

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



高知市の教育・保育施設等では、バランスのとれた食事（給食）をはじめ、菜園活動や自分たちで育てた食材を料理して食べるクッキング保育など、様々な食育活動が行われています。

「おおきくなーれ！」

いつも食べている野菜がどんな風に育つのか…。育てて楽しい、食べてうれしい菜園活動。子どもたちと相談して「どんな野菜を植えたい?」「どんな野菜が好き?」など、イメージを膨らませながら野菜を植えていきます。大切に畑に植え、毎日のように水やりをして生長を喜んでいる子どもたち。葉っぱの感触やにおい・花の色や形・実のなり方など、野菜の生長を通してたくさんの発見に目を輝かせていました。

みんなで
おやさいの
お布団(土)
をふかふか
にしよう!



やさしく土を
かけて…、おおき
くなーれ



オクラって、こんな
ふうにできるがや



「なつやさいピザ おいしいね！」

5歳児クラスでは、収穫した野菜でクッキング保育を行い、なつやさいピザ作りに挑戦しました。真剣な表情で包丁を使い、餃子の皮の上に切った野菜をトッピングしていきます。できたてのピザを「おいしい!」「おかわり!」と幸せそうな表情でお腹いっぱい食べていました。

クッキング保育



包丁を使う時は、
「ねこの手」で!

何回も
おかわり
したよ!



自分でつくって
みんなで食べると
とってもおいしい!

写真協力) 高知市立河ノ瀬保育園