

研修名 食育研修3

平成27年11月10日(火) 13:30~16:00

講演 「子どもと楽しむクッキング~おいしく食べて栄養満点~」

講師 久保 美穂子 氏

## 1 講演要旨

### ① 食を通じて

命をいただく、感謝の言葉「いただきます」

保育園だけでなく、家でも言う。保育士も家で一人の時言えているか・・・

ご飯を食べるときはテレビを消す→会話が増える。何を食べているかお皿を見ながら食べる。テレビをつけていると、何を食べたかわかっていない

健康を保ち、友達と元気に遊び、嬉しい顔

味覚、視覚、臭覚、感性、身体など・・・指導する→育てる→手助けしている

### ② クッキング

クッキングを始める前にまとめて注意事項を伝えると子どもたちは楽しくなくなる。包丁を使うときは包丁についての約束、火を使うときは火についての注意、約束を伝える。調味料ではなく、食材のにおいをかきながら料理をする。

子どもたちが好きな野菜ランキング

1とうもろこし、2ジャガイモ、3枝豆、4さつまいも、5きゅうり

6トマト、7ブロッコリー、8人参、9かぼちゃ、10大根

苦手な野菜ランキング

1ナス、2ピーマン、3椎茸、4水菜、5オクラ

6ニラ、7ブロッコリー、8ねぎ、9トマト、10アスパラガス

なぜ苦手なのか。家の料理の下処理の仕方で味が変わる。ほとんどの子は「苦いから嫌い・・・」と言っている。苦くならないように下処理をする。

・小松菜やニラ、チンゲン菜は根を切って水につけておく。

水につけた小松菜と何もしていない小松菜をゆでて食べ比べした。水につけたほうは何もつけなくても美味しい。何もしていない小松菜は苦かった。

・野菜をゆでるときは低温の湯から。人間と同じで、熱湯に入れると熱い。

## 2 感想

子どもの苦手な食べ物は苦味があるものが多いと感じましたが、下処理の仕方で味が変わることを知り、驚きました。クラスの子どもたちも野菜苦手な子が多いので、野菜を使ったクッキングをしたり、保護者に伝えたりしていきたいと思います。また、「いただきます」の挨拶も家族と食べるときは、していましたが、一人のときは意識していなかったと反省しました。子どもたちに挨拶の大切さを教えているので、自分もきちんと

感謝してから食べようと思いました。  
研修に参加させていただき、ありがとうございました。

記録 若竹福祉法人くすのき保育園 辻本千尋