



食育 カレー作りを行いました！



1月10日に5歳児の子どもたちがカレー作りを行い、包丁を使ってにんじん、じゃがいもを切りました。包丁を使う前に保育教諭から「大切なお話」がありました。それは、包丁の使い方です。1つ目は、包丁を持ってぶざけない。2つ目は、包丁を持ってウロウロしない。目は、包丁を使う時はよそ見をしない。4つ目は、添える手は猫の手にする。この4つを子どもたちと一緒に確認したあと、少し緊張した表情を見せながらも真剣に包丁を使う姿が見られました。ほかにも白菜、しめじ、ほうれんそうをちぎり、カレーに入れました。「わたしのうちのカレーには、白菜は入ってないよ」など、うちのカレーを話題にしながら活動を楽しむ姿が見られました。



待ちに待った給食の時間になると、嬉しそうにカレーを食べる子どもたちでした。自分で切った野菜が使われていることで、食べる意欲や完食できる達成感を味わうことが出来ました。また、0歳児クラスから4歳児クラスの子も「お兄さんお姉さんが作ったカレーおいしい！」とモリモリ食べる姿が見られました。



午後は、栄養士から「味の話」、保育教諭からは「冬野菜の話」がありました。味には、甘い・すっぱい・苦味・塩味・だしのうま味があることを絵本を使って子どもたちに知らせました。味の濃い物ばかり食べるとだしのうま味が分からなくなるのでバランスの良い食事を取ることやよく噛んで食べること、楽しく食べる事が大切だと知ることが出来ました。冬野菜の話では、大根・人参・春菊など模造紙に穴うめクイズを行い、知っている野菜を手をあげて発言する姿がたくさん見られました。冬野菜は寒さで甘味が増し、栄養が多く含まれるのでたくさん食べることで元気に過ごせることを子どもたちにお話ししました。

