

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～

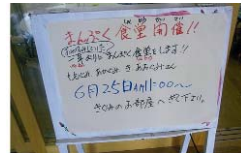


高知市の保育園では給食をはじめ様々な食育活動が行われています。
野菜づくりや米作り・自分たちでつくった食材を料理して食べるクッキング保育など・・・
今回はその中から、保育園内で行われている食育活動を紹介したいと思います。



こどもたちが主役の食堂「まんぷく食堂」

春野弘岡中保育園では「まんぷく食堂」が開催されています。
今年で6年目をむかえるまんぷく食堂では、2歳から5歳の子どもと一緒に食事をします。
給食を通して異年齢児が交流を行ない、年齢に応じた生きる力を身につけることを目的としています。



この日のメニューはカレー♪
いつもはお皿に盛り付けられて出てくるカレーライス。
ここでは子どもたちが自分で盛り付けをします。
まずはごはんをお皿に移してカレーをいれ、食器の準備やサラダのセッティングまで自分たちでしちゃいます。



もちろん食べた後のおかたづけも！
このような一連の作業を自分たちですること



います。少しずつの積み重ねで、今では目の前の行動や次の行動を自分で考えながらできるようにになりました♪

きれにおかたづけ
できました！



食育列車「げんき号」

春野平和保育園の給食室の前には「げんき号」という列車が走っています。
1両目には「しょうぶなからだをつくる食べ物」が、2両目には「強いからだをつくる食べ物」が、3両目には「病気から守ってくれる食べ物」が、4両目には「おいしい味のおてつだいをする食べ物」が乗っています。その日の食事に使われている食材を、調理員さんが貼っています。



今日のおかずにはどんなものがあるのかなと楽しみにしている5歳児ちゃん。
2歳児ちゃんは知っている野菜があると、「とまと!」「にんじん!」と大喜び♪
「げんき号」を見て、給食のおかずに入っている食材を知り、実際に食べて、その形やにおいや味などを知り、食に関心を持ってもらいたい。そして何より食べるのが好きな子どもたちであってほしいと保育園の職員たちは願っています。そんなみんなの願いをのせ、今日もげんき号は走っています☆彡