

わたしたちの野菜活動 | 育正保育園

土を掘って、たがやして！畑をつくるところから行なっています。

育正保育園の保育目標は、健康な子ども。自分で考え意欲的な子ども。感性豊かな子ども、そして、仲間と共に育ち合える子どもです。野菜作りをとおして、保育目標に近づくとともに、野菜を食べるきっかけにもなっています。



←肥料を牛ふんや鶏ふんに変え、3年かけて有機畑に。

有機野菜を育正畑で育てています

育正保育園の年間行事の中に、5月は農業体験、10月は収穫遠足があります。野菜を好きになるきっかけの一つとして、育てることから始めています。場所は千葉県松戸市の江戸川沿いで、畑をお借りして有機野菜を育てています。春にさつまいもの苗を植え、秋に収穫します。毎年植える野菜を少しずつ増やし、3年経った昨年は夏野菜4種類（きゅうり、ミニトマト、なすとピーマン）のほか、にんじんと大根も植えました。それまではなすやピーマンが嫌いな子どもが多かったようですが、畑の野菜はおいしいと食べてくれるようになりました。



↑畑での活動は、ノートに丁寧に記録されています。

家でも野菜をまるごと使う

自分たちで収穫した大根と買ってきた大根をミックスして出したところ、子どもたちは「味がわかる。こっちが保育園の大根」といっていたそうです。

育てた野菜は保護者に持ち帰ってもらうこともあり「にんじんの葉が使えることは知らなかった。大



野菜を残さず食べてね。

←子どもからのリクエストも聞く、おいしい給食。

根の葉はおいしい」という声もいただきました。保護者の皆さんにも野菜のおいしさをより知っていただけます。そして、育てた野菜がきっかけで、親子で共通の話題になったり、大きいクラスの子のお宅では一緒に料理をするようになるようです。

毎日の給食で栄養の勉強

野菜をはじめ、給食に入っている材料は、どんな栄養があるのでしょうか。「からだがおおきくなる」「ちからがつよくなる」「からだのなかがきれいになる」の3つに分けて、子どもたちにどの分類の仲間になるかを考えてもらいます。3歳から始めて毎日に行なっているの、自然に知識として入っていきます。今年の運動会では、4歳児の競技にも取り入れました。「力になるものはどれ？」と聞くと、肉や卵、鶏などを素早く選んできたそうです。



ごはんはここだよ！

←子どもたちは、あつという間に食材の絵を3つの種類にわけていきます。

子どもたちはミニ栄養士！

育正保育園では2月と3月に、3・4・5歳クラスからリクエストメニューを聞いています。そうすると子どもたちからあがる人気のメニューは和食が多いことがわかります。ある日のリクエストメニューは、かやくうどん、たらの西京焼き、ひじきの白和えでした。メニューの組み合わせも子どもたちでしています。日頃から食品の分類わけをしているので、最初に言った組み合わせで野菜が足りないと思うと、加えたりしています。子どもたちは野菜が入った副菜が大好きです。かぼちゃサラダをはじめ、ごま和え、小松菜の和え物など、好んで食べているそうです。



野菜をたくさん、食べよう。

きれいな黄色と
かぼちゃの甘さで
人気です。

育正保育園の

かぼちゃのサラダ

かぼちゃはビタミンCやビタミンEなどの栄養成分を豊富に含む、緑黄色野菜です。定番のしょうゆ味のかぼちゃの煮つけもおいしいですが、じゃがいも、にんじん、きゅうりも加えて、多種類の野菜が摂取できるサラダにしました。きれいな色合いで、見た目でも食欲をそそります。



●栄養価 (幼児1人分)	
エネルギー	68kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.7g
食塩相当量	0.1g

●材料 (幼児1人分)

かぼちゃ	…30g
じゃがいも	…15g
にんじん	…10g
きゅうり	…10g
エッグケア*	…7g
食塩	…少々

*エッグケアとは、
卵不使用のマヨネーズです。

●つくり方

- ①野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②かぼちゃとじゃがいもをゆでる。
- ③にんじんは、やわらかくゆでる。
きゅうりはさっとゆでて冷水で冷やす。
- ④それぞれ粗熱がとれたら、くずれないようにエッグケアと和える。
- ⑤味を見ながら、食塩で調節する。

↓「かぼちゃのサラダ」が入った献立



●調理のポイント

すべての材料を角切りにし、コロコロにしても楽しいです。かぼちゃとじゃがいもはくずれやすいので、ゆですぎないように。にんじんを型抜きし、最後に飾るとかわいい仕上がりになります。
調味はエッグケアを使用していますが、卵アレルギーがなければマヨネーズをお使いください。

子どもたちは
野菜の副菜が
大好きです。

畑には、鷲や
たぬき、モグラも
いますよ。

畑の野菜が
おいしいから、
よく食べて
くれます。



左から藤田先生、野菜作りの達人・伊能さん、園長の中村友美さん