

食育だより



2016年10月
わかまつ保育園



9月は台風が相次ぎ、相変わらずの不安定なお天気に体調を崩すお子さんもたくさんみられました。長い秋雨が過ぎ、気持ちの良い秋晴れが広がればいよいよ行楽日和ですね！美味しい秋の味覚をたくさん詰め込んだ行楽弁当を持って、お出かけしてみたいかたがでしょうか！



五感で感じる食の体験—お泊り保育より

【貴重な食体験—つかみ取り】

先日のゆず・ひめりんごさんのお泊り保育で魚のつかみ取りの体験がありました。ニジマスやイワナなどの大きなお魚に、少し怖がっていた子どもたちも次第に大胆に追いかけてまわっていました。「おさかなきらい」「さかなくさ〜い」と顔をしかめていた



子ども気付けばしっかりお魚をゲット！さっきまで元気に泳ぎ回っていたお魚たちをその場で捌いてもらい、串刺しにして炭火でじっくり焼いていきます。

【貴重な食体験—いのちをいただくということ】

おいしそうな匂いがしてきてこんがりとお魚が焼けると、一人一本ずつお魚をもらいました。一度にたくさんは焼けないので、皆早く食べたいな、と順番を待ちます。いざ、お魚を食べる、その前に園長先生からお話がありました。「みんな、お魚さんの命を頂いているんだよ。」と。「いただきます」とは「いのちをいただく」ことに感謝



を捧げる言葉です。食べる事には困らなくなった現代ですが、私たちが生きていくためにはお魚やお肉やお野菜などの命を頂いていかななくてはなりません。日々、忘れてしまいがちな



ことですが、食べものに感謝する気持ちをこういった場面で強く意識するのはないでしょうか。一人一匹も食べられるかな？という心配もなんのその、ほとんどの子が丸々一匹ペロリと食べてしまいました！中には「かわいそうな気がして食べられない…」という子もいましたが、立派に優しい気持ちが育っているのだな、と感じました。

【生きた食体験とは—五感で感じる】



生のお魚や焼けたお魚を見て、ヌルヌルとした感触に触れて、お魚が泳ぎ回る音や小川の音を聴いて、生臭い匂いやこんがり焼けたいい匂いを嗅いで、そして舌で味わって…五感をフルに使ったこういった貴重な食体験は、子どもたちの心の中に長く残っていくのではないかな、と思います。最近では、魚離れが深刻になっているといいます。普段は魚



独特の生臭さや骨が気になり食べる事が苦手な子も、丸のままのお魚をペロッと食べてしまう、これこそが生きた食体験であり、理屈ではないのだな、と感じました。同じように自分で栽培して育てた野菜なら、どんなに苦手なピーマンやなすやミニトマトでも不思議と食べられてしまうことがよくあります。調理に関わることもまた同じです。ぜひ、ご家庭でも子どもたちと一緒に関わられる食体験をみつけて体験して欲しいと思います。



🔍 今月のレシピ紹介 🍴

★鮭の西京焼き★(分量は幼児さん1人当たり/()内は大人約4人分)

<材料>

生鮭…40g(70g・4切れ)、みそ…2.1g(大さじ2/3強)、砂糖…0.6g(小さじ1強)、
酒…0.3g(小さじ1/2弱)、みりん…0.9g(小さじ1弱)

<作り方>

- ① 調味料を全て合わせて、鮭にからめる。
- ② みそが焦げ付くので、オーブンシートなどを敷き、オーブンやフライパン等で焼く。