

# 野菜を活用した食育

園では、園庭やゆうしの里山で野菜を育てており、子どもたちが野菜に触れる機会がたくさんあります。

## ① たねまき・苗植え



今年度は園庭で、きゅうり・なす・とうもろこしを育てました！



種や苗の状態から実が実るまでを実際に見ることによって、「こんなに葉っぱ大きいんだね！」「黄色い花が咲くんだね！」など、いろいろな発見があります！

## ② 収穫



実った野菜を自分の手で収穫することによって、自分が育てたんだ！と達成感を感じることが出来ます。

## ④ たべる



普段は苦手な野菜を食べることができない子どもたちも、自分の育てた野菜やお手伝いした野菜は、食べてみよう！と挑戦していました。

## ③ お手伝い・クッキング



←すいかを子どもたちの前で切っています

キャベツちぎり↓



←里山で収穫したじゃがいもでじゃがバター

とうもろこしの皮むき↑を作っています。



自分たちで育てた野菜や旬の野菜を使って、皮むきなどのお手伝いをしたり、目の前で調理員さんにお料理してもらったりします。

野菜を育てるといとなかなか難しいかもしれませんが、一緒に野菜を触って、においをかいでみたり、目の前で野菜やくだものを切ってみたり、簡単なお手伝い（皮をむいたり、きゃべつやきのこをちぎったり）をしたりすることで、子どもたちの五感を刺激し、成長にも繋がっていきます。ご家庭でもぜひ試してみてください。