

食育～野菜を美味しく食べよう！！

子どもたちにとって、親しみのある身近な野菜。どんな形、どんな色、どんな匂い……本来の野菜の姿を子どもたちは知っているでしょうか……？食卓に並ぶ前の自然な形で、採れたての野菜に触れる体験をさせたいと思い計画した食育活動です。

今回は、枝豆とうきびを題材に、枝取りと皮むきに挑戦しました！実際に触れ、調理のお手伝いをすることで興味も湧いた様子の子もたち。不思議と普段はあまり野菜を食べない子も自然に手を伸ばし、よく食べていました。この体験が、身近な野菜への関心や食べる意欲につながってくると嬉しいです。

9月8日 えだまめ

畑から直送の枝付きのえだまめ。葉っぱや茎をとり、実を一房ずつ丁寧にはずしてボールの中へ。

厨房に運び『おねがいしま～す！』塩茹でにしてもらい、おいしくいただきました。



9月9日 とうきび

皮を一枚一枚めくっていきますが、剥いても剥いても黄色い実が出てきません……皮をギュッと下まで皮を引っ張るのは、なかなか大変でした。

中を開けてびっくり！！『わあ～ひげがいっぱいだ～！！』細かいひげも最後まで根気よくとっていましたよ。



『皮剥けたよ～！！』と調理師さんに報告。厨房の協力もあり、出来立てをすぐに食べられるのも嬉しいですね。