



2月は節分会の恵方巻づくりに始まり、先日は卒園する組さんとのお別れ会食でした。

まだ寒い日々が続きますが、残り1カ月、「おいしい! たのしい、1年間だった!」と思えるように食の面からサポートします。そして進級・進学を健康で元気に迎えられるように、ご家庭でも、生活リズムの見直し、食具の持ち方の確認、朝食をしっかり摂ることなど意識して過ごしてみてくださいね。

日本の伝統的な調味料“みそ作り”（五感を使いながら）★

うみ組の子どもたちがみそ作りを行いました。

はじめに「味噌を使った料理にはどんなものがある〜?」と質問すると「味噌汁!」「きゅうりにつける!」などいろいろな声が上がりました。

- ① 材料は乾燥大豆2Kg（ゆでで使用）、米麴、塩、煮汁とシンプルです。大豆はゆでる前と後の形や硬さの変化を見てから、ゆでた大豆を試食してみました。（硬さや形、匂い、味を感じながら行いました）
- ② 子どもたちには大豆を潰すお手伝いをしてもらいました。ビニール袋に入れた大豆を一人ずつ足で踏んで潰していきます。「やわらかい!」「あったかい!」など足の裏からたくさんを感じ、楽しく行いました。
- ③ 大豆に麴と塩を混ぜ、大豆の煮汁を足しながら耳たぶくらいの硬さにしていきます。それをボール状に丸め、発酵させる樽の中に空気が入らないように入れていきます。1人ずつ樽の底めがけて力強く投げ入れられました! 職員も参加し、大人の強い投球には歓声上がり、子どもも職員もみんなと一緒に楽しむことができました。
- ④ お味噌は一夏眠らせ、秋に芋煮汁として食べます。子どもたちとおいしく食べる約束をして樽の蓋を閉めました。

味噌作りはうみ組さんになったらみんなに経験してもらいます。自分たちで手作りすることで食材が身近なものになり、食事や行事が楽しみになる理由となると良いです。また五感で感じながら食に触れた経験は子どもたちの心や体に刻み込まれ、子どもたちが食に関心を持つこと、食を大切にすることなどに繋がっていきます。

卒園するそら組さんが昨年作った味噌もとてもおいしく大成功でした。この一年、芋煮汁をはじめ、どんぐり保育園給食のさまざまな味噌料理で活躍しました★

★味噌を使ったレシピ

どんぐり保育園の人気おやつ! 朝ご飯やおやつにもおすすめ!

五平餅 (6個分) 1個=約100kcal

米 1合

}	砂糖	大さじ	1
	味噌	大さじ	1
	すりごま	大さじ	1
	お湯	大さじ	1

- ① 米を少し柔らかめに炊く
- ② 味噌だれを混ぜる
- ③ 米を半分くらいつぶれるように潰す
- ④ ③を6等分に分けて小判型に丸める
- ⑤ ④に②を塗って、表面に焦げ目がつくようトースターやグリルで焼く

そら組さんの味見当番 ★

そら組さんが12月末から毎日、給食の味見当番をしてくれています。どんな当番かというと・・・

給食の配膳が始まる前に給食室へきて、その日の給食の味見（一汁二菜）をします。5人1組で、食べながら、味や食感、ときには温度のことまで自分が感じたことを話し合います。そして「いただきます」のあいさつの前には、グループや学年の前で、味見をして自分が感じたことを発表します。お腹ぺこぺこのときに味見をできる当番は、特別感がありとても楽しそうです♪ 味見当番だと苦手なものが食べられてしまったりするんです！

子どもにとって、自分が感じたことを言葉に変換して表現することは簡単なことではありません。最初は大人が言葉を引き出したり、表現のヒントを与えることもありました。友だちの話から言葉を学ぶこともあります。回数を重ねるうちに個々の表現が豊かになり、味を感じ取るために五感を研ぎ澄ませて食べる姿が見られます。

みんなの前で話をするのもとてもドキドキすることですが、友だちや下の学年の子どもたちが聞いてくれて、拍手してくれることに、当番としての伝える使命感や、自信もついてきているようです。どの子どももしっかり話ができ、輝く姿があります。聞く側の子どもたちにとっては「食べてみたい！」のきっかけになっています。

以前、給食便りでお伝えした「健康こま」も同時に行っているので、この料理に何が入っているのか、この魚の名前は何か、など見て・聞いて・食べて、すべての感覚に繋がりを持たせた取り組みをしています。

そら組さんになったら、みんなに味見当番を経験してもらおうと思います。当番活動や、みんなの前でお話する経験は小学校への進級にあたっての自信にもなりますね。

ご家庭でも、子どもに味見をお手伝いとしてお願いしてみると、子どもらしい面白い表現や思いがけない言葉が出てくるかもしれないですよ、子どもにとっては食べる意欲になっていくこともあります★

