

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



高知市の保育所では、バランスのとれた食事(給食)をはじめ、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、様々な食育活動が行われています。

保育所内で行われている食育活動の一つを、紹介したいと思います。



ダシ汁の飲みくらべをしてみよう

春野弘岡中保育園では、“ダシ汁の飲みくらべ”という体験を行いました。

保育園で、毎日食べている献立には、こんなにおいしいひみつがあるということを伝え、ダシの種類・味の違い、旨みの体験をして食に興味を持ってもらい、食べることの大切さを知ってもらうことが目的です。

○お湯・昆布ダシ・かつおダシ・昆布とかつおぶしの両方でとったダシの4種類を用意しました。



○それぞれの食材も準備して、子どもたちにみせながら、順番に味の飲みくらべをしてもらい、そのちがいを体験してもらいました。



きちんとダシをとった味噌汁がおいしい



2つのダシを使っている味噌汁がおいしい



○最後に、4種類のダシで、味噌汁を作り、飲みくらべました。



食に関心を持ち、自ら素材の味を「感じる!味わう!」力を育てる一つの方法として、今回、取り組みました。この体験を通して、子ども達は新たな発見ができたと思います。