

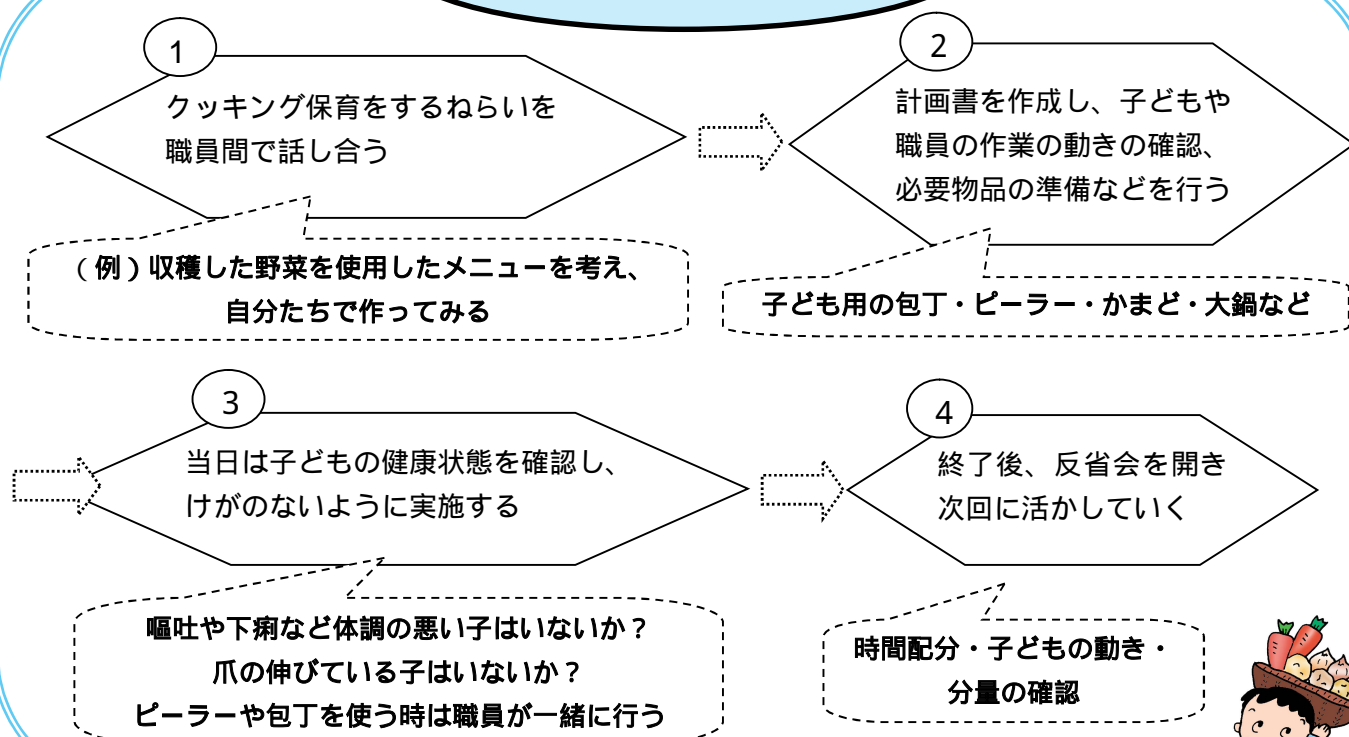


# 給食だより

## 保育園でのクッキング

保育園では、食育活動の一環としてクッキング保育を実施しています。子どもたちは食べ物を見たり、触ったり、においをかいだりするのが大好きです。例えば、実際に大根を洗ってみると「おもーい!」「葉っぱの方は緑色だね」といろいろな発見があります。また、玉葱の皮をむくときは、涙を流しながら両手を精いっぱい伸ばしてむいたり、人参を切るときには、慎重に包丁を動かす子どもの真剣な姿がみられます。普段は嫌いで手が出ないピーマンなども、自分たちで調理すると不思議と食べるようになります。

### クッキング保育の流れ



### ご家庭でも！

食事の準備を待っている子どもに声をかけるだけでもよいですね。レタスとキャベツの違い、玉ねぎはどこまでが皮なのか、干しシイタケの戻し方などを知ること、子どもたちは食物に興味を持ち、苦手な食品を食べてみるきっかけになることもあります。身近な食材に触れる機会を増やしてみてください。