



本格的な秋の訪れに、外遊びを楽しんでいる子ども達。昼夜の気温差が大きい季節でもあるので、健康面には十分に気をつけていきましょう。11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにはいかがでしょうか。

向き合おう！ 日本の食料自給率

食料自給率とは、国内の食料消費が国内でどれくらい賄えているかを示す値です。日本の食料自給率（カロリーベース）は、先進国の中でもっとも低く、2016年度には38%になっています。安全な食料を安定して手に入れるためには自給率を上げることが必要です。

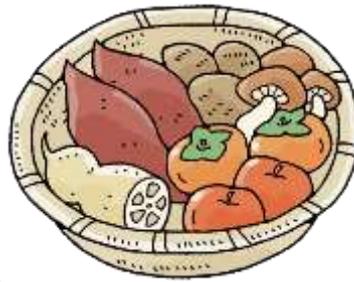


食料自給率 アップ大作戦

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や、地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみましょう。



1 旬の食材を食べよう



2 地元でとれる食材を食べよう



3 ごはん中心のバランスのよい食事をしよう

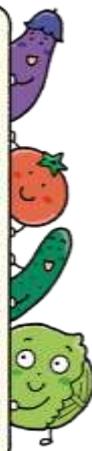


4 食べ残しを減らそう



今月の食育活動

- きのこほぐし（もも組）
- フルーツ寒天（ばら組）
- 和食の日 だしを知ろう（ゆり組）



和食 はユネスコ 無形文化遺産

「和食;日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様な豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

食育活動報告



～スイートポテト作り～ もも組(1歳児)

絵本“おいもさんがね…”を見たり、芋ほりごっこや焼き芋ごっこで、さつま芋に興味津々の子ども達。当日は、生のさつま芋に触れた後に、栄養士が目の前でカットすると歓声があがりました。子ども達の「食べたい」声をうけ、いよいよスイートポテト作りです。ジップロックに入れたさつま芋を自分たちでつぶし、スイートポテトの完成♪おかわりしたくて泣いてしまう姿が見られる程、大好評でした。



～おにぎり作り～ ばら組(2歳児)

“ごはん”や“おにぎり”の絵本を読んで、期待が膨らみ、活動を楽しみにしていた子ども達。今回は、自分達でちぎった「味付けのり」と「ゆかり」の2種類のおにぎりを作りました！自分で作ったおにぎりは格別だったようで、普段あまり意欲的に食べない子もおいしそうに食べていました。



～サンマの解体ショー～ ひまわり組(3歳児)

絵本“いわしくん”や魚の本を読んで、期待が膨らみ、活動を楽しみにしていた子ども達。

サンマの観察では、血の色が人間と同じで赤いこと、目、口、舌があること、泳ぐために必要なヒレやエラ等を、触ることも嫌がることなく、興味津々に集中して見ていました。3枚おろしにするところも見学し、最後は炊き立てのサンマご飯を味見♪「おいしい」「もっと食べたい」とおかわりして、あっという間に空っぽになりました。



～仙台みそ作り～ すみれ組(4歳児)

絵本“だいずさんちは だいかぞく”“ヘルシーせんたい ダイズレンジャー”を読んで、期待が膨らみ、活動を楽しみにしていた子ども達。

乾燥した大豆と水に浸けた大豆の大きさの違いに驚いたり、茹でた大豆を一生懸命つぶしたり、麩をまぜた大豆の空気を抜くために丸めたり…盛りだくさんの一日でした。まだまだ食べることは出来ませんが、子ども達とみその色の変化を観察したり、天地返しをする予定です。



～仙台芋煮会～ すみれ、ゆり組(4、5歳児)

園庭で薪に火をつけると歓声があがり、活動に期待が膨らむ子ども達。すみれ組は、白菜とこんにゃくをちぎって、しめじをほぐしました。ゆり組は、人参と大根を包丁を使って切りました。完成した仙台芋煮は、みんなでおいしく頂きました。「すみれ組さんの白菜おいしいね」「ゆり組さんは包丁使ったんだ！すごいね！」などの声が聞かれ、みんなでひとつのものを作り上げた達成感も味わっているようでした。また、10月のお誕生会で山形芋煮を食べたことで、仙台芋煮との違いも体験でき、郷土料理について知るいい機会になりました。



～食育講話 3色食品群～ ゆり組(5歳児)

食品を「赤」「黄」「緑」の3色に分類し、各群の食品の種類や働き、食べ物と体の関係について学びました。3色食品群とは、見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに「赤」「黄」「緑」3つの色に分類したものです。この3色をまんべんなく食べることで、栄養バランスが整う目安になります。

紙芝居“たべものランドのおまつりだ”をみて、食べ物の働きに興味津々の子ども達。栄養士の3色食品群の話では、「お肉は赤！」「ご飯は元気もりもり」「トマトは赤色じゃなくて緑の食べ物だよ」などの会話する様子がみられました。

寒くなったら、ゆり組のみんなで材料を考えた栄養満点の“バランスアップスープ”を作りたいと考えています♪



～食育講話 お箸の持ち方を知ろう～ ゆり組(5歳児)

「遊びを通して、お箸の使い方を知る」をテーマにお箸使いのトレーニング遊びをしました。

落ちてくるティッシュをパーやチョキでつかんだり、それぞれの指を独立して上手く動かすための指の体操をしました。次にグループに分かれて、スポンジや輪ゴム、ビニールひもをお箸でつまみだし、目と手の協調性を高める遊びをしました。長い時間でしたが、飽きることなく、集中していた子ども達。最後には「楽しかったー！」「まだやりたい！」の音が聞かれました。

無理なく、お子さんに合わせながら、担任や栄養士でも声をかけていきますので、園と家庭で連携を取りながら進めていきましょう。

