

# わたしたちの野菜活動 | 墨田わんぱく保育園

子どもたち一人ひとりに、野菜を食べる努力目標をつくっています。



墨田わんぱく保育園の保育目標は、丈夫な体をつくる、生き物や自然を大切にする、明るく元気にあいさつができる、そして、誰にでも優しく、思いやりを持つことです。そうした健やかなわんぱくっ子を育むため、食育に力を注いでいます。

## 🌈 給食は見た目も重要、彩りを大切に

毎日提供する給食は、子どもたちに野菜を食べてもらえるような工夫をしています。特に2歳児は自我も芽生える時期なので、野菜を食べない子が増え、残食がたくさん出てしまいがちです。どうしても、おいしく楽しく食べてもらえるか。その工夫のひとつが「彩り」です。調理の際に、火加減や加熱時間に気をつけたり、茹でる順番を考えたりすることで、野菜本来の色を保つようにしています。「3つの色を食べようね」と日々伝え続けていると、赤いトマト、黄色いコーン、緑のきゅうりなどを探しながら、楽しんで野菜を食べるようになります。子どもたちにとって良い刺激になっているようです。



彩りをよくしたら、子どもたちの残食が減りました。

## 🌈 味付け、硬さ、温度もチェック

給食は、栄養士が季節感やバランスを考えて献立を作成し、園内でいねいに調理した後、園長がすべて検食してから提供しています。チェックは味付けばかりではありません。揚げ物は冷めると硬くなるので、子どもたちの口に入る頃に硬くならないよう配慮しています。ペーパータオルをかけて乾燥しすぎないように工夫したり、みそ汁の温度を適温にしたり。おいしく食べられるよう、またどの年齢の子どもたちにも最適な状態で給食を出すため、調理したあとも気を配っています。



みんな、大きな口をあけて、野菜を食べます。

## 🌈 レストランのように1品ずつ提供

目で感じる彩り、味わいに加え、実際に野菜を口にするための工夫も行っています。まずは、野菜をほんのひと口ずつ食べてもらうことから始めました。食べ終わったら先生たちが「ぴっかりん」と言ってほめることで、食べられた充実感を持ってもらいます。少しずつ量を増やしていくことで、小皿に盛った野菜も全部食べられるようになりました。また、まるでレストランのように野菜の後にメインのおかずとごはん、みそ汁にお茶と給食を順番に出す取組みも行いました。こうした取組みをつづけ、最終的には給食を全部一度に出して自分で食べられるようにステップアップしていきます。このような取組みのもと残食はグングン減りました。



きれいになったお皿を見せてくれます。

## 🌈 食育は保護者の方にも

保育園では野菜を食べている子どもが、家では野菜を食べないという保護者からの相談も多いそうです。そんなときは、親も子どもと同じものを食べるよう伝えています。野菜を食べないからといって、子どもの好きなものをすぐに与えてしまうと、成長にも影響します。保護者会やクラスの懇談会、個別相談など、いつでも相談に乗っているそうです。

給食のサンプル展示と献立表は、保護者の方に見てもらいやすいよう置かれています。





野菜をたくさん、食べよう。

緑、赤、黄色  
きれいな色の野菜が  
そろったサラダです。

墨田わんぱく保育園の

# 彩りサラダ

野菜のもつ本来の色を引き出してサラダにすると、子どもたちも喜んで食べてくれます。見るからにおいしそうで、パクパクと食がすすみます。



● 栄養価 (1人分)

エネルギー	28kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	1.6g
食塩相当量	0.2g

## ● 材料 (幼児 1人分)

キャベツ	24g
きゅうり	12g
黄パプリカ	2.4g
赤パプリカ	2.4g
砂糖	0.8g
塩	0.2g
酢	1.6g
油	1.6g

※大人2人・子ども2人分は、この6倍の量が目安です。

## ● つくり方

- ① キャベツ、黄パプリカ、赤パプリカは短冊切りにする。きゅうりは半月切りにする。
- ② 沸騰した鍋に、キャベツを入れる。少し柔らかくなったのを確認し、パプリカを入れる。再度沸騰したらきゅうりを入れ、10～15秒でざるにとり、冷ます。
- ③ 小鍋に油以外の調味料を入れる。沸騰させて、酢の酸味を軽く飛ばす。火を止めてから、油を加えながら泡立て器でよく混ぜる。
- ④ ②の野菜をよくしぼってから、③の調味料を少しずつ加えて混ぜる。

↓「彩りサラダ」が入った献立



## ● 調理のポイント

きゅうりは、茹ですぎると色が変わってしまうので、さつと茹でるようにします。

調味料の油は味をおさえてしまうので、合わせるときは最後にします。

彩りサラダは、みんなきれいに食べます。

調味料を加熱して酸味を飛ばしているのので、食べやすいと思います。



園長の川原さんと栄養士の宮倉さん