

食育活動【秋の旬な食べ物を知ろう🍁】

秋には野菜や果物など多くの食物が収穫の時期を迎え、「実りの秋」と言われます。

子どもたちが好きなものや旬な食べ物を美味しく食べ、苦手な野菜にも挑戦するきっかけにもなります。

今回は、栄養士による食育活動を3回、「秋の旬な食べ物を知ろう」というテーマで、内容や体験学習などを取り入れて行いました。



「ごぼうってこんなに長いんだねえ」

「しいたけ、土の匂いがするよ！」

1回目と2回目は、クイズ形式で秋の旬な食べ物を学びました。ヒントをよく聞いて一生懸命に答える姿がありました。



3回目の食育では、きのこ類の調理実食体験です！



実はきのこたちが苦手な子もいたようですが・・・食べては美味しい！と嬉しそうでした😊



栄養士の話を興味を持って聞く姿勢が見られます。しめじやエリンギをさくのが楽しいようでした

今回の食育活動では実際に食材の匂いや触覚体験から食品を知り、毎日の給食メニューを見て、「これはしいたけ？」「さつまいもが入ってるね！」「柿は秋に食べると美味しいんだよね」など会話の中に自然と出てくるほど印象深かったようです。調理・実食体験から食べることやものの興味関心がさらに深まりました。