



プランターでたくさんの野菜を育てる

野菜に興味をもつ工夫満載！ すみだ保育園の取組み

野菜が好きになる取組み

「給食を全部食べると『パンパカパーン!』ってお皿を見せてくれるんです」と笑う門井園長先生。「子どもたちが少しずつ、野菜を食べられるようになっていくのがとても嬉しい」と管理栄養士の津田先生。

すみだ保育園では、子どもたちに野菜を好きになってもらえるよう、「調理保育」に取り組んでいます。「調理保育」で野菜の収穫や調理等の体験をすることにより、野菜に興味を持ち、苦手な野菜が食べられるようになったり、家で料理の手伝いをするようになったりしているそうです。



津田先生（左）と門井園長先生（右）

野菜を見て、触れてもらおう!

すみだ保育園では、調理保育の一環として、子どもたちがプランターでブロッコリーやナスなどの野菜を育てています。育てた野菜は給食や野菜の皮むき体験をする際に使っています。

また、野菜に興味を持ってもらうため、給食を食べる前に子どもたちに野菜の切れ端を見せ、「これなーに?」と問いかけることも。見事な葉っぱつきのブロッコリーを見せると、普段スーパーで売られている姿とは異なるため、子どもたちもビックリするのだとか。

こうした取組みの結果、料理が好きになり、「家でお料理を手伝ったよ!」と教えてくれる子もいるそうです。



保護者に向けた情報提供も行っています

新たなメニューづくり

子どもたちが苦手な野菜は、意外にも「なす」なのだとか。そこで、園では、なすをおいしく食べてもらえるよう、新たなメニュー「夏野菜の揚げ浸し」を考案。メニューを考案した津田先生によると、「なすを油で揚げることで、苦みを取り、食べやすくなるよう工夫をしています。」とのこと。かぼちゃといんげんを加えることで、彩りも美しいメニューとなりました。今後さらに改良を加え、夏ごろには給食で出す予定だそうです。



給食で出された「夏野菜の揚げ浸し」を食べる子どもたち

子どもたちへの想い

「調理保育の経験が、次の世代につながってほしい」「将来、親になった時に野菜のお料理をたくさん作ってほしい!」と語るお二人。すみだ保育園では、今後も様々な取組みを通じて「野菜大好き! 大作戦」を展開していきます。

野菜 レシピ

夏野菜の揚げ浸し



彩りも美しい夏野菜の揚げ浸しです！



栄養価（1人分）

エネルギー	57 kcal
たんぱく質	1.3 g
脂質	1.3 g
食塩相当量	0.3 g

材料（1人前）

なす	20 g	かぼちゃ	30 g
いんげん	10 g	揚げ油	2 g
だし汁	大さじ1	さとう	0.8 g
しょうゆ	小さじ1/2	みりん	1 g

作り方

- なす、かぼちゃは食べやすい大きさに切る
- なす、かぼちゃ、いんげんを素揚げする
- だし汁に調味料（さとう、しょうゆ、みりん）を加えて火にかける
- だし汁に揚げた野菜を入れる
- 皿に野菜を盛り付け、上からだし汁をかける

作り方のポイント



- ・だし汁に野菜を浸した後、一度取り出し、皿に盛りつけてからだし汁をかけることで、野菜の形がくずれず、きれいに盛り付けることができます