



5月の食育ふりかえり

幼保連携型 認定こども園 しゃろーむ 2024年5月30日(木)



今年も始まりました!

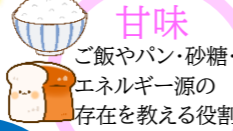
暖かくさわやかな風が吹き、お散歩や外遊びが楽しい季節になりました。虫やお花など、子どもたちが興味を持ち、夢中になるものがいっぱい。子どもたちの「これなあ〜に」がいっぱいになるこの時に、食べ物にも興味を持ってもらえるように食につながる体験もたくさんしてほしいです。

体にとって必要な栄養かそうでないかを識別するのが、味覚の役目!

味には、「甘味・旨味・塩味・苦味・酸味」といった五つの基本味があり、それらの味を、口内全体や舌などにある味蕾《みらい》という器官で感じとります。

子どもには苦手な味がある!?

味蕾《みらい》で感じる味の情報は、「食べて大丈夫か」「体には必要なのか」という非常に大切なものです。子どもには「苦味」や「酸味」を強く感じる野菜、果物はもともと苦手と感じることが多いです。



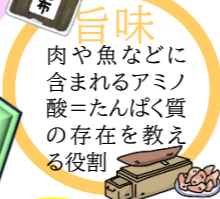
甘味

ご飯やパン・砂糖・エネルギー源の存在を教える役割



塩味

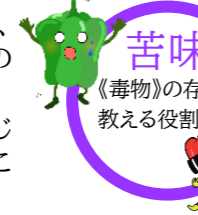
塩などに含まれる《ミネラル》の存在を教える役割



旨味

肉や魚などに含まれるアミノ酸=たんぱく質の存在を教える役割

基本味 五味



苦味

《毒物》の存在を教える役割



酸味

《腐敗物》の存在を教える役割

すぐに、嫌って決めつけないで!!

離乳食・幼児食を通して、多くの食材や料理を経験させてあげることが大切です。色々な味を経験する機会が増え「見慣れたもの、食べ慣れたもの」に安心感を覚え、苦手なものが少なくなっていくます。毎年、しゃろーむファームで育てた野菜を収穫して嬉しそうに給食室へ届けてくれる子どもたち! 苦手だった野菜も食べてくれるようになり、畑の経験は子どもたちにとって大きな成長につながりますね! 夏野菜の収穫が楽しみです。



ぱくっ

手づかみ食べが上手になり、意欲的に食べています😊😊

おいし❤️

〜たんぽぽ〜

天気の良い日はお外でたっぷり遊び、お腹ペコペコ! 自分でもりもり食べる姿を見ると嬉しくなりますね😊



スプーン、上手になったでしょ❤️

〜ちゅうりっぷ〜

さつまいもの苗植え! 保育者と一緒に植えて、水やり❤️「おおきくな〜れ!」

食べるのが大好きなちゅうりっぷさん! さつまいもを育てることにしました。「おおきくなったらみんなでいっしょにたべようね!」とお話ししながら水やりを楽しんでいます。おおきくなってね! さつまいも!

おいしいなあ😊



〜すみれ〜

ひとりで はこべるよ



〜水やり〜



おおきくなってね!

〜畑の先生と一緒に畝づくり〜

園庭にミニしゃろーむファームができました!!

畑の先生に教えてもらいながら、苗植えまでを終えました。今は、毎日の水やり積極的に取り組んでいます♪ 苗に優しく声をかけたり、観察したり…遊びの中で、気にかけてながら過ごしています❤️

どうやるの?



なえう 苗植え

〜ひまわり&さくら〜

しゃろーむファーム2024 始動!!!

〜畝作り〜



今年度は12名の畑の先生が教えてくれます♪

昨年度、畑の経験があるさくら組は、クワの使い方ばっちり! 力強く耕していました☆彡

なえう 苗植え



苗もスコップも自分達で持っていけるよ!

畑の先生の姿を真似て…

〜苗の購入〜



これは、ピーマンの苗だって!

野菜の苗、くださーい♪

「これは何?」「次は何をするの?」分からないことは、何でも畑の先生に聞きながら作業しています♪

自分達でやってみよう! そっち、押さえて!

2人で力を合わせよう!

人参の種だよ!



玉ねぎの苗、私も植えたい!

これは何の種なの?

