

7月のお話は、

野菜をいただきましょう



栽培活動は、「見る」「触れる」「食べる」など、たくさんの楽しみが詰まった食育で、子どもたちにも良い影響を与えます。野菜が育つ過程を見ることで、自分が育てた野菜の生長を楽しむことができ、野菜に対する興味・関心がどんどん高まっていきます。

野菜の生長を楽しむ

自分で育てた野菜が生長していく過程を見ることは、気付きと発見の連続です。葉の形やにおい、花の色や実のなり方など、実際に見て気付くことがあります。



「少しずつ大きくなっているね」

普段見ている野菜は、勝手にできるものではありません。農家の方々が時間をかけて育て、知恵や努力が受け継がれていき、そのものを私たちは食しています。作物のいのちやそれらを育んでいる自然、一生懸命野菜を育てた「人」がいること、それらをおいしく調理してくれている「人」がいることなど、感謝の気持ちをもって食べることの意味を知る機会になります。



「いい匂い～」「もう1回嗅がせて～」



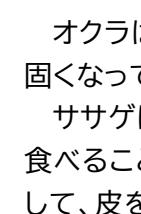
あか組がお休みの間も、お世話をしてくれていました。

また、収穫は、実際に野菜に触れられるとても素敵な機会です。スーパーに並べられている野菜と違って、野菜本来の姿や感触、色などを観察でき、自分が大きく育てたという経験は、子どもたちの心にも影響していきます。「おいしそう」「食べてみよう」など、野菜への愛着が膨らみ、食のすすみへもつながっていきます。

たなか先生農園をつくりました！

子どもたちにいろいろな夏野菜があることや生長の違いを発見してもらいたいと思い、栽培活動を始めました。その野菜を紹介します。

3歳児あか組も育てているミニトマトです。同じミニトマトでも、育てていくうちに実の形が違うことが分かりました。いただいた苗なので細かい品種は分からず…。アイコ(トマトの品種です)のような細長い形をしています。



初めは元気がなかったナスですが、花が咲き実を付けてくれました。ピーマンもさび病にかかり、葉っぱがかれてしまう時期もありましたが、今では元気にたくさんの花が咲いています。ナスとピーマンは、夏から秋にかけて収穫でき、長期間楽しむことができます。

オクラは、開花後一気に大きくなります。実が大きくなりすぎると固くなってしまうので、毎日目が離せません。



ササゲは豆科の野菜で、インゲン豆のように皮ごと食べることができます。さやが茶色く枯れた頃に収穫して、皮をむいて、豆を赤飯やぜんざいなどに調理することもできます。

エゴマの葉は、シソ科の一種で韓国料理でよく使われています。原産地は東南アジアで日本人にはあまり馴染みがない野菜です。そんなエゴマですが、苗をいただく機会があったので、育てることにしました。子どもにとつては食べにくい野菜ですが、たくさんの中葉が育っています。



みどり組は苦手なお野菜パクパクチャレンジ中！！



「お弁当に入れて持ってきたよ」

農園で獲れた野菜を順番にプレゼントしていますが、5歳児は苦手な野菜を持ち帰っています。「絶対に食べないとと思っていたのに、頑張って半分は食べました！」「いつも食卓に出しても食べないので、自分から食べていました！」など、次々と嬉しい感想を聞くことができました。3・4歳児はできた野菜を順次配っています。なんの野菜になるかはお楽しみです。



「頑張って食べるね」