



## 保育園の食にまつわる活動の記録

### 畑での体験

土を耕し、苗を植え、水やりしながら成長を見守る。命の一端を感じる体験です。花が咲いたよ！実がなったよ！と発見する子どもの顔はとても真剣で輝いています！更に日常に溶け込んだ活動にしていきたいです。



### 郷土・世界の料理

料理と共に、食材や文化などを紹介することで、ひとりひとり様々な反応があります。毎月大人も子どもも一緒に学び食体験をしました。次はどこの料理？と楽しみにしてくれています☆



### キッチン

乳児では、食材にふれたりおてつだい中心ですが、幼児になると料理を作ります。分担し、協力しながら力を合わせて1つの料理を作り上げます。技術だけでなく創造力・共感性も育てていきたいです。



## おうちではどんなことが出来る？

#### 買い物も一緒に

季節の野菜や果物を目にしたお魚の0の名前をクイズにしたり♪料理に必要な食材と一緒に探す気持ちで子どもと買い物をする、知識だけではなく家族の良いコミュニケーションになる。



#### テーブルセッティング

食卓を整えることは、自分だけではなく食事を共にする人のために…という気持ちを育てていきます。机を拭く、お箸を並べる等子どもたちも立派に出来ると思います。誰かのためにする行為を自然と担えるので、ご家庭で出来ること素敵ですね。



#### おてつだい

洗う・ちぎる・混ぜる・盛りつける等、小さい子どもでも出来る工程を楽しみながら体験することで、料理に興味や愛着が出てくるものです。自分も作った！という経験は更なる意欲へと繋がっていきます。



郷土



### 長崎県 かすてら

織田信長や秀吉の時代にポルトガル人によって長崎に伝えられたとされています。しかしこの頃のものは今の物とは大きく異なっていたと言われています。明治以降、日本の職人さんによって今のようになりつつあり変わったカステラに変化してきたそうです。海外伝来にも関わらず日本独自の進化をしたので和菓子として扱われているのだそうです。



世界



### イスラエル ピタサンド

ピタ=平たい円形のパン。中が空洞でポケット状になっていることから、英語では「ポケットパン」とも呼ばれています。野菜や肉、豆類など好きな具材をはさんで、サンドイッチのように挟んで食べます。定番の具材であるひよこ豆のコロッケを「ファラフェル」と呼び、現地で親しまれています。



## 5日頃 小寒しょうかん ぐらしのこよみ 大寒だいかん 20日頃

寒さが本格的になるころ、最も厳しくなる前。小寒後15日で大寒に入り、大寒後15日で、寒が明けます。小寒から節分までが寒の内と呼ばれています。寒の内とは一年の内最も気候の寒い季節のことで、暦の上の寒の内が実際には気温の最も低い季節です。



1年で最も寒いころ。大寒は寒の内の真ん中でもっとも寒い時期をあらわします。最低気温が観測されるのもこの頃が一番多くなっています。武道ではこの頃寒稽古が行われます。また、凍り豆腐、寒天、酒、味噌等寒気を利用した食物が仕込まれる時期にあたります。





# 寒の入りを迎えました

暦の上では1月5日に「小寒（しょうかん）」を迎え、季節は寒の入りと言って、寒さが一番厳しくなるといわれています。

保育園では1月7日「人日の節句」に食べる七草粥を1月5日にいただきました。保育園では子どもたちが食べやすいよう、ご飯に出汁の効いたお汁をかけて食べます。みんなが元気で一年過ごせることを願って美味しくいただきました。



# 鏡開きを行いました

年の瀬にお餅つきを行い、子どもたちには鏡餅をつくっている様子を見てもらい由来のお話をしました。1月7日に松の内が終わり、1月11日に鏡開きを行いました。お餅にちなんで、お正月料理やお雑煮の献立にし、子どもたちにも鏡開きを体験してもらいました。

