

果実を使っの食育

近年、偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。こうした問題を解決する重要な役割を果たすのが「食育」です。「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことだと言われています。成長期の子どもに対する「食育」は、子どもたちが一生にわたって健やかに生きていくことができるよう、その基礎をつくるために行われるものです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、大人になっても「食育」は重要です。

具体的には、健康的な食のあり方を考えるとともに、家族や友だちと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の栽培・収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったり、食べ物を大事にする感謝の心を持ったり、好き嫌いをしないで栄養バランスよく食べたりすることなどの内容になります。

幼稚園で収穫した果実を使った食育に関する様子を紹介します。

薬院駅側の坂道を上っていくと、途中、ヤマモモの果実で埋め尽くされた場所に遭遇しました。豊作みたいで多くの果実が落ちていました。年中の子どもたちは、新しいヤマモモを収穫し、ヤマモモジュース作りに挑戦していました。鍋に収穫したヤマモモや水、砂糖を入れるところまで子どもの手で行い、加熱や布で絞る過程は教師で行いました。次の日の給食時間に冷えたヤマモモジュースが出てきました。乾杯をしながら楽しい給食時間を過ごしていたグループもありました。

年少では、冷凍保存していた枇杷を使って、ピワゼリーを作りました。皮を剥き種子を取り除いて、実だけにする作業に悪戦苦闘していたようです。手が滑って床に落としたり、実の部分を捨てて、皮を残したりと…楽しいながらも、てんやわんやでした。



冷たいピワゼリーが給食の時間に配膳されました。美味しそうに食べている子もいれば、普段食べ慣れたゼリーと食感や味が違ったのか、ちょっと苦手に思いながら食べている子もいました。

年長は、バス車庫付近にあるスモモを収穫体験し試食しました。3~4mある脚立を立てて、教師が見守る中、一人ずつ登って、真赤に熟れたスモモをもぎ取りました。脚立を上るときのハラハラ、脚立を上り詰めてスモモをもぎ取るときのドキドキを感じていたようです。



味噌づくり(年長)

クラスサポーターや保護者会三役の皆さんの協力を頂きながら、味噌作りをしました。

合わせ麹(麦・米麹)をまんべんなく混ぜ合わせ、大豆、白湯と混ぜて、しっかり練り合わせていました。そして、味噌ボールを作り、甕に入れて3~4か月の発酵。完成が楽しみです。



避難訓練をしました

6月23日(金)に避難訓練を実施しました。1階の給食準備室から出火したことを想定しての訓練でした。今年初めての避難訓練ということもあり、火災報知機の非常ベルの音に驚かないように、園内放送で説明を加えながら実施しました。それでも、実際の非常ベルの音の大きさを目の当たりにした子ども達の中には、涙ぐむ子どももいました。

火災が発生した場合の避難経路を確認しながら非難します。煙を吸い込まないように鼻と口を手や帽子などで押さえて移動します。亀の池付近にある皆の帽子の色と同じ色の板があるところに先生と一緒に逃げます。そして、テニスコートの横の通路を通過して、バス車庫前のロータリーに集まります。ゆっくり確認しながらの避難でしたが、火災発生から6分弱で全員が避難しました。

