



土づくりから調理して食べるまで

体験型食育で次世代へ 梅若保育園の取り組み

体験型の食育

「いただきます！」の大きな声が部屋に響きます。この日の給食のメニューは、子どもたちが園庭で収穫した“カブ”を使った「カブのクリーム煮」。梅若保育園では「調理保育」の一環として、子どもたちが園庭で育てた野菜を収穫し、調理して食べています。このような取組により、野菜への関心を深め、野菜摂取の向上につなげようという、まさに“体験型の食育”です。



野菜を切るのも子どもたちです。上手に「猫の手」ができています。

自分たちで野菜を栽培、収穫



園庭で育てたカブ

カブのクリーム煮に使われたカブは、子どもたちが種を植え、肥料や水をあげ、育てたもの。野菜が育つ姿を観察することで、子どもたちには野菜への関心と愛着が生まれるそうです。ご近所の方から栽培のアドバイスをもらうなど、地域との交流もうまれるのだとか。

「ぼくたちの作ったカブ、おいしかった!」「おかわりしたよ」「カブの葉っぱは大人の味がするね」と、嬉しそうに話す子どもたち。どの子も笑顔でいっぱいです



自分たちで作ったカブのクリーム煮を食べ、笑顔の子どもたち

育てた野菜は自分たちで調理します

カブのクリーム煮はルーも手作りの本格派。バターを溶かし、小麦粉を入れて練り上げるたびに、子どもたちから歓声があがります。シーチキンをお鍋にいれると、食欲をそそる香りが部屋中に。子どもたちからは「お腹すいた!」「早く食べたい!」という大合唱が。



カブの葉っぱは食べやすい大きさにちぎります

できあがったクリーム煮は自分で器によそいます



子どもたちへの想い

「ピーマンが苦手な子も自分たちで作ったものは食べるんです。」と栄養士の佐藤先生。自分たちで育てた野菜への愛着や関心が、行動を変えるのだとか。また、野菜の買い物体験も意識を高めるきっかけになるそうです。このほかにも、野菜を食べやすい大きさに切ったり、少量ずつ出したりといった工夫もしているとのことでした。こうした取組みを「給食だより」を通じて保護者に情報発信しています。「栽培・収穫を通じて、命をいただいているということを感じてほしい。そして、そのことを次の世代にも伝えてほしいですね。」先生の想いは、調理保育を通して子どもたちにしっかりと伝わっているのではないのでしょうか。

野菜 レシピ

カブのクリーム煮



ルーから手作り！カブのクリーム煮



栄養価（1人分）

エネルギー	196 kcal
たんぱく質	6.3 g
脂質	11.8 g
食塩相当量	1.5 g

材料（4人前）

カブ	2個	ツナ缶	40g	水	320ml
(葉も使います)		コーン缶	40g	牛乳	320ml
にんじん	1/3本	ルー		塩	4g (小さじ1強)
しめじ	1/2株	[バター	40g		
		[小麦粉	40g (大さじ4くらい)		

作り方

カブは食べやすい大きさに、にんじんは厚めのイチョウ型に切る。

しめじとカブの葉は、手で食べやすい大きさにちぎる。

にんじんを水からゆで、沸騰したらカブの葉を入れる。

ルーを作る ➡ 中火でバターを溶かし、小麦粉を入れ木ベラで混ぜる。

粉っぽさがなくなり、トロっとしたら火を止める。

牛乳を100ml位入れ、よく混ぜる。

にんじん、カブの葉が柔らかくなったら、カブ、しめじ、油を切ったツナを入れる。カブが柔らかくなったらコーンを入れる。

塩を入れて味付けをする。

火を止めて のルーを入れてよく混ぜる。

再び中火にかけてよく混ぜる。とろみがついたら残りの牛乳を入れ、混ぜながらひと煮たちさせてできあがり！



調理のポイント

- ・ルーと牛乳が入ると焦げやすいので火加減に気を付けてください！