



# ともぞだち

大崎上島幼稚園  
令和4年11月15日 No.13



秋は食育の秋！野菜や果物がおいしい季節です。大崎上島幼稚園では、大崎上島町食生活改善推進協議会の方々にお越しいただき「食育参観・学習会」と「給食試食会」を行いました。

食育参観日では、5月に親子で植えたサツマイモと里芋の収穫を行い、食育学習会では、「野菜を1日350g以上食べる。」ことや「朝ご飯を食べる大切さ」についてお話ししていただきました。また、今年度は、保護者の要望で❀朝ご飯時短レシピ❀の紹介と実際に調理過程を見せていただきました。そして、給食試食会では、保護者対象に普段子供が食べている給食の試食を行い、園児の食事の様子を参観していただきました。

## ❀食育参観日の感想ご紹介❀ ～ 親子さつまいも掘り・里芋掘り体験 ～

5月食育活動の1つとして親子でサツマイモ（年少・年中組）・里芋（年長組）を植えました。

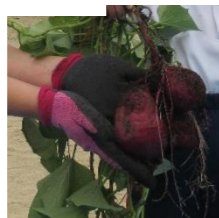


11月の食育参観日で収穫！各家庭でいろいろな料理になりました。



## ❀さつまいも掘りの感想ご紹介❀

数がたくさん採れたことが嬉しかったようです。「焼き芋がいい」と早速焼いてペろりと食べました。



植えた時には「5個できたらいいな」と言っていたのですが、掘ってみると3個でした。一生懸命掘って探していました。とても喜んでいました。

プランターでどのくらい育っているかな？と不安でしたが、かなり大きくなっていて、子供たちがしっかりお世話をしたことが分かりました。大学芋・芋の味噌汁・天ぷらを作りました。味噌汁と天ぷらは完食でした。



「うんとこしょどっこいしょ！」と引っこ抜いたら連なって出てくるイメージでしたが、バラバラとかわいいサイズが家族の人数分出てきました。本人希望の天ぷら・お芋ご飯・大学芋風・味噌汁・焼き芋でいただきました。甘くて美味しかったです。子供とお芋ほりも楽しかったです。

お芋ほりの時「大きなカブ」の絵本のようなお友達を見て、かけ声と一緒に楽しみました。子供の嬉しそうなお顔が見られ、お芋もちゃんと育てていたのでも良かったです。



つるから立派なお芋ができることに驚いていましたが、手が汚れることを気にしていましたが、掘り始めると夢中でお芋を探していました。収穫したお芋は大学芋にして、その日のおやつにいただきました。もっちりとして美味しかったです。

プランターでお芋がきちんと育っているかなとドキドキでしたが、掘ってみたら想像以上に大きくて驚きました。子供たちのすごく嬉しそうなお顔が見られてよかったです。収穫したお芋は豚汁に入れました。甘くてホクホクで美味しかったです。普段お芋はあまり食べませんが、しっかり食べました。

お芋は、低温でじっくり焼いてトロトロの焼き芋にして食べました。1日に収穫したお芋を6日まで寝かせたらしっかり甘みがあって美味しかったです。

## ❀里芋ほりの感想ご紹介❀

鉢いっぱい根が張りすごいいいと思いました。私も初めて収穫したので料理はいろいろ考えましたが、絶対に食べる料理となると貝だくさんの味噌汁にしました。やわらかくておいしいと完食しました。

里芋ほりは初めてだったので、葉が枯れたら収穫時期というのは本当だったのだ。と思いました。里芋は、丁度叔父の里芋の収穫と一緒にだったので、コロッケになりました。調理も子供と一緒にして、無事に本人の口に5個も入りました。



息子の里芋の葉っぱが小さいままだったので、ちゃんと育っているのか不安でしたが、掘る前に息子が言った「全部つながった状態で」たくさんできていて良かったです。

里芋は、里芋炊き込みご飯（里芋・鶏モモ肉・人参・油揚げ）とフライ（乱切りにして素揚げし、青のりをまぶす。）にしました。もっちりホクホクしていて美味しかったです。

たくさんのお芋が採れて満足していました。普段あまり食べない里芋ですが、自分が育てと一緒に収穫した里芋なので食べてくれると期待し、山形風の芋煮と煮ころがしを作り家族で「美味しいね。」と言いながらいただきました。本人は、一口だけ食べました。粘りが強く美味しかったです。





思っていたより里芋ができていてびっくりしました。家に持って帰り、豚汁に入れたところ、普段は進んで野菜とかを食べないのにその日は、自分が収穫したからと喜んで食べていました。里芋もホクホクして美味しかったし、家族全員「美味しい。」とあっという間に食べちゃいました。



里芋の収穫は初めてでしたが、たくさん出来てよかったです。次々と出てきて楽しかったし、どんな風に来るか知れてよい経験になりました。

初めて経験した里芋掘りでしたが、泥だらけになりながらとても楽しそうに掘ってました。普段食べない里芋ですが、磯辺焼き風にしたら少しですが食べました。



☆食育学習会感想☆

☆朝食時短レシピ：具たくさん味噌汁☆

～切った野菜を冷凍・ペットボトルで出汁作り置きで時短～  
レシピの中から、具たくさん味噌汁の調理過程を見せていただき試食を行いました。



「食塩の量に気を付ける。」  
等分かっていることでも実際にお味噌汁を試食したことで、普段どれだけ塩分を摂りすぎているのか再度気付かされました。

お味噌汁のだしを昆布といりこで取るのがとても勉強になりました。しっかり出しが取れているお陰で、味噌が控えめでも旨味が強く美味しくいただきました。今度試してみようと思います。

少し薄味かな？と思いましたが、お出汁の味で十分美味しかったです。離乳食の時から薄味を意識してきましたが、最近お菓子もいろいろ食べるようになり、濃いめの味を口にしていますので、食事の面で気を付けていきたいです。お出汁を活用します。

味噌汁を試食した時、薄いと感しましたが、出汁がきいていて、手間暇かけるとやはり味が違うと思いました。



お出汁を手間のかかるイメージでしたが、ペットボトルでできるということなので家でも試してみようと思います。試食でいただいたお味噌汁がとても美味しく、出汁の味が生きており、普段作るお味噌汁は味噌を入れすぎなのだという事にも気付きました。

レシピの写真や味噌汁の試食などがあり、勉強になりました。味噌汁は、家で作るのと同じくらいの味付けでよく「薄い」と言われるのですが、これでいい！と思えるようになりました。



☆野菜たっぷりの食生活を心がけましょう ☆～1日350gの野菜を食べる～  
☆始めよう!減塩☆ ☆朝食パワーで元気はつらつ☆ のお話を聞いて・・・



1日に摂る野菜の量が思っていたより少ないと思った。子供たちは、毎日野菜を摂れていると思う。

1日の野菜摂取量、子供はたりていないなと思います。少しずつ増やしていきたいです。

1日の野菜の量・塩分等、普段気を付けてはいるものの、改めて思い返すとまだまだだな！と感じました。良い機会をありがとうございました。



普段忘れていたことを思い出したり、疑問に思ったりしていることが聞けてとても役に立つ学習会でした。ありがとうございました。



学習会に参加できて良かったです。1日分の野菜なかなか摂取できないと思いました。

なかなか1日350gの野菜の量を食べるのは大変だろうと感じます。毎食工夫しながら、1日の量を食べられるように考えていきたいと思っています。朝食も缶詰を使ったり、色々な工夫をしたらバランスの摂れた時短にもなる朝食ができるとても参考になりました。



時短レシピが助かるなと思いました。野菜のストック大変そうですが、時間がある時にやっておけば助かるなと勉強になりました。



親子でのお芋の栽培・収穫・クッキングまで本園の食育活動にご協力いただきありがとうございました。子供たちは、サツマイモのつると里芋を植えてから毎日収穫を楽しみに水やりや草取りなどをして一生懸命育てました。この活動を通して、育てる喜び食べる楽しみを感じてくれたことと思います。「なんでも食べる 元気な子」を目指して一緒に頑張っていきましょう。