

発心保育園では、食に関する畑づくりやクッキングなどの取り組みをしています。  
厚生労働省が食育を通じて子どもに期待する育ちの姿として掲げている  
「お腹がすくリズムのもてる子」「食べたいもの、好きなものが増える子ども」  
「一緒に食べたい人がいる子ども」「食事づくり、準備にかかわる子ども」  
「食べ物を話題にできる子ども」の5つの子ども像を食育目標にしています。  
子どもたちと給食は勿論、様々な形で食に関わる体験をしていきたいと思えます。

## はたけ(うらら農園)

発心保育園には、園舎の西側と小山田の公民館の隣に畑があります。  
一年を通して色々な野菜を育てる、収穫するの体験をすることで食への興味や感謝して食べることを伝えたいと思っています。



玉ねぎとじゃが芋が大きくなるように子どもたちと草取りをしますので順調に育っています。



夏野菜の準備にマルチをはりました。  
トマト、きゅうり、ゴーヤ、なすび、  
ピーマン、おくら、カボチャ、すいか  
を植えます。

## 子どもが変わる魔法の朝ごはん

魔法の朝ごはんは、子どもを元気にする”たんぱく質を含む和の朝食”です。  
よく噛んでしっかり目覚めるとともにお昼まで元気に動く力がつきます。  
そこで子どもの食欲が増し元気に朝をスタートできる朝ごはんを紹介します。

### 味ご飯・・・少食の子どもに、具入りご飯で食欲アップ

#### 【材料】

米・・・2カップ A (しょう油・・・小さじ2、酒・・・大きじ2、塩・・・小さじ1/2)  
しめじ・・・1/2株 人参・・・1/4本 すし揚げ・・・1枚

#### 【作り方】

米は洗って、通常の水の量とAの調味料を加え、食べやすい大きさに切った具材をいれ炊く。炊き上がったら具材とご飯を混ぜ合わせる。

### みそ汁・・・良質のたんぱく質食品を含む豆腐と

季節の野菜をいれて具だくさんで作ってみましょう