

2023年 12月第2号

# キッズランチニュース

たかさご保育園キッチン

## 味噌づくり

11月9日(木)ひつじ組で“味噌作り”をしました。

収穫の際の固い大豆と違い、ゆで大豆を使って、スタートしたので、「やわらかいね」とすぐに固さの違いに気づいていました。

まずは、ゆで大豆を細かくつぶしていきました。とてもやわらかいゆで大豆だったので、子ども達も指で、一生懸命に力をこめてつぶす様子がみられ「これくらいでいい？」と短時間の作業でほとんどペースト状に変化している子もいました。

つぎは、塩と麴を混ぜ、そこにつぶした大豆を混ぜていきました。混ぜている時の「わあ～いいにおいがする」「あーもんどみたいなにおいがするね」と声があふれていました。

最後に、お団子にして、味噌玉を作り、袋の中に、その味噌玉を投げ入れ空気がはいらぬように敷き詰めて完成です。

袋に、はいった味噌の素をみて、「もう、しろみそになった？」「きょう、あじみできないの？」と仕込んだばかりの味噌の素に期待をしている姿がみられました。

じっくりねかせて、味噌になるのを待ちます。3～4か月後、どのように変化するのか楽しみですね。毎日のように「もう、しろみそになったかな？」「もうたべれるかな」と味噌の話題で大盛り上がりです。



味噌玉を袋に敷き詰めた状態

## 「ちびっこキッチン あつまれ～！！」

### ちびっこキッチンとは？

園では日常的に乳児クラスにも栄養士が出向き、食材に触れたり、においを嗅いだりする食育に取り組んでいます。その乳児クラスの食育を“ちびっこキッチン”と呼んでいます。今回は、その一部をご紹介します。

どんなにおいかな？

ばんび組では、その日食事にでる果物をみて触る体験をしています。

初めの日には、“みかん“でした。まずは、果物の絵本を読み、最後にそこにでてくるみかんの登場です。みかんをだした瞬間「みかん～」と指をさして嬉しそうに答えてくれました。みかんを実際に触った時には、冷たさからか、びっくりする子、食べたくなくなってしまい、すぐに皮をむいていた子、おいしそうにみえて、かじっていた子、様々な姿がみられました。

ばんび組では、食材に興味がではじめ、この日の食事でも、「きゅうり？」「まめ？」「かき？」と1つ1つ食材を確認しながら食べる様子がありました。

今回はみかんでしたが、他の野菜や果物なども見て触る経験を取り入れています。



## 「まぜまぜクッキングはじまるよ！！」

まぜまぜクッキングとは・・・

子ども達の目の前で、和え物やサラダなどの副菜の野菜や調味料をお話し、混ぜ合わせ、食べる直前に調理の仕上げ（スプーンで混ぜる）を子ども達が参加し、行う食育です。

11月29日(水)うさぎ組にてまぜまぜクッキングを行いました。今回は、“えび入り春雨サラダ”を作りました。材料の説明をすると、切ったり茹でたりしてある食材も「にんじん！きゅうり！えび！」と名前がよくわかる子ども達でした。ボールにはいった食材とドレッシングを1人5回ずつスプーンで混ぜてお隣のお友達へ。勢いよく混ぜる子、慎重に混ぜる子とさまざまでした。

お皿に盛りつけて食べ始めると、自分たちが作った春雨サラダは特別で「おいしい～」と喜んで一番に食べ始める子が多かったです。

