

# 島根県保育協議会・調理担当者部会

# しょくい



## 絵本から広がる食の世界

「健やかな体のためにも好き嫌いをなく”食べる”を好きになってもらいたい」

「食を通じて家族や友だちとの絆を大切にしてもらいたい」

「料理の楽しさを知ってもらいたい」

食にまつわる想いはさまざまですが、楽しい!! おいしい!! おもしろい!! といったワクワクした気持ちが食の関心をいざないます。そんなきっかけづくりの1つとして絵本を使ってみるのもいいですね。



### じゃが芋ポテトくん

じゃが芋はいろんな料理に変身します。みんなじゃが芋が大好きです。



### 給食番長

好き嫌いの多い1年2組のみんな。毎日給食を残していると給食のおばちゃんがついに…。  
私たち調理担当者が給食にこめていた愛が伝わる1冊です。



### おせちのお正月

おせち料理がみんなでおでかけ。おせち料理の由来を楽しく知ることができます。



### トマトさん

トマトの楽しい表情がたくさんでてきて、おいしいトマトが食べたくくなります。



### おむすびさんちのたうえのし

おにぎりの具たちがお手伝いに来てみんなでたうえをします。



### はっきよい畑場所

おおすもう畑場所の千秋楽。野菜たちの戦いが始まります。いろいろな野菜たちが低年齢の子たちも楽しめる絵本です。



# 楽しい食育活動

☆テーマ☆「大豆について知ろう」～大豆からきな粉を作ろう～

雲南市  
雲南市立かもめ保育園

保育園では毎月テーマを決めて食育活動をしています。

大豆の収穫



4・5才児が園の畑で栽培し、収穫・乾燥させました。

力があるね～

石うすで挽く



洗って乾かした大豆を炒りました

昔の人はたいへんだね～



炒った大豆にぬくもりがあるうちに石うすに入れてまわしました。～まわすのは時計の反対方向です～

絵本を読む



保育士が「しおふきうす」の絵本を読みました

大豆を炒る



石うすで挽いた大豆は下にこぼれ落ちます。次にそれを集めて茶こしでこします(何回もくりかえす)



挽きたてのきな粉の味見～♪

「大豆から何ができるかな？」のクイズの後に、いろいろな「大豆からできたもの」を見せました。

大豆ってすごいね！  
いろんなものができるんだね！



豆腐、油あげ、みそ、しょうゆ、豆乳、おから、納豆 などなど

きな粉団子を食べています



白大豆と青大豆の比較

調理室では青大豆のきな粉を作り、豆の色の違いがきな粉の色の違いになることを話しました。

今回の活動では、大豆の生長の様子や大豆からいろいろなことができるという大豆のすごさを知ったり、きな粉の“匂い・味・ふわふわ感”も感じとれたようでした。

石うすで挽くのは大変だったけれどもとても楽しかったようで、早速家庭でも、うすで大豆を挽く真似をしたり、「たのしかったよ！」「うすをまわすのはすごく力がいったけど、おもしろかったよ！」と話をしたりする子が多かったようで、保護者からは「貴重な体験をさせてもらいました」と連絡帳で喜びの声が届きました。

竹下 和男 氏 演題「”弁当の日”



しょくいく