

体験活動参加型（保育園）

学校名等	池田町立 片山保育園
実施日時	平成29年11月11日（土） 午前9：30～12：00
会場	池田町 八幡公民館 調理室
参加人数	園児19名 ・ 保護者17名
学習課題（分野）	親子クッキング
運営者の願い	子どもの成長のために正しい食の知恵を身につけてほしい。 親子で楽しく料理を作り、食べてほしい

学 習 の 内 容

<当日の流れ>

栄養士久世さんの食育についての講話（親のみ）を拝聴。その後、食生活改善協議会の指導のもと親子で簡単な料理を一緒に作り食べた。

<食育で目指す5つの姿>

- ① 食の重要性を理解し、健康な食を実践できる
- ② 楽しく食事をする習慣を身につける
- ③ 食の安全性を理解した行動ができる
- ④ 地域の伝統的な食文化を理解し、継承できる
- ⑤ 食と農と自然と生命の繋がりを理解し、感謝の気持ちがもてる



久世さんの話を聞きました

<要注意！避けたい7つの「こ食」>

- 孤食・・・1人で食べる
- 個食・・・複数で食卓を囲んでいても食べているものがそれぞれ違う
- 粉食・・・パン、麺類など粉から作られたものばかり食べる
- 子食・・・子供だけで食べる
- 濃食・・・濃い味付けの物ばかり食べる
- 小食・・・ダイエットのために必要以上に食事量を制限する
- 固食・・・同じものばかり食べる

<調理実習メニュー>

- ☆雪だるまおにぎり ☆餃子の皮のピザ
- ☆スイートカップパン



<参加者の感想>

- ・食育の勉強、試食盛りだくさんで充実した時間だった
- ・手軽にできる餃子の皮のピザは、いろいろな野菜をのせて家のメニューにも取り入れたい
- ・子ども達も手伝ったので「とてもおいしい」と喜んでいた
- ・親子で楽しく料理ができたてよかった。



当日、食育について不安なことや質問等を保護者にアンケート形式で記入してもらった。栄養士の久世さんにそれを私、返事をいただいた。後日それをお便りに載せて、保育園から配布した。



調理実習メニューをクリスマス仕様にかわいくしたので、子ども達がより興味を示し、積極的に参加してくれた。