



「食べることは生きること、こころもからだも育み、笑顔いっぱい 元気いっぱいに育てる」と食育理念をかがげて、実践しています。

🌻 野菜を育てる経験をしっかりと

両国・なかよし保育園には庭がありませんが、工夫をして野菜を育てています。夏はプランターでレタスやトマトなど、冬は水耕栽培でかぶや小松菜などを育てています。さらに1・2歳クラスでも、野菜にふれられるよう手で野菜をちぎったり、調理活動を盛り込みます。大きい子のクラスでは食事作りや準備にも関わるので、自然と食への関心が高まります。苦手な野菜でも自分で手作りすると、きれいに食べきる子が多いようです。



←左) 水耕栽培のカブの種まき。
右) 成長中のカブ。

🌻 食育活動の年間計画を立てる

「食べるのが大好きで、食に興味関心の強い子どもを育てる」ための年間計画を立てています。たとえば4月は「食事マナーを身につけよう」、6月「からだの仕組みとよく噛んで食べること」など、さまざまな角度からの食育に取り組んでいます。ユニークなのが3月の「両国を知ろう」です。自分たちの町や文化を、食から知ることができるのはとても有意義なこと。子どもたちの地域への愛着や誇りにもつながります。このときは、ちゃんこパーティも企画されるそうです。

🌻 春の七草をしっかりと勉強

12月の食育集会のテーマ「冬野菜について知ろう」を踏まえて、1月では「日本の伝統を知ろう」をテーマに、春の七草を観察しました。みんなで七草の名前を覚えたり、それぞれの実物を見比べてみたり。「スズナはみんなが育てている野菜のかぶのことで、スズシロは大根のことですよ」。身近に感じられるよう話し、新年に七草がゆを食べる理由も伝えます。子どもたちは先生の説明を熱心に聞いていました。



←調理前の七草。においを確認。

↑七草がたっぷり入っています。

その日のおやつは七草がゆが登場。みんな歌うように七草の名前を暗唱しながら、完食できていました。

🌻 エプロンをしてやってみよう

おそろいのエプロンをして、いろいろな食育活動に取り組んでいます。野菜のさやむき体験をはじめ、今回ご紹介するいも煮汁ではしめじを割いたり、ニンジンを切ったりします。ほかにはホットケーキを作るなどの調理体験やみそ作りも体験します。こうした経験を通して、食べたいものや好きなものが増えていきます。また、両国・なかよし保育園では、毎日の給食を写真に撮ってブログにアップしています。給食の展示もしており、お迎えの際に見られ、保護者の方へ安心感もお届けしています。

いも煮会の野菜は、子どもたちが用意。



野菜が好きになる工夫をたくさんしています。



栄養士の吉田さん(左)と森田さん



園長の高山由美子さん



野菜をたくさん、食べよう。

根菜類がゴロゴロ。
体も温まります。

両国・なかよし保育園の

いも煮汁

みそ味のいも煮汁は、仙台の郷土料理としても知られています。肉は牛肉ではなく豚肉を使います。根菜がたっぷり入った具だくさんの汁は、煮込むほどに野菜のうまみが出て、子どもたちも残さず食べます。野菜は子どもたちが切ったり、ちぎったりして手伝います。



●栄養価（1人分）	
エネルギー	73kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	1.8g
食塩相当量	0.4g

●材料（4人分）

豚こま肉	…40g
にんじん	…40g
大根	…60g
ごぼう	…20g
こんにゃく	…30g
しめじ	…20g
白菜	…60g
長ねぎ	…30g
里いも	…80g
かつおだし	…3と1/2カップ
みそ	…大さじ1と1/2

●つくり方

- ①にんじん、大根は、いちょう切りにする。
ごぼうは斜め切りにし、水にさらしておく。
- ②こんにゃくとしめじは、食べやすい大きさに手でちぎる。
白菜は、芯は短冊切りにし、葉はざく切りにする。
長ねぎは斜め切りにする。
- ③里いもは厚いいちょう切りにし、水にさらしておく。
- ④鍋にかつおだしと豚こま肉を入れて、火にかける。
アクが出たら取り除く。
- ⑤にんじん、大根、ごぼうなど、固い野菜から順番に入れていき、野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑥火を止めてから、みそを溶き入れて味を調える。

意外かもしれませんが
子どもたちは洋食より
和食が好きなんです。



●調理のポイント

野菜を大きめに切ります。食べごたえがあり、よく噛んで食べるので、満足度もアップします。
昆布やかつおぶしでだしをしっかりとっているため、子どもたちは和食が大好きです。だしのおいしさを小さいうちから覚えることで、野菜も自然に好きになると思います。



栄養士 森田さん