



米山台保育園
調理員
金子・竹内記

16日〈ひよこ組1歳児〉白菜ちぎり

まず始めに、丸のままの大きな白菜を見せて、「これ何かわかる？」と聞くと、「キャベツ！」と元気のいい声が。「似ているけど、これは白菜と言います」と伝えと、みんな声を揃えて楽しそうに「白菜、白菜」と名前を唱えていました。



自分の顔より大きな白菜にびっくりして、みんな目がまん丸になっていました！



一人ひとり白菜の大きさ、重さを感じてもらうため持つことに。初めて見る目の前の大きな白菜に固まってしまう子もいましたが、お友だちが触っているのを見て安心したのか、もう一度目の前に置くと恐る恐る手を伸ばして、、、触ることができました！

白菜の葉を一枚ずつはがして渡し、小さくちぎりました。緑色の部分は柔らかくてちぎりやすかったようですが、白い部分は小さくするのが難しく、つぶしてしまう子も。「もっと大きくてもいいよ」と伝えと、急にみんな大胆なちぎり方になり、どんどん白菜をちぎってボールに入れていました。

初めて見る白菜を
ジーっと観察中。



白菜ぴりぴり
するよ



ちぎり終わった後、「自分たちで持って行きたい！」というみんなの希望で、給食室まで運ぶことに。みんなでやっとなんと持てるくらい大きいボールでしたが、先生と一緒に無事給食室まで運ぶことができました。



給食の時間、八宝菜に入っている白菜を見つけると、「白菜あったよ」「ぴりぴりしたの」と先生にお話しながら、自分たちがちぎった白菜をうれしそうに食べていました。

絵本『おなかのこびと』を読みました！

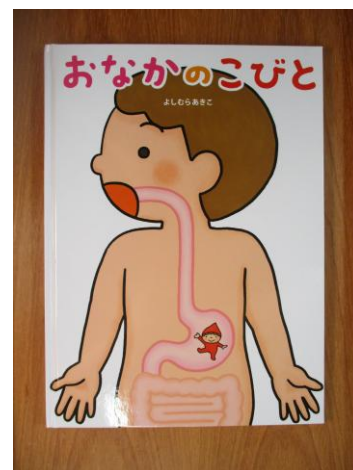
絵本『おなかのこびと』は、食べ物と排便の関係が子どもたちにもわかりやすく描かれている絵本です。その中の

ぜったいしちゃだめ！なこと

- ① たべすぎ
- ② のみすぎ
- ③ ねてたべる
- ④ ひやす

いいうんちをだすひみつ

- ① すききらいしない
- ② よくかむ
- ③ よくねる
- ④ よくあそぶ



「おなかのこびと」
作・絵 よしむら あきこ

を読み終わった後に○×で聞いてみると、みんな大正解！

「もう1回読んで！」という子も多く、これを機に食べることに興味を持ってくれたらうれしいなと思っています。



また、1月のお正月遊びに合わせて、食育かるたを園みんなで楽しみました。かるたを楽しみながら、正しい食生活や、食事マナー、食材などについて知ることができたようです。

22日〈つばめ組〉食べ物を赤・黄・緑に分けてみよう

「食べ物を赤・黄・緑に分けます」というと、「やったことあるよ！」と教えてくれた子どもたち。まずは復習！ということで、赤・黄・緑3色の食材にはどんな働きがあるのか、みんなで声に出して言いました。そして、肉や野菜等のマグネットを子どもたちに渡し、3色の表に貼ってもらいました。「トマトって赤いから赤かな？」「バナナって黄色？」と迷ってしまう食材もありましたが、お友だちと相談して「緑！」と正解を導き出していました。



ピーマンは、緑の食べ物です。

正解！



ご飯は黄色だから、赤の食べ物はからあげにしようかな。



3色分けをマスターした子どもたちは、献立作りにも挑戦！ランチョンマットの上にご飯とみそ汁のマグネットを乗せ、「これにあとは何を組み合わせたらいい？」と様々なおかずを並べると、からあげにミニトマト、千切りキャベツ、りんご等、自分の好きなものと何を合わせたらバランスが良くなるか考えながら献立を作っていました。