

ネットワーク構成団体の食育活動紹介

札幌市私立幼稚園連合会白石区園長会

「双葉こども園」

★焼きいもづくり

春、みんなで畑に植えた野菜の種や苗。たくさん実がなるように水をあげて、毎日、生長を楽しみにしていた子どもたち。

夏、たっぷり日差しを浴びたトマトやきゅうり、じゃがいも、いちごを味わいました。

収穫の秋、しっかり根が張った大豆とさつまいもを、絵本『大きなかぶ』さながらに力いっぱい引っ張り、尻もちをつきながら拔きました。



収穫の後は楽しみにしていた焼きいもづくり。
朝抜いたさつまいもを新聞紙とアルミホイルでくるくる包みながら「おいしくなあれ」と願いを込めました。

炭で焼き上がった、ほくほくの焼きいもは、さつまいもが苦手な子も「いいにおい。おいしい!」と言って何度もおかわりします。



収穫したてのさつまいも。青空の下、園庭でみんなと食べる焼きいも。味も子どもたちの笑顔も絶品です。

双葉こども園からご紹介!

焼きいも

【材料、使用する道具など】

さつまいも……人数分(大きめでも焼けます)
新聞紙……1本につき見開き1ページ半分
(大きいものは1枚分でも可)
*キッチンペーパーでもできます
アルミホイル……1本につき25~30cm幅.60cmほど
(新聞紙で包んだいもが見えないよう、いもの大きさに合わせて加減)
水……新聞紙をしっかりと濡らせる量
炭……大きめのバーベキューコンロの場合、3kgで1時間半焼けます

着火剤、着火ライター、バーベキューコンロ、軍手、火ばさみ、竹串、焼けたさつまいもを入れるトレーなど



【作り方】

- 1 さつまいもを水洗いして表面の汚れを取る。
- 2 新聞紙全体を水でしっかり濡らし、さつまいもが見えなくなるよう巻きながら包む。(園では新聞紙で包んでから、水を入れたバケツに入れてしっかり濡らしています)
- 3 新聞紙が乾かないうちに、アルミホイルでもくるくる巻きながら包む。(新聞紙が見えないように巻き、火ばさみで破けないよう3重ほどがよいです)
- 4 バーベキューコンロに炭と着火剤を入れ、着火ライターで火をつけ炭火を起こす。
- 5 満遍なく火が起こり、炭が落ち着いたら炭の上に包んださつまいもを平らに置く。
- 6 時々さつまいもの向きを変え、1時間以上経ったころ竹串で刺して焼き加減を確認。
- 7 1時間半ほど焼き、竹串がすっと入れば完成。
- 8 火傷しないよう少し冷ましてから食べます。

*焼いてすぐの新聞紙から火が出ないように注意してください

バーベキュー時にコンロ端の炭の上に置いておけば
美味しいデザートになります♪

札幌市私立保育連盟白石区会

「北郷ピノキオ認定こども園」

★食べ物を使った染め物

年長児を対象に「玉ねぎの皮・ブルーベリーを使った染め物」を行っています。

食べ物は食べる以外の用途もあることを知ってもらうこと、家庭ではできない体験をしてもらうことが目的です。

色の変化、布が染まっていく過程に子どもたちはとても興味津々です!!



とてもきれいに染まりました!!子どもたちも大喜び!
染めた布で子どもたちがミサンガを作り、運動会で身に付けて踊りましたよ♪

北郷ピノキオ認定こども園からご紹介!

ユーリンチー 油淋鶏バーガー

1人分のエネルギー:176kcal

【材料 4人分】

白パン ……………4個
鶏もも肉(皮無し) ……………160g
A 酒 ……………2g
しょうが ……………1.6g
かたくり粉 ……………9.6g
揚げ油 ……………適量
長ネギ ……………30g
B しょうゆ ……7.2g(小さじ1強)
酢 ……………4g(小さじ1弱)
砂糖 ……………4g(小さじ1強)
ごま油 ……2.8g(小さじ1/2強)

【作り方】

- 1 白パンの厚みを半分にするように切れ目を入れて、パンズのようにする。
- 2 鶏肉をパンにはさみやすい大きさに切り、Aに15~20分程度漬けておき、かたくり粉をまぶして油で中まで火が通るようにしっかり揚げる。
- 3 長ねぎをみじん切りにし、Bで軽く煮る。
- 4 ②と③を和えて、パンにはさんで食べる。

※園では衛生面と食べやすさを考慮して長ネギを加熱しています。



中華料理をパンにはさんで保育園用にアレンジ!
子どもにも大人にも大人気な特別メニューです