

# わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



高知市の教育・保育施設等では、バランスのとれた食事（給食）をはじめ、菜園活動や自分達で作った食材を料理して食べるクッキング保育など、様々な食育活動が行われています。

## 「玉ねぎスープっておいしい!」

高知市立かがみ幼稚園では、PTAの協力のもと、『にこにこ農園』で玉ねぎの栽培をしています。収穫後、5歳児クラスの園児が玉ねぎスープを調理しました。皮をむくと「においがするね。」「茶色やったに、白になった!」「つるつるや!」切るときは「トントンっていうね!」スープが出来上がると「煮たら透明になっちゃう!」「柔らかいね。」五感を使っのクッキングを通して食への意欲につなげています。



おおきな  
たまねぎ!



包丁は手元を  
よく見て…



おかわり  
したよ!

## 「切り干し大根づくりをしたよ」

高知市春野中央保育園では、切り干し大根づくりをしました。自分たちで育てた大根を収穫して、洗って、調理し、嬉しそうな子ども達でした。白くて透き通った大根がどうやって切り干し大根になるのか、子ども達と観察も楽しみました♪



おいしょ  
おいしょ



ピーラーで  
皮をはぐよ

次はスライ  
サーに挑戦



最後は、包  
丁で千切り  
に!

おいしく  
な~れ♪

