

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を紹介したいと思います。



「おいしい! たのしい! うれしい! 食育」

苗を買いに行って畑やプランターに植え、大きくなーれとみんなで水やり! 野菜を育てながら、子どもたちはいろいろな事を学んでいますよ。トマトにきゅうり、なすにピーマン、オクラにスイカ・・・大きくなった野菜を収穫して食べるのもとっても嬉しいですね。河ノ瀬保育園では収穫した野菜でピザづくりを楽しみました♪



大きくなあれ



いっぱい採れたよ



おいしい!!

☆☆みんなの笑顔がいっぱい
でした(^_^)☆☆

なす、好きじゃない
けどのせてみよう♡

「だしのあじ」ってどんなあじ!?

春野中央保育園では、だしを取ることで、おいしく食材を食べることができるということをみんなで体験しました。

かつおを削って香りや形を楽しんだり、昆布じゃこも実際見たり触ったりしてみました。昆布だしやじゃこだしだけ味わうと「おいしくない」「オエーってなる」と言っていた子ども達。でもかつおだしと合わせて淡口醤油で味付けすると・・・「おいしい!」とニッコリ♪

いろんな体験が子ども達の食への興味に
つながっています

