

# 北諏訪保育園食育だより 10月

## 今年の食育テーマ…「おいしく食べて 元気に遊ぼう！」

自然環境豊かな北諏訪保育園。畑を利用して春から食育活動にも取り組んできました。自然の中でたくさん遊ぶ子ども達は食べることも大好き！出されたものを食べるだけでなく、食べ物の生長や調理の過程に携わることで、たくさんの気付きや楽しい体験がありました。北諏訪保育園の畑は裏庭にあります。いつでも子ども達が遊びに出られる良い環境です。畑での活動などを紹介します♪

春・・・園土さんが耕してくれた畑にみんなですつまいもの苗を植えました♪



### レッツ芋ほり！

秋になり、大きく育ったさつまいもの葉っぱ。みんなで芋ほりをしました。普段スーパーで売っているようなさつまいも…ではなく、とても巨大なさつまいもがズラリ。うんとこしょ！どっこいしょ！では到底抜けず、穴を掘ったり友達と協力したりしながら、やっと取り出したものも！汗をかき、秋の晴れた日の貴重な体験となりました。



こちらは枝豆の種。  
さつまいもと一緒に植えました。青い！とみんなびっくり！



こんなにたくさん採れました！4歳児さんがクッキングにて、おいしいスイートポテトを作ってくれましたよ♪

### シャカシャカおにぎりが作ったよ！

ごはんちゃんくんの紙コップを使ってレッツふりふり～！この日は3歳以上児さんも、調理室からの炊き立てご飯でたくさんおかわりして食べました！



食べることは 生きること！  
今後もたくさん遊んでおいしく食べる、いきいき保育園を目指します♪