



地域の皆様こんにちは、中海こども固です。

社会福祉法人大和善隣館 幼保連携型認定こども園 中海こども園

小松市軽海町ノ16番地4

mail: nakaumi@daiwazenrinkan.com HP: https://www.nakaumi-kodomoen.com



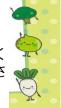
社会福祉法人 大和善機館はSDGs宣言をします。 SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

今回は**「食育」**について紹介させていただきます。

「食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり 、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得 、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。」(農林水産省 HP より引用)

平成 17 年に食育基本法が、平成 18 年に食育推進基本計画が制定され、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、家庭、 学校や子ども園等、地域社会で推進していくことが重要となっています。

中海こども園における食育は「心身ともに健康な子ども~さまざまな人間関係や豊かな自然環境の中で望ましい食習慣を身につけ、元気な心と体をはぐく む」ことを年間目標として、毎月の計画に基づき行事食、栽培体験、クッキング体験などを行っています。これらの取り組みは、地域の方が協力してくださ っているおかげで、より充実したものになっています。 (園長 片桐真二)







梅干し作り(4.5 歳児)

春から夏にかけて軽海町の山下 さんに伝統食である梅干しを教 わりながら作りました。手間暇 をかけて作る梅干しは、とって もおいしく、酸っぱく仕上がり、 おにぎりで食べました。



田植え(5歳児)

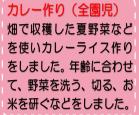
軽海町の馬場さんの協力のもと、田植えをし ました。裸足で田んぼの中に入ることはどの 子も初体験。初めての感触に"うわぁ"と驚 きながらも苗を丁寧に植えていました。





夏野菜の苗植え(全園児)

軽海町の高林さんに教わりながら、 園庭横の畑に苗植えをしました。 O 歳児はお部屋で豆苗を育てまし た。どんどん大きくなっていく様子 を興味津々で見ていました。できた 豆苗はおかゆに入れて美味しく食 べました。











どこいれようかな…

から弁の日・セレクト給食 (3~5歳児)

月 1 回食育の日に、自分でおにぎ りをつくり、お弁当箱に給食のお かずを詰めて食べる『から弁の日』 の活動や、自分でおにぎりの具材 を選んだり、メインのおかずやデ ザートを選択する『セレクト給食』





チキンカットかけるソース、け チャップリースとあいな?」



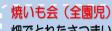


クリスマスケーキつくり

楽しんでいました ♪

(3.4.5 歳児) 3、4歳児はクッキーを手作りしケー キに飾ったり、5歳児は生地を作り、ロ -ルケーキ作りをしたりとそれぞれに オリジナルクリスマスケーキを作って





畑でとれたさつまいもを使い、岩渕町の川上 さんが焼き場を準備してくださり焼き芋を しました。またさつまいもで年齢ごとにクッ キングをして楽しみました!







あつあつの焼き芋

サイコー!

鏡もち・もち花つくり(全園児)

鏡開きをするぞ!

桂町の川崎さんに教わりながら、せいろでもち米を蒸 している様子を見たり、うすと杵でお餅をついたりし ました。3色に染めたもちを小さく丸めて柳につけて いき、もち花を完成させお正月準備をしました。お正 月明けには鏡開きもしました。



わあ! 出てき た!

• 味噌づくり(4歳児)

寒の内に、味噌づくりを桂町の川崎さんに 教えてもらい行いました。味噌は大豆から 作ることを知り、一晩水につけた大豆を機 械に入れました。うどん状になった大豆の ペーストが出てくると、大歓声をあげてい た子どもたち。塩と麹をまぜ合わせて味噌 玉を作ると上手に空気を抜きながら、樽に 投げ入れることができましたよ。8か月後 の仕上がりを楽しみにしています。



『切干し大根サラダ』<子ども**4人分**>



待ちに待った実りの秋。春に田植えをした時のことを 思い出し大きく立派に生長した稲に驚いていました。 コンバインや鎌で刈る様子を見学し、収穫をみんなで 喜びました。お米が出来上がるまでに時間と労力がと てもかかることを実感し、食べ物への感謝の気持ちが さらに深まったようです。

みんなの無病息災を願って

子どもたちが大好きなメ - です!!



40g ハム 切り干し大根 (乾)20g ① きゅうり 1/3本 人参 1/5本 大さじし 砂糖 小さじー 小さじし しょうゆ ごま油 小さじ1/2

<作り方> ハムは切ってゆでて冷まし、ほぐしておく。 切り干し大根は水で戻し、食べやすい 長さに切り、ゆでて冷まして水を絞る。 きゅうり・人参は千切りにし、人参は ゆでて冷まし、水気をきっておく。 ④ ボウルに、①・②・③と調味料を入れ

混ぜ合わせて味を調える。



<子ども4人分> 鶏肉 160g 小さじ2 しょうゆ 小さじ 1/2 砂糖

小さじ 1/2 みりん 酒 小さじー しょうが汁 小さじし 小さじし 片栗粉 小さじー 油

<作り方> ①鷄肉は食べやすい大きさに切っておく。 ②油以外の調味料を合わせて混ぜておく。 ③鶏肉を②のたれに 10 分程漬けておく ④フライパンに油を敷いて③を焼く。