



我孫子市 食育だより



～おいしく楽しく食事をしよう！～

「アンジェリカ保育園食育の取り組み」載ってるよ！
(目標はカレー作り！段階をふんだ包丁の練習を紹介)

食に関する興味・関心を持つことが、まず食育の第1歩♪

食べることは毎日の生活の基本！食事の際のマナーや食事のとり方（規則正しく食べる・食事の内容等）、食べ物への関心や感謝の気持ちを持つことは生活習慣の一つです。

近年では、ライフスタイルの多様化などによる“食”“生活習慣”の乱れが問題視され、『食に関する知識』や『食を選択する判断力』を身につけるため『食育の推進』が求められています。



我孫子市食育だより第17号では、楽しみながら食に関心を持つための取り組みの一つ、子どもと一緒にクッキングを楽しむための準備や方法について、アンジェリカ保育園で実際に行っている、段階をふんだ包丁の練習を紹介します！！

ここがポイント！子どもクッキング ～楽しみながら誰かのために料理しよう～

- 🍀 **楽しむことが大切です。** ◎難しすぎないものを選び、失敗も楽しめる雰囲気作りを。
- 🍀 「やってみたらできた！」「わたしってすごい」と感じることができるよう、できるだけ子ども自身の力でさせてみましょう。おいしいって言われると嬉しい！と感じるのも幸せ。
- 🍀 完成形の味やイメージがつくよう、◎普段食べているもので ◎簡単に作ることができ、◎大好きな食べ物がオススメです。
- 🍀 ◎調理器具名や作業内容について確認、教えてあげながら 作ってみると、より楽しめます！
- 🍀 火や刃物を使用する場合は、◎安全に行うための約束を事前に確認 します。手の洗い方などの衛生面についても、しっかり伝えます。
- 🍀 クッキング＝包丁ではありません。小さい子でもできることはたくさん。できることからやってみましょう。

例 野菜の皮むき、豆のすじとり、野菜ちぎり、食器並べなど。



野菜をちぎってみよう！

アンジェリカ保育園の取り組みについて教えていただきました。

“食べることを楽しみ、食事を喜びあう子どもに！”

アンジェリカ保育園では、“がんばって食べる”ではなく“楽しんで食べる”を目標に、食を通じて豊かな経験ができるよう、年齢に応じた食育活動を行っています。

そのためには、乳児期から段階をふんで正しい食事の習慣を身につけていくことが大切だと考えています。0.1.2歳児クラスは、担当制保育により、決まった担当保育士と一緒に少人数ごとに食事をしています。信頼できる大人と落ち着いた環境の中で食事をとることで、安心して食事に向き合えると共に、正しい習慣も身につけやすくなります。

また、年齢に応じた様々な食育活動を行い、食に対する意欲や興味につなげています。

包丁の練習は、段階をふんで少しずつ・・・

今年度、アンジェリカ保育園年長クラスでは、このように練習しています！

ステップ1 包丁を使うイメージをつけよう！



スティック状にした粘土を、プラスチックナイフで切りました。
(4月)

大人が粘土を押さえる手とナイフを持つ手、それぞれに手を添え、切るイメージをつかみます。



ステップ2 やわらかい野菜を切ってみよう！

スティック状にしたきゅうりを切ってみました。(4月)

始めは大人と一緒に切ります。包丁は上から押すのではなく、前方向に動かして切ります。

ここがポイント

- ♣ 野菜は、切る前の形を子どもに見せてから、子どもが切りやすいように、スティック状など 安定する形に下処理 をしましょう。
- ♣ まずは、きゅうりのような やわらかい野菜から ！
(にんじんは固くて難しい)
- ♣ まな板が滑らないよう に、まな板の下には ぬれ布巾を敷く など
しましょう！
- ♣ 包丁は、よく切れる子ども用 がオススメです。

ステップ3 固めの野菜も切ってみよう！



スティック状のにんじんを
2本ずつ切りました。

(5月)

〔切ったにんじんは茹でて
給食のカレーと一緒に食べました。〕

1本目は大人と一緒に、2本目は1人で切りました！

ステップ4 色々な野菜を切ってみよう！



包丁の使い方も上手になってきました。「ナスは簡単に切れる！」「オクラはネバネバしているね！これは種？」など、野菜の特徴にも気づきました。

自分達で育てた野菜を使って、おみそ汁を作り給食でいただきました。(7月)

いつもより野菜がたくさん入ったおみそ汁でしたが、誰も嫌がることなく「おいしい」「おかわり」とたくさん食べていました♪

この先も、さつまいも汁作り、洗米などの体験をし、1月のカレー作りを目指します。

まだまだあります！食べ物や料理に興味を持つための取り組み

定期的に「絵本給食」を行っています。絵本の中の食べ物が、給食になって登場します！

7月は「ロールパンバス」。新米のウイナー君が運転する“ロールパンバス”に色々な食べ物たちが乗ったり降りたり！とてもおいしそうで楽しい絵本です！



保育士が「ロールパンバス」のお話をパネルシアターで演じた後、それぞれ自分だけの“ロールパンバス”を作って食べました！



その他にも

ゼリーやクッキーなどのおやつ作り、野菜の皮むきなどのお手伝いを通じて、食べ物や料理に親しんでいます。

アンジェリカ保育園の五十嵐栄養士に色々聞いてきました！

Q：園で楽しく食べるために工夫していることは何ですか？

年齢に応じて、ユニバーサルプレートや持ち手のないコップなどの食具を用意することで、食べやすい環境作りをしています。

介助する保育士は「おいしいね」「上手に食べられるね」など愛情のある声かけをし、楽しい雰囲気ですべています。

幼児クラスは、普段の給食の他、行事食、絵本給食、給食のお手伝いなどの食育活動を行うことにより、自然と食に興味を持つことができるよう工夫をしています。



管理栄養士の五十嵐 直子さん

Q：園での食育活動を通じて、子ども達に伝えたいことは何ですか？

今よりも、食べたいもの・好きなものが増えると良いなあと考えています。

そして、食事を大切にする気持ちを子ども達に伝え、それがご家庭にも伝わっていくことを望んでいます。

食事を大切にする気持ちは、暮らしを大切にする気持ちと一致します。

将来、子ども達が食を通じ、心豊かな生活をおくることができ、それが次世代まで続いていくような、そんな食育活動にしたいと思っています。

アンジェリカ保育園の皆さま、取材へのご協力ありがとうございました。

公民館講座でも子どもクッキング(^-^)b

自宅で行う子どもクッキングの他にも、公民館で行っている講座を利用してみるのもオススメです！

直近で募集のある講座はこちら→

11月1日より
申込受付開始

朝摘みイチゴで作るイチゴのクリスマスケーキ

湖北地区公民館（コホミン）で行う親子クッキングです。
パティシエの先生に教えていただきます。

実施日：令和元年 12月 24日（火）

詳しくは、コホミンまでお問い合わせください。

【コホミン 電話 04-7188-4433】



その他にも、高校生と行うピザ作り等の様々な講座が行われています。

公民館講座に興味のある方は、我孫子市ホームページをご確認ください。

楽しむことを第一に、できることから始めてみよう

食に興味・関心を持つことが食育の第一歩ですが、楽しみながらできることから始めてみるのがオススメです！この秋、色々始めてみましょう！

＜問い合わせ＞我孫子市健康づくり支援課 電話 04 (7185) 1126