



発寒ひかり
保育園だより

2024年
10月号

巻頭言

今年も子どもたちは、園の畑でたくさん野菜を育てました。「給食に入れて下さい！」と、収穫した野菜を調理室に届けてくれることもあり、みんな美味しく頂いています。

8月のお誕生月祝い給食は、子どもたちが育てている野菜をメニューにたっぷり取り入れた野菜バイキングでした。せっかく自分たちが育てた野菜を食べるなら、苦手な子でも楽しんで食べられるような食べやすいメニューをと思い、調理員や保育士と共に相談し考えました。ピーマンは細かくして、ご飯に混ぜてピラフに。なすは薄く切つて肉と一緒に炒め、食べやすい味付けに。普段の給食で人気のメニューを取り入れる工夫もしました。そして、自分たちが育てた野菜に、より興味を持ってもらえるよう「暑い時に食べると良い野菜」「肌をきれいにする野菜」など、育てている野菜の栄養についてポスターを作り、掲示しました。

当日は、ポスターを見て「なすときゅうりは、暑い時に食べたらいんだね」「なす、美味しかったからおかわりしたよ」など子どもたちが喜んでる姿を見ることができ、とても嬉しく思いました。たくさん食べてもらえるよう考えた給食は残ることもなく、みんな園の畑の野菜を美味しく食べることができ、栄養士としてやりがいを感じました。

今年はやうやく、クラスやファミリーで育てた野菜を使いクッキングをすることができました。野菜が苦手な子ども、自分で作ったものを頑張って食べてみようとする姿などもあり、自分たちで食事を作る楽しさが、食に対する興味に繋がるのだと感じています。当園の食農育の取り組みを深められるよう、子どもたちに食の大切さや栄養について伝えていきたいと思えます。

栄養士 越智 晴菜