

食は、

まじり、まじり



-28-

### 保育所での食育の取り組み 子どもにとっての食事

「食べることは、生きることの源になり、心と体の発達にとって、大切な営みです。食事は空腹を満たすだけでなく、人間関係の基礎をつくる場となります。特に乳幼児期は、人格の基礎が形成される時期ですので、豊かな食の体験を積み重ねてほしいと思います。

#### 親子クッキング

園部保育所の5歳児は、食育の取り組みとして、親子クッキングをしています。今回は簡単にできる、巻き寿司とじやが芋もちを作りしました。



▲細巻きを作る5歳児と保護者



◀巻き寿司を食べる親子



▶細巻きを食べる親子

本来巻き寿司は、巻きすを使って作りますが、子どもの小さな手でも巻きやすいようにラップを使って細巻きを作りました。クッキングを始める前には、先生に巻き寿司の絵本を読んでもらい、子どもたちは意欲を高めて、細巻きを作りました。お祝い事や行事でも食べる巻き寿司を、日本の文化として、子どもたちに伝えていきたいと思えます。

今回のクッキングは、親子や保護者同士のコミュニケーションが取れるよい機会になりました。さまざまな活動や体験を通して、今後も食育に取り組んでいきます。

### 親子でチャレンジ! 細巻き



【材料】1本分  
すし飯(※)……………70g  
焼きのり……………1/2枚  
魚肉ソーセージ…1/2本  
きゅうり……………10g

※すし飯(炊き上がり340g)  
米……………1合  
[合わせ酢]  
・酢……………小さじ4  
・砂糖……………大さじ1  
・塩……………小さじ1/4

#### 【作り方】

- ①ご飯に合わせ酢を混ぜて、すし飯を作る。
- ②ソーセージはのりの大きさに合わせて1/2に切り、キュウリはスティック状に切る。
- ③ラップの上にのりを置き、すし飯のをせて薄く広げる。
- ④具を真ん中に置き、巻き上げる。巻き終わったら押さえて、形を整える。
- ⑤食べやすい大きさに切る。

#### 伝えていきたい行事食

季節折々の伝統行事などの際にいただく料理、特別なときの華やいた食事のことを「行事食」といいます。旬の食材を取り入れたものが多いので、季節を味わって楽しむことができます。

保育所では、年間を通して行事食を伝え、給食で提供しています。1月には、おせち料理や七草がゆを献立に取り入れられました。おせち料理は、お正月に食べるお祝いの料理でそれぞれの食材に意味が込められていること、七草がゆは無病息災を祈って食べることに



▶保育所で紹介した七草

などの話をしました。給食を通して、未来を担う子どもたちに行事食を継承していききたいと思えます。

問い合わせ先  
南丹市食育推進委員会  
(事務局・保健医療課)  
TEL(0771)68-0016