

食べ物があふれている現代では、食べ物を選択できること、料理できることが求められてきています。そのためには、まず食べ物に興味や関心を持つことが重要となります。

夏のある日、保育園の園庭では、金魚すくいならぬ「野菜すくい」や、野菜の名前当てゲームが行われました。子どもたちが野菜にふれあうことにより、食への関心を持つことを目的とします。

野菜は、5歳児が園庭で栽培しているキュウリをはじめ、地場産のものを使用しています。夏には、地場産の食材も豊富で、そら豆の下ごしらえ、トウモロコシの皮むき、枝豆もぎや、恒例行事「スイカ割り」も行われています。ハウス野菜が多くなり野菜が年中食べられ旬がわかりにくい現代ですが、子どもたちには、普段から旬の食材に多く触れるように心がけており、旬の食材は味も良く、栄養価も高いことを自然に覚えてほしいものだと思います。



角館保育園 の取組

4歳児からは、給食ができるまでを知り、作ってくれる人に感謝して食べるように「給食室(厨房)探検」を行います。その後、米をといだり、包丁で野菜を切るなど、自分たちでクッキングしたり、給食の下ごしらえを手伝うこともあります。食材にふれ、自分たちでクッキングすることで、「食べる意欲」につながっています。また、保育園での経験が家庭での親子のふれ合うきっかけになり、お手伝いも自然にできるようにと願っています。

8月10日(月)に西木保健センターで、“ちびっ子わくわく教室「手作りのおやつ教室」”が開催されました。

保健課職員が講師を努め、保育園5歳児～小4までの16名と保護者数名が参加しました。



西木 公民館 の取組



子どもでも簡単に作れるようにと、米粉の入った「ポンデケーキ」(通称:チーズパン)や「オレンジ豆腐シェイク」を作り、試食しました。その後、野菜の栄養価のクイズなども行われました。

参加者は、みんなでクッキングすることの楽しさと美味しさを実感しているようでした。

保育園や地域での取組が家庭へ良き波及効果をもたらすことを願っています。

■問合せ:仙北市農林課 TEL (43) 2206