

泉西小学校附属幼稚園

「自然環境や栽培を通じた豊かな食育活動」

泉西幼稚園では園庭に梅、さくらんぼ、キウイ、あけび、柿などさまざまな木が植えてあり、季節ごとに実を付けます。また、昨年度はプランターや畑でトマトやトウモロコシ、枝豆、サツマイモなどの栽培もしました。こうした自然環境や栽培活動を通し、子ども達が収穫をしてそのまま食べたり、砂糖につけてジュースにしたり、簡単なクッキングをしたりしながら豊かな食体験ができるように工夫して食育活動を行っています。

梅の実取り



高い所の実を園長先生に枝を下してもらったりして取りました。みんなで収穫した梅は、砂糖につけて梅ジュースを作り、参観日に家族の方も一緒に飲みました。

枝豆の収穫



プランターで作った枝豆を収穫しました。先生にゆでてもらい、みんなで味わいました。毎日、水をあげながら成長を見てきたので喜んで食べました。

ポップコーン作り



園で栽培したトウモロコシでポップコーンを作りました。フライパンの上にざるをかぶせることで、トウモロコシのはぜる様子が見られて、子ども達も喜んでいました。

サツマイモ掘り



みんなでつるを引っ張って芋掘りをしました。採れた芋は幼稚園で焼き芋会をして食べ、芋のつるはクリスマスに飾るリース作りで使いました。



給食センター掲示板

給食センター(☎546195)

学校給食から、子どもたちに人気のメニューを紹介します。



【ひじきサラダ】

「ひじきをサラダに」と言うと、えっ！と思いますが、意外に食べやすく作るのも簡単です。

〈材料〉 4人分

干しひじき…………… 4g
小松菜…………… 60g

ニンジン…………… 60g
ホールコーン…………… 20g
ごまドレッシング…………… 適当

〈作り方〉

- ① 干しひじきは洗って水で戻し、さっとゆでる。
- ② 小松菜は、適当に切って湯がいておく。
- ③ 人参は千切りにしてゆでる。
- ④ ホールコーンをゆでる。
- ⑤ ①②③④を合わせて皿に盛り付け、ごまドレッシングなどお好みのドレッシングを掛ける。

家庭でできる
給食メニューの
レシピ



●ひとくちメモ●

「ひじきサラダ」の野菜は、家にあるあり合わせの野菜を使用できます。また、「ツナ」をトッピングすると、さらにおいしく食べやすくなります。