



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」

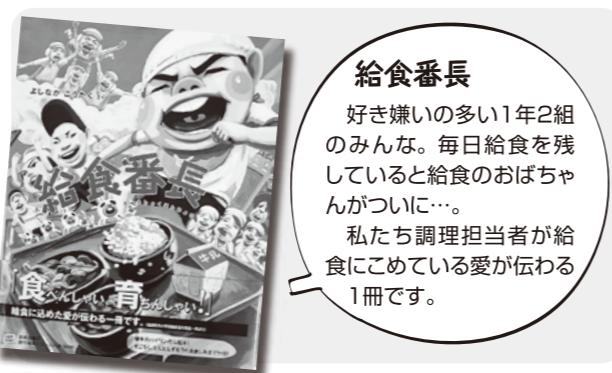
「食を通じて家族や友だちとの絆を大切にしてもらいたい」

「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
食にこめている愛が伝わる
1冊です。



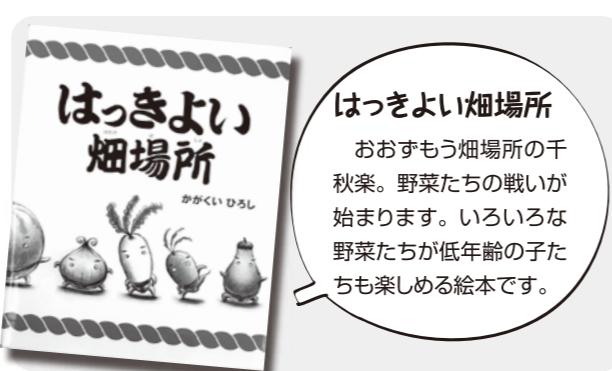
おせちのお正月
おせち料理がみんなでお
でかけ。おせち料理の由来
を楽しく知ることができます。



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
たくなります。



おむすびさんちの
たうえのひ
おにぎりの具たちがお手
伝いにきてみんなでたうえ
をします。



はっきよい 煙場所
おおずもう煙場所の千
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。

竹下 和男 氏 演題「弁当の日」

しょくいく



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～



昔の人は
たいへんだね～

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。

力がいるね～

石うすで挽く



石うすで挽く



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



洗って乾かした大豆を
炒りました

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

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もの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くたようで、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。

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。