

# 食育紹介～パンづくり～

4歳児クラスの子どもたちが初めてパンづくりに挑戦しました！  
今回は蒸して切ったさつまいもの入ったパンです。



まずはどんな材料を使って作るのか、  
真剣に説明を聞いています。

最初は緊張しながら生地をこねていましたが、慣  
れてくると「おいしくなーれ♪」の声を掛け合いな  
がら、気持ちをこめてこねていきました。



力を合わせてこねたパンは発酵へ！ これからどうなるのか、わくわくしながら待ちました。



発酵が終わった生地は最初よりも大きくなって  
いました。発酵した生地にはさつまいもを混ぜて、  
形を作っていきます。



個性的な形のパンが  
完成しました！！



## 【栄養士からのコメント】

小麦粉が変化していく様子とその食感を手で感じ、パンができる過程を体験することができました。  
パン作りは調理活動の中でも魅力的なようで、楽しみながら意欲的に取り組んでいました。  
子どもの発達に応じた活動は心を育てる大切な食育と考えます。

# 食育紹介～うどん作り～

年長クラスの子どもたちがうどん作りをしました。自分でこねて、のばして、麺を切ります。小麦粉が、水と塩を加えると、どんどん変化していく様子や感触を、手で感じ取り、うどんが出来上がる過程を体験することができました。



小麦粉(強力粉・中力粉・薄力粉)のちがいと、「うどんのコシ」について説明しました。生地をさわってよくこねます。「やわらか〜い」「きもちいい!」と、ニコニコ笑顔。麺棒で生地をのばしていきます。「こんなにうすくのばせたよ!」生地でのばすのは、力があるのでみんな真剣な表情です。

一人ずつ順番に、生地を切っていきます。「うどんってどんな太さだった?」「切るの難しいなあ〜」色々な太さのうどんにはなりましたが、上手に切ることができました。



ゆであがったうどんはつやつやです。「おいしい!」「もっとたべたい」「つるつるしてる!」もちもち歯ごたえの、美味しいうどんは完食。「またつくりたい〜」と、最後まで笑顔いっぱい調理活動でした。

## 【栄養士からのコメント】

今回の調理活動でも、出来上がるまでにたくさんの工程を経験し多くの人が協力しました。食べ物が口に運ばれるまでには、たくさんの人の手が携わり、それぞれの力を合わせて、やっと出来上がることを、身をもって感じ取っていたようです。これからも、食べ物の大切さを忘れずに、感謝をこめて「いただきます」できる子どもたちであってほしいと願います。

# 食育紹介

下馬保育園

## 年長組さんがカレーを作りました

春頃から、給食で使う野菜の皮むきを朝からお手伝いしてきました。そして、いよいよ皮むきから包丁を使って野菜を切るという初めての作業をしました。自分たちが切った野菜が鍋に入り調理さんに炒めて、煮込んでもらい年長組さんオリジナルカレーを作りました。



たまねぎ、じゃがいも、にんじんを先生と一緒に順番に切っています。切っている子も待っている子も真剣。

カレーにはたくさんの調味料が入っています。調理さんに目の前で炒めてもらっているといい香りがしてきました。



**\*栄養士からのコメント\***

たまねぎ、じゃがいも、にんじん、きぬさや、とうもろこしなどいろいろな、野菜に触れる経験をしてきました。そして普段食べている野菜をどのように扱うと食事になるか、その過程を知れたと思います。こどもたちが食事に関心を持ち家庭でお手伝いをしながら楽しい食卓であればと願います。

# 食育紹介 <お月見のお団子作り>

世田谷保育園



「小麦粉粘土みたいだね！」  
「だんだん固まってきたよ。」  
耳たぶ位の固さになるまで、よくこねるよ。



お団子を茹でたら、浮いてきたね？  
「あっ！白いお団子が浮いてきたら、色が変わって  
るよ！」「おいしそう。早く食べたいよ〜。」



お月見のお団子出来上がり！  
きな粉をつけて食べました。  
感想は、「夢のような味！ほっぺがこぼれそう！」

## <栄養士からのコメント>

保育園のお団子は、噛み切りやすいように、白玉粉だけでなく小麦粉も混ぜています。伝承行事の意味を知るとともに、小麦粉と白玉粉を触り、色や感触、香りの違いを体験しました。手作りの楽しさを感じ取っていました。これからも、食物がどのように出来ているか、興味を持ち、色々な食材に触れてほしいと思います。

# 食育紹介

## 『スイートポテト』づくり

### その7 「収穫物を調理して食べよう」

ー保育参観を活用した食育

親子で一緒に作りましてー



5月に植えた苗から、こんなに大きなさつま芋が出来ました。



子ども達はお互いに協力しあいながら作業を進めていました。

「おいしい！」  
食事の様子です。



調理師より作り方の説明やポイントが話されました。



栄養士から、「さつま芋と食物繊維」の話  
[エプロンシアター] を聞きました。

春に苗を植えたさつま芋を秋に収穫し、保護者と子ども達で『スイートポテト』をつくりました。あつあつに蒸したさつま芋をつぶし、そこに砂糖やバターなどの材料を入れてアルミカップに入れる作業をしました。焼きあがるまでの間、栄養士による『さつま芋と食物繊維』の話があり、子ども達も真剣に聞いていました。その後、出来立てのスイートポテトをみんなで食べました。

#### 栄養士からのコメント

食物が自分達の体に入るまでの過程や、それが体の中でどのような働きをするのかを、この活動を通して子ども達も知ることが出来ました。保護者の方々も、子どもとの楽しいひと時が過ごせたことでしょう。