

三成幼稚園 （奥出雲の食育たより）

「旬のたべもの」について

三成幼稚園では、毎月旬の食材を五感で体感する食育活動をしています。

この日は5歳児の子どもたちと「旬のたべもの」について、クイズを交えながら食の学習をしました。「旬のたべものは一年で一番おいしく、栄養がたっぷりなんだよ」という話をしてから、食べもののマグネットを使ってみんなで春夏秋冬の旬クイズをしました。

「たけのこは春に給食で食べたよ」「この前畑に行ったときスイカとオクラが大きくなっちゃったけん夏が旬だ!」「おばあちゃんがじゃがいも掘ったよって教えてくれた!」など子どもたちからたくさん四季とたべものの繋がりを聞くことができました。

また、夏野菜には野菜の色で栄養のパワーがそれぞれ違うことも一緒に学びました。

最近はいつでもどこでも何でも野菜やくだものを食べられますが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを食から感じ楽しめることを給食からも発信していきたいと思いました。

