

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、バランスのとれた給食をはじめ、野菜づくりや米づくり、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。

保育園内で行われている食育活動をご紹介します。



春野弘岡上
保育園の取組です

育てて楽しい、食べてうれしい、菜園活動

育ててみたい野菜を図鑑や絵本で調べ、種苗屋さんに行き、「どれにしようかなあ…」と一人ひとりが育てたい野菜の苗を選びました。大切に園庭の畑に植え、毎日のように成長を喜んだり、水やりしていた子どもたちです。登園時に親子で観察したり、保育者と草引きしたりと自分で選んだ苗だからこそ大事に思いをこめて育てました。

もっとたくさん
できるといいなあ



みて！みて！
トマトが赤くなって
おいしそう♪



大変!!

トマトがカラスにとられちゃった・・・

色づいたトマトが
カラスにとられた
朝、アイデアを出
し合い「**かかしを
作る!!**」ことが決
定。
みんなで協力し、
作りしました。



カラスも怖が
るかかしを
つくろうね!



かかしさん
お野菜まもってね



収穫した野菜は家に持ち帰り、おいしく食べました。大切に育てた野菜の味は格別!

菜園活動を通して、給食で食べる野菜にも興味がでてきます。自分たちが育てた野菜と同じものが出てくると、「サラダにして食べたよ」「ピーマン美味しかった」等の子どもどうしの会話も聞こえてくるようになります。

旬のものを中心に、子どもたちにも野菜が身近に感じられるように、保育園でも活動を続けていきたいです。

目で見て、触って、大切に育てて食べる菜園活動は子どもたちの食への興味・関心につながっています。