園でも「友達と楽しく食べる」「食事の準備に関わることなどを大切にしています。お友達と一緒に給食を食べている子どもたちの顔は、とても楽しそうでニコニコとしています。食べることを通じて、心も体も大きく育つってほしいと願っています。



## 今年度の食育活動 こんなことをしました!

今年度は、感染症対策も収まり、以前のように、野菜の栽培や、調理保育、出前調理など、子ども達と一緒に楽しくおいしく、様々な食育活動ができました！

**玉葱の皮むき**

**空豆のさやむき**



給食で使う食材の皮むきを子どもたちにお願いしました。

## 野菜の栽培



各クラス、プランターで野菜を栽培して、収穫した野菜は給食でおいしく食べました！

かりん組はピーマン



かえで組はなすと人参



けやき組はイエローポップというポップコーン用のとうもろこし



給食の副菜やおやつを栄養士・調理員が各クラスへ出向いて、子どもたちの目の前で作りました。

## 出前調理

←年度の後半はさくらんぼ組でもおやつのサンドイッチを作りに行きました。



今年度は栄養士だけでなく、調理の先生もクラスへお出かけ！名前を覚えてもらったり、子どもたちとのお話が弾んで楽しそうでした♪

### じゃが芋掘り



### 焼き芋・芋汁づくり



### かまどでごはん炊き



園にある昔ながらのかまどを使ってごはん炊きをしました。用務の三浦さんの絶妙な火加減で、もちもちツヤツヤな炊きあがりでした！

### 調理保育

自分で作った料理は味も格別です。どのクラスもおいしく出来て大満足♪でした！



### かえで組は餃子づくり



### けやき組はピザづくり





### 栄養や食事マナーのお話

各クラスの子どもたちの様子に合わせて、食事のマナーや栄養素についての話をしました。



### レシピ紹介

今回は、材料を切って炒めるだけの簡単副菜2品を紹介します。どちらもひじきやキャベツといった乾物や野菜をメインに使っていますが、ツナやベーコンの風味、春雨のつるつるした食感が加わることで食べやすく仕上がります。ぜひお試しください！



### りんごの食べ比べ

子どもたちも意外と味の違いを感じてびっくり！色々な品種のりんごを紹介しました。

●●●● おいしいレシピ ●●●●
1人あたり  
30kcal

## ■ひじきとツナのソテー

**【材 料】 4人分**

ひじき(乾燥)	大さじ1
人参	1/2本
キャベツ	1/8切
ツナ缶	小1/2個
ごま油	小さじ1
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1/2

**【作り方】**

- ① ひじきは戻しておく。
- ② 人参は千切りにし、キャベツはざく切りにする。
- ③ ツナは油をきり、ほぐしておく。
- ④ 鍋にごま油をひき、ひじき、キャベツを加え、しんなりするまでさらに炒める。
- ⑤ 醤油、みりんで味を調えたら出来上がり。



◆ ひとくちメモ ◆

ひじきとツナを使った炒め物です。ボリューム満点なので、麺入りなどの付け合せにもおすすめです。

●●●● おいしいレシピ ●●●●
1人あたり  
47kcal

## ■キャベツと春雨のソテー

**【材 料】 4人分**

キャベツ	300g
春雨	30g
ベーコン	2枚(50g)
醤油	小さじ1
塩	ひとつまみ程度
サラダ油	適宜

**【作り方】**

- ⑥ 春雨は戻してざく切りにする。
- ⑦ ベーコンは 1cm 幅に切る。
- ⑧ キャベツは短冊切りにする。
- ⑨ 鍋にサラダ油を入れ、ベーコン、キャベツを炒めて春雨を加え炒める。
- ⑩ 醤油と塩で味を調えたら出来上がり。



◆ ひとくちメモ ◆

春に旬を迎えるキャベツ。葉も柔らかく甘みがあるのも特徴です。ベーコン以外にハムやソーセージでも美味しく、おすすめです。