

2歳児クラスのクッキングでは、自分たちで野菜をちぎったり、お鍋に入れたりしました。



中央市場の魚屋さんによる魚の解体。子どもたちはみんな真剣な表情です。この日の魚は鯛。給食で塩焼きにさせていただきました。



子どもたちが石うすときねでついたもちや、よくかむように伝え、幼児が食べます。正月にもちを食べる意味や由来なども伝えます。伸しもち・丸もちを七輪で焼き、膨らむようすを観察中。



栽培した赤しそをジュースに。



うどんを打って、具をちぎって、手作り味噌で味つけ。異年齢で協力して作りました。

上段左から、松久調理員、鈴木管理栄養士。下段左から、筧管理栄養士、前川調理師。



高見園長

メニュー紹介



- ・万願寺甘とつがらしと豚肉の炒め物
- ・ホウレン草の和えもの
- ・味噌汁(ずいき・油揚げ)
- ・ごはん
- ・(おやつ) ヨーグルトケーキ

〒600-8804 京都市下京区中堂寺前田町7-3
電話：075-351-6287

すぐ調理して、おいしくいただきます。

その③ 日々の保育の中で

年間を通して畑(レインボーファーム)やプランターで野菜を育て、採れた野菜を食べています。ほかにも、皮むきの手伝いや給食室の窓口でのやりとり(三大栄養素・給食やおやつメニュー・味噌汁の具を聞く当番活動など)、季節の食材、めずらしい野菜や伝統野菜の展示なども行っています。毎日食にふれる機会をもつことで、食べることに少しでも興味をもってくれたらと思っています。

わが園の「いただきます」

“食育”について、わが園の「こだわり」を紹介するコーナーです。



京都市・下京ひかり保育園
園長 高見 孝幸
栄養士 筧 美喜子
管理栄養士 鈴木 萌夏
調理師 前川 政代
調理員 松久 志織



野外キャンプ

紙パックで朝食のホットドック作り。上手にホカホカのホットドックができました。



1歳児クラスのクッキングでは、絵本『しろくまちゃんのほっとけーき』と同じようなホットケーキを、子どもたちの目の前で作りました。

下京ひかり保育園の食育の「こだわり」

NO.1 どうやってできる??

2月頃に味噌作りを行います。給食は和食中心のメニューのため、身近な存在である味噌をどうやって作るのか、大豆からどんな食べ物ができるのかを、事前にパネルシアターで理解します。

子どもたちが大豆を潰し、こうじと塩と大豆のゆで汁を混ぜて味噌玉を作り、つぼへ投げ入れます。梅雨前の天地返しを経てできた味噌は、キャンプやクッキングで使用します。

その② 「命」をいただく

毎年、魚の解体をしています。昨年度は鱒(ほかにも鯛・鮭・イカなど)を、給食担当者や中央市場の魚屋さんが子どもの目の前で解体しました。切り身や調理済みの魚を目にする機会が多い子どもたちが、「命」をいただいていると知ることができる大切な機会となっています。さばいてもらった魚は