

いただきます



食べるの大好き！「楽しく食べる子どもに」を目指して

川西市立川西北こども園
なかざわのりこ
園長 中澤 紀子 先生

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要であると言われています。食べることは生きることの源であり、心と体の発達に密接に関係しています。川西北こども園では、「食べるの大好き！楽しく食べる子どもに*」をもとに、食育活動を行っています。

食を通して「楽しく食べる子ども」に成長していくために『5つの子ども像』の実現を目指して日々の保育に取り組んでいます。

なかでも「2.食べたいもの、好きなものが増える子ども」「5.食べたいものを話題にする子ども」を目ざして、野菜の栽培活動を行っています。

*『川西市立保育所・こども園食育ガイドライン』より



5つの子ども像

1. お腹がすくりズムのもてる子ども
2. 食べたいもの、好きなものが増える子ども
3. 一緒に食べたい人がいる子ども
4. 食事作り、準備にかかわる子ども
5. 食べたいものを話題にする子ども

子ども達と「どんな野菜を植えようか？」と話し合いをし、「栄養たっぷりの野菜を作るには土にも栄養が必要だ！」と考え、土作りからはじめます。土に肥料を入れ「ふかふかのベットみたい！」と土作りを終えるといよいよ苗植えです。子ども達と何の苗を植えるかを相談すると「キュウリ・オクラ・トマト・ピーマン・パプリカ」と野菜の名前が盛りだくさんです。



苗を植え、「ピーマンとパプリカって同じ葉っぱだけどお花は何色かな？」と不思議に思ったことを言葉にしながら日々観察しています。



♪ 観察中 ♪

自分たちの植えた野菜に毎日水やりをしながら、生長した野菜の収穫もしています。「ピーマン、これで7個目！」と嬉しそうに取っては、みんなで給食室にとどける子ども達。もちろん、お昼の給食には、「収穫した食材」が登場します。

水やり ♡

「これ、今日取ったピーマンかなあ？」と友だちと一緒に話題にしながら、ちょっと苦手だな…と思っている子も友だちに誘われて「おいしい！」と食べています。

このような活動を通して、子ども達はみんなで協力しながら食べ物を育てることや食べることの楽しさを味わい、野菜の生長や旬の時期など、身近な食べ物について体験を通して学んでいます。



ハニーマスタードを使った チキントルティータ

*このレシピ紹介は農林水産省が作成した
食育計画媒体の『食育ピクトグラム』の
9「産地を応援しよう」の考えに基づき掲
載します。



材料：2人分

薄力粉 ……70g
オリーブ油 ……小さじ2
塩 ……ひとつまみ
水 ……大さじ2
鶏胸肉 ……100g
酒・塩・こしょう ……少々
片栗粉 ……大さじ1
サニーレタス ……2枚
(ソース)
はちみつ ……小さじ1強
粒マスタード ……小さじ2
酢 ……小さじ1強

準備

- ・ソースは混ぜ合わせる
- ・オーブンは170℃で予熱

作り方

- 1 ボウルに薄力粉・オリーブ油・塩・水を入れ混ぜる。まとまってきたら、5分程こね、ラップをかけて室温で30分置く。
- 2 レタスは洗って水気を切り、半分にちぎる。
- 3 鶏胸肉は棒状に切り、ビニール袋に酒・塩・コショウと一緒に入れ15分置く。
- 4 3に片栗粉をまぶし、クッキングシートを敷いた天板に皮面が上になるように並べ、オーブンで30分焼く。
- 5 打ち粉(分量外)をひき、2等分した1の生地を丸くのぼし、フライパン(油はひかない)で中火で焼く。生地が膨らんできたら裏返し、両面焼く。
- 6 5にレタス、鶏胸肉を順に置いて、ソースをかけて巻き、つまようじでとめる。



1人分：熱量277kcal 食塩1.1g たんぱく質11.9g

はちみつフルーツだんご

材料：2人分

白玉粉 ……100g
水 ……100g
はちみつ ……大さじ2
レモン ……10g
いちじく ……1個
こしあん ……40g

作り方

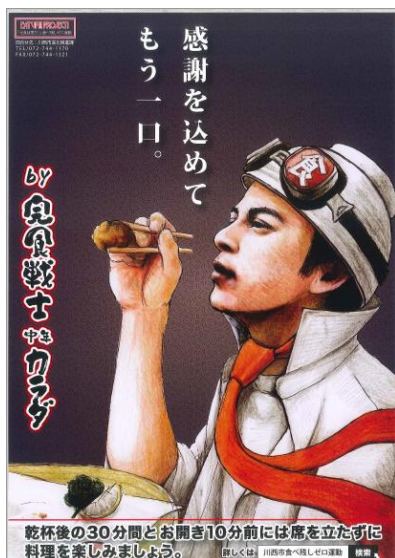
- 1 レモンはいちょう切り、イチジクは皮をむいて6等分のくし切りにし、それぞれはちみつに漬ける。
- 2 こしあんは6等分にし、丸めておく。
- 3 ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
- 4 耳たぶ程度の固さになれば、6等分して丸め、中央部分にくぼみをつける。
- 5 鍋にお湯を沸かし4を入れ、白玉が浮き上がってから1分程ゆでたら、冷水にとって水気を切る。
- 6 5を皿に盛り、2のこしあんをのせ、1をのせる。



大阪青山大学学生が
「産地を応援しよう」
をテーマに考案した
レシピです。



1人分：熱量267kcal 食塩0g たんぱく質4.7g



「俺が全てを救ってやる」

profile

「完食は愛だ！」

をモットーに、食べ残しを
撲滅すべく闘う、底抜けに
エコなスーパー戦士！



川西市食べ残しゼロ運動PRキャラクター
「完食戦士 中年カラダ」



食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず廃棄される食品のことです。

日本では年間523万トン※もの食品ロスが発生しており、これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量(2021年で年間約440万トン)の1.2倍に相当します。また、食品ロスを国民一人当たりに換算すると“お茶碗約1杯分(約114g)”の食べものが毎日捨てられていることになるのです。

まずは、ご家庭でできる食品ロスの削減について
できることから始めてみませんか。

※ 農林水産省及び環境省「令和3年度推計」



詳しくは、川西市美化推進課
ホームページをご覧ください。



編集後記



かわにし食育推進だより第4刊～いただきます～をお読みいただき、ありがとうございます。
私自身子どもが保育園に通っており、家庭ではなかなかできない経験を保育園で体験させてもらい、園での取組みに日々感謝しています。子どもが園で野菜を収穫した時には「今日はキュウリとって食べたよ」「畑のピーマンやったら食べれたで！（家ではなかなか食べず…）」など保育園での様子を話してくれます。そこから「〇〇くんは△個も食べてたで～」とお友達の話などにも広がります。園で楽しく過ごせている様子を子どもから聞けると嬉しいし、成長を感じます。また、自分でとったものは「残さず食べる」「残したらもったいない」なんてことにも意識がむくこともあります。皆さんの周りでも食が話のきっかけや人とのつながりになったり、ちょっとした食育のきっかけとなれば嬉しく思います。寄稿いただいた皆様、ありがとうございました。

お問い合わせ：川西市保健センター
☎ 072 (758) 4721

