

とうきょう すくわくプログラム活動報告

園名	HOPPA たかの子
----	------------

1. 活動テーマ

《テーマ》

味噌仕込み

《テーマの設定理由》

「食への感謝と理解を深める」「五感を使い科学的思考を育む」「待つ」ことの大切さを学ぶ」といった点が挙げられます。大豆や塩、麴といった身近な素材が、時間と微生物の働きによって変化し、美味しい味噌になる過程を体験することで、食べ物ができるまでの手間暇や自然の力への感謝の気持ちが芽生えます。

馴染みのある調味料がどのようにできるかを、調理体験を通して知り、食への興味関心を高めると共に、子どもの新たな探求心を育む

2. 《活動スケジュール》

事前準備

保管容器は事前に洗浄・消毒をし、乾かしておく。

今回は水煮大豆を使い。当日の朝約 1 時間ほど火にかけ冷ます。

大豆を小分けにする（二人組作業分）

当日の流れ

9:00▶会場準備（テーブル設置・テーブルにラップをしく）

▶身支度エプロン装着・手洗い・消毒

9:40▶食育開始①大豆の観察②大豆の変化味噌についての話③大豆をつぶす

④麴と混ぜ合わせる⑤樽へ詰める

3. 《探求活動の実践》

《活動の内容》

*活動のために準備した素材や道具、環境の設定

*活動中の子供の姿・声、子供同士保育士との関わり等を記入

4. 振り返り

《振り返りによって得た先生の気づき》

大豆という食材がいろいろな形に変化して、食卓を豊かにしてくれていることに気づいたことは、日本の食文化の奥深さを知ったことにつながったと思います。うめのき保育園で意識している和食文化。子どもたちが興味を持ったことをきっかけに意識が高まりました。和食と洋食という文化の違いを知ることができました。豊かな食材に囲まれていることへの感謝にもつながったのではないのでしょうか。

今回の食育では、ベガ組さんとカペラ組さんとで味噌作りを行いました！

ミールケアさんとキッチンの先生たちから、味噌は何から作られているのか、大豆ってどんな野菜なのか、お話を聞きました。「みそができるまで」のフリップを見ながら、はじめて知ることが沢山！味噌について、先生たちも知らなかったことが多く、とても勉強になりました。

良好な味噌仕込み時期とは

寒さ厳しい今の季節は、気温が高い時期に比べると雑菌の繁殖が抑えられるので味噌仕込みに適しています。また、冬に仕込むと、冬から春にかけてゆっくり発酵が進んでいきます。暑い夏に仕込むと一気に発酵が進んでしまい、材料のうま味を存分に引き出すことができません。美味しく作るコツは、時間をかけてゆっくりと発酵熟成させること。夏が過ぎ、秋に気温が下がってくると味が馴染んで、冬にはまろやかに、美味しく仕上がります。

味噌を食べよう！発酵食品のパワー

人間の腸内には身体をまもる免疫細胞が集まっています。そのため、腸内環境を整えることで免疫力を高めることができます。腸内環境を整えるのに良いものの一つが“乳酸菌”です。乳酸菌は腸内を酸性に保ち、悪玉菌の増殖を抑えてくれます。この乳酸菌が多く含まれている発酵食品の味噌を積極的に食べることで、免疫力を高め病気になりにくい身体をつくることができます。



3 歳児カペラ

4 歳児ベガ組

特性虫眼鏡で大豆の観察!!
匂いを嗅いだり、触ったり

2人で力を合わせて煮豆をつぶす作業

大豆は色々な物に変身するよ

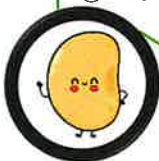


お湯と・米麹を入れ、混ぜて・丸めて・寝床に休ませました。出来上がるのが楽しみです!!



大豆の変化 (キッチンの先生)

枝豆から大豆に変化することに大変驚いていた子どもたち→4歳児は夏にプランターで枝豆を育てていたからかもしれません。色々ものに変化していく様子をイラストを使ってのは話にに興味深々でした。



愛情いっぱい、ていねいに材料をまぜ、豆をつぶして、味噌を作りました。食べられるようになるのは5月。おいしいお味噌になりますように！

