

食育活動

2020年11月26日



旬の食べ物と野菜の育ち方について食育活動を行いました。
旬とはその時期に1番美味しい食べ物であることや栄養価が高いことを伝え
春夏秋冬旬の食べ物と春分の日、夏至、秋分の日、冬至に食べる食べ物についても触れました



次に野菜の育ち方について保育園の給食でよく出てくる5つの野菜でみてみました。畑の土の中で育つか、畑の土の上で育つかみんなで予想しながら見比べてみました。



最後に絵と写真で説明した5つの野菜を
水を張った桶に入れてみて野菜が水に浮かぶか水に沈むか
実験してみました。
自分たちの予想をととても楽しそうに手を挙げて教えてくれました♪



地中で育つ野菜は水に浮かび、地中で育つ野菜は水に沈むことや
地中で育つ野菜は雨が降って畑に水が溜まってしまった時に浮いてきてしまっ
たら育たなくなってしまうことを説明するととても関心を持って聞いてくれました。
次回は3色食品群とカルシウムについて食育活動を行います。

