

【様式 1】

① 食育月間の取組

|                    |  |
|--------------------|--|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名 | 福岡県北九州市  |
| 取組市町村名<br>取組団体・企業名 | 北九州市立今町保育所   |
| 取組の名称              | 夏野菜の栽培とクッキング   |
| 実施時期               | 6月26日（金）   |
| 取組内容               | <p>【取組】夏野菜の収穫物でクッキングをする。</p> <p>【目的】自分たちで育てた野菜を使って、クッキングを楽しみ食への関心を持つ。</p> <p>【対象者】年長組 12人</p> <p>【時間】10:00～11:00</p> <p>○菜園活動…5月から5歳児クラスで、夏野菜を育てました。毎年、園庭の畑で野菜を作っていましたが、今年度は送迎時、保護者に見てもらえるように玄関横の花壇のスペースを畑にかえて栽培をしました。毎日、水やりをし、小さい花や実をみつけて、子どもたちは生長を喜びあっていました。</p> <p>6月ごろより収穫できはじめ、給食のメニューに入れてもらい、食べていました。</p> <p>○クッキング…収穫した野菜、ナス、ピーマン、きゅうりを使って『なすピザ』『もみもみキュウリ』2つの料理をしました。</p> <p>コロナウイルス拡大防止のための配慮として、自分で作ったものを自分で食べることにしました。</p> <p>「なすピザ、ふわふわしておいしい!」「おうちでもしてみる。」「また、したい。」と喜んでいました。</p> <p>収穫物でのクッキングは子ども達の五感を刺激し、匂い、味、感触を楽しむことができました。食への関心を持つきっかけづくりになりました。</p> <div data-bbox="1289 1064 1532 1281" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1161 1281 1300 1317" data-label="Section-Header"> <p><b>なすピザ</b></p> </div> <div data-bbox="1161 1332 1532 1608" data-label="List-Group"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、クッキングシートに切ったなすをのせる</li> <li>2、ケチャップをスプーンでのぼす</li> <li>3、コーン、シーチキン、ピーマンをおき最後にチーズをのせる</li> <li>4、ホットプレートにのせて焼く</li> </ol> </div> <div data-bbox="486 1720 858 1975" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="949 1706 1204 1742" data-label="Section-Header"> <p><b>もみもみきゅうり</b></p> </div> <div data-bbox="949 1758 1452 1937" data-label="List-Group"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、ジブロックにキュウリを入れる</li> <li>2、3つの調味液（中華キュウリ・やみついきゅうり・塩昆布）から一つ選んで入れる</li> <li>3、チャックを閉めてよくもむ</li> </ol> </div> |

## ① 食育月間の取組

|                    |   |  |         |
|--------------------|---|--|---------|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名 | 福岡県 北九州市  |  |         |
| 取組市町村名<br>取組団体・企業名 | 小倉南区<br>こじか保育園  |  |         |
| 取組の名称              | おやさいクイズ！<br>～いろんなやさいのちから～   |  |         |
| 実施時期               | 令和2年6月30日   |  |         |
| 取組内容               | <p>対象：5歳児クラス<br/>人数：16人<br/>内容：</p> <p>5歳児クラスでは、6月8日から毎日その日に使われている食材の紹介や、赤・黄・緑のどれに分類できるか、また含まれている栄養素についての話をしています。子ども達は、「これは骨になる！」「カロテンはオレンジ色！」「ビタミンCはお肌がつるつるになる！」など、何がどんな力を持っているか話せるようになりました。</p> <p>今回の取り組みでは、これまで子ども達にしてきた野菜の中から、5歳児クラスが栽培している野菜（きゅうり、オクラ、かぼちゃ、すいか）についての『おやさいクイズ！』を出しました。</p> <p>①たくさん水が入っている野菜な～んだ？→きゅうり<br/>②ねばねばでお腹をきれいにしてくれる野菜な～んだ？→オクラ<br/>③みんなの目を良くしてくれる野菜な～んだ？→かぼちゃ<br/>④すいかに入っている栄養はな～んだ？→リコピン</p> <p>※この日までに給食に出ていなかったすいかは<br/>どんな栄養素が含まれているか子どもたちに考えて答えてもらいました。</p> |  |         |
|                    |    |  | } 写真の内容 |
|                    | <p>結果：子どもたちは今までに私が話した野菜の話を思い出しながら、クイズに答えていました。また、すいかのクイズでは、色や味、触感を思い出しながらどんな栄養があるか考えていました。そして、「カロテン」「リコピン」などの栄養素を野菜の色と関連付けて覚えることで、同じ野菜でもそれぞれ違った働きがあることを知ってもらうことができました。</p>  |  |         |

## ① 食育月間の取組

|                    |   |
|--------------------|---|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名 | 北九州市  |
| 取組市町村名<br>取組団体・企業名 | 八幡西区 認定こども園 別所保育園   |
| 取組の名称              | 6月の食育の実施 食べ物で出来る虫歯予防、郷土料理について   |
| 実施時期               | 6月19日、6月30日   |
| 取組内容               | <p>6月19日(食べ物で出来る虫歯予防)<br/>未満児(0歳、1歳、2歳)49名、<br/>以上児(3歳、4歳、5歳)72名</p> <p><b>【活動内容】</b><br/>食事をした後は歯磨き、または<br/>うがいで虫歯予防ができることを<br/>伝えました。虫歯になりやすい食材<br/>となりにくい食材を分類しました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯にくっつき、口の中に残る食材(飴、ジュース、チョコレートなど)は虫歯になりやすい</li> <li>・カルシウムが多い食材(チーズ、牛乳)は歯を丈夫にする</li> </ul> <p>虫歯になりやすい食材も食べてはいけないということではなく、食事の後は歯磨き、うがいをして虫歯を予防しましょう。</p> |
|                    |    |
|                    | <p>6月30日(郷土料理)<br/>未満児(0歳、1歳、2歳)38名<br/>以上児(3歳、4歳、5歳)71名</p> <p>郷土料理大分県「とり天」<br/>各クラスをまわり郷土料理の話をしました。<br/>実施後、食育だよりとして配信しました。</p>   |
|                    |    |