



食育おたより



令和元年度食育号③

リーチェル幼稚園

今回の食育活動は、年中組さんでピザづくりが行われました。
ピザ生地を伸ばすところから、子ども達と一緒におこないました。ピザ生地は力を入れてのばしていきます。少し苦戦している子もいましたが、みんなピザは大好き、一生懸命に生地を伸ばしていきました。指先を使う活動は、幼児期には様々な良い影響があります。そして美味しく食べる事もできて良い事がいっぱいです。ご家庭でも簡単なお料理のお手伝いを行っていただければと思います。

一緒に料理してみませんか

子ども達の苦手な野菜の中に、ピーマンやトマトがあります。苦手になっている野菜を食卓に出しても食べるのに時間がかかる、食べ残してしまう等、色々調理法を変えてチャレンジさせてみても、「いやいや顔」家庭では食べずに好きなものばかりという場面もあるのではないのでしょうか。園の中でも見られるのですが、嫌いだった野菜を食べられるようになる体験で効果が見られることのひとつに調理体験があります。簡単なトッピングだけでも、その日の給食の食べ方に変化が見られます。

家庭では、野菜を切って、野菜の中身がどうなっているか見せてあげるだけでも、種が沢山入っていたり、穴が開いていたり、初めて見る時は喜んで歓声を上げています。又、買い物に行った時も、沢山ある野菜の中からどれがいいか一緒に選んでみたりと、はじめから最後まで一緒に料理をしようすると大変な事も、視点を少し変えると出来そうな事が少しあります。余裕がある時から少しずつ始めてみてはいかがでしょうか？

親子クッキングにチャレンジ！

ポイント！

- 子どもが出来ることから、盛付や成形など、料理を作った！という満足感が得られます。
- お肉は生のままは食べられない、玉ねぎは目が痛くなるよ。など、料理をしながらいろいろな学びがあります。
- 多少の失敗があっても、料理って楽しいと思ってもらえるようにしましょう。
- 作った料理は一緒に食べて、みんなで「おいしい！」の声をかけましょう。

4～5歳におすすめ

- お米を研ぐ
- 卵を割る、溶く
- ピーラーで野菜の皮をむく
- ハンバーグのたねをこねる、成形する
- 餃子やシュウマイを包む など



今回の活動



今回の活動はピザづくり、発酵が済んだ生地を一人一枚、小さなサイズの生地を伸ばしていきます。

トッピングには夏の野菜が沢山トマト、ピーマン、なす、コーンと少し苦手な野菜もみんな全種類トッピングしていました。

出来上がったピザはひまわり組さんとさつき組さんはテラスにでて食べました。ばら組さんは給食の時間に。たくさん野菜がのったピザを美味しく、また、少しもったいなそうに食べていました。



子どもを「元気」にする給食
株式会社ミールケア