



831（やさい）バイキングを行いました★

8月31日は、831（やさい）の日と言われています。それにちなんで9月1日に幼児クラスを対象に、野菜バイキングを行いました。



夏野菜とドレッシングを自分で選んで盛り付けていきます。「どれにしようかな?」、「どのくらいならたべられるかな?」「1こだけたべてみる…」「これすき!」「たべたことないけどたべてみる!」。よく考えながら、選んでいる姿が印象的でした。とくにドレッシングは、試食があるわけではないので、職員の説明を聞いて、味を想像して選ぶわけですが、今までの食経験が「これがおいしそう!」と選ぶ力がついてきていることを感じました。

野菜を見て・食べて・身近に感じてほしくて行っているバイキング。
それだけでなく、❖自分で選んで・決めて・食べたいものを自分で口に運んでいく❖ この機会は子どもにとって、のびのびと楽しい食事の時間になったと思います。野菜が苦手であっても大丈夫です。参加した楽しい経験がまた1つ食べる意欲を広げていきます。

当日、夕方配布したドレッシングのレシピもたくさんのご家庭に手にとっていただきありがとうございました!

食べ物本来の姿を知る経験★

野菜バイキングのとき、食べやすくカットされた野菜たちが並びましたが、その横には、カットする前の本来の姿のままの野菜を展示しました。夕方にはレシピの配布時に一緒に展示しました。通りすがりに、幼児クラスから乳児クラスの子までみんなよく触ること…♪ぜひ触ってほしかったのでとても嬉しい姿でした。

「パプリカはツルツルしている、きゅうりはとげとげ、とうもろこしは毛がはえてる、トマトはちょっと柔らかい！」と食べるだけでなく感触を感じ、目で見てみることで、味や感覚の意味と言葉が繋がって、言葉の世界も広がります。

8月末には年長クラスが「おさかなクッキング」を行い、いわしの手開きを行いました。頭も内蔵もそのままのいわしの姿、特有の生臭さも漂う室内に「こわい」「きもちわるい」と言っていた子どもたちです。ですが大人がやる姿をみたり、途中まで大人が手伝うとあとは挑戦してみたり…少しずつ触ることができるようになりました！ 調味料の計量にも挑戦し、魚が焼かれていくのを見て、いわしの蒲焼として食べました。

「めっちゃおいしい！！」がたくさん聞こえました！ いわしの一連の変化を体感して、最初と最後ではいわしへの思いも変化したことでしょう。心に残る食経験になりました。

どんぐり保育園は畑での栽培→収穫→クッキングの活動も盛んですから、成長するにしたがって、命が繋がっていることも感じられるようになります。

食べ物を投げたり、おもちゃのように扱ってしまうことは子どものためにも、注意して見ていかなくてははいけません。見て・触れて・食べて、食の経験をたくさんしていくことは、子どもの感覚や言葉を育てたり、食べる意欲や感謝の気持ちにも繋がっていきます。



おすすめのおやつレシピ★

～りんごケーキ～

●材料（幼児1人あたり）

- ・ホットケーキミックス 15g
- ・砂糖 2.5g
- ・牛乳 12g
- ・バター 3g
- ・りんご 10g
- ・グラニュー糖 0.3g
- ・シナモン 適量

●作り方

- ①ホットケーキミックス、砂糖、牛乳、溶かしバターで生地を作り、鉄板に流し込み、生地を均一にする。
- ②りんごをくし型に薄くスライスする。
- ③①に斜めに差し込んでいく（魚のうろこのように）
- ④りんごを並べ終わったら、表面にグラニュー糖とシナモンをまぶす。
- ⑤オーブンで180℃15分ほど焼く。

