

保育園 食育通信

～ 6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」「地産地消の日」です ～

さいたま市は毎月19日を「地産地消の日」に制定しました。

地産地消とは、地域で生産された農林産物をその地域で消費しようとする取組です。

保育園では子どもたちが、さいたま市産の美味しいお米を給食で食べたり、地元の農家さんと一緒にお米や野菜を栽培したりして、自然の変化とともにワクワクする気持ちを育てています。

さいたま市の食育目標…5つの食べる

- さ 「三食しっかり」食べる
- い 「いっしょに楽しく」食べる
- た 「確かな目をもって」食べる
- ま 「まごころに感謝して」食べる
- し 「食文化や地の物を伝え合い」食べる

乳幼児期は生涯を支える食行動や食習慣の基盤を形成する重要な時期です。保育園では生活や遊びの中で、さまざまな食育に取り組んでいます。今回は、保育園での米の栽培の様子をご紹介します。この取り組みは「ごはんはどこからくるのかな?」「お米って炊飯器からできるの?」という子どもたちの何気ないつぶやきからスタートしました。

栽培、収穫を通じてわが国の主食である米に関心をもつことで、さいたま市の食育目標の『まごころに感謝して』食べる』『食文化や地の物を伝え合い』食べる』ことにつながっていったようです。

保育園で食べているさいたま市産のお米



～特裁米の「馬宮米こしひかり」～

荒川の土の恵みをたっぷりのお米です。特別栽培米とは、農林水産省が定めた「特別栽培農産物に係る表示ガイドライン」に従って、農薬の使用回数や化学肥料の窒素成分の使用量を慣行的な栽培と比較して5割削減して栽培されたお米です。



～さいたま生まれの「彩のきずな」～

暑さに強く、病害虫にも強いお米。粘りの強いのが特徴です。

ごはんの粘り成分のひとつに「アミロース」があります。「アミロース」が少ないほど、ごはんの粘りが強くなります。「彩のきずな」はアミロースが少ないため、粘りが強く“もっちり”とした食感の、おいしいごはんに炊きあがります。

季節の移り変わりと米作り

5月 苗植えをしました！

5月にみんなで、田植えをしました。子どもたちだけでなく保育士も初めての体験です。



「馬宮米こしひかり」を栽培している農家さんに子どもたちが稲作の工程などを聞いています。どんな質問にも答えられるので子どもたちのヒーローです。

きっかけは「ごはんはどこからくるのかな？」「お米って炊飯器からできるの？」という何気ないつぶやきからでした…。土に水を混ぜ、ドロドロの土作りから始めました。



6月 水やりの様子

毎日、交代して水やりをしました。水の中にはえた雑草も稲によくないことを教えられ、シャベルで一先懸命に取りました。



7月 成長途中の稲！

ぐんぐん成長する様子に子どもたちはワクワク、興味津々です。



8月 頭が垂れました



8月になると、イネも花を咲かせることを知りました。花が咲くと稲の頭が垂れました。子どもたちは毎日観察していました。

10月 稲刈り



意気揚々と自分たちの稲をかりました。春に植えた苗が秋には豊かな実りになり、お米は時間と手間をかけて育てられることを知りました。

11月 いただきます！



脱穀、精米をしたお米はコンロと土鍋を使って炊きました。パチパチというおこげの音に「いいにおい！」と声があがりました。ワクワクしながらいただきました。