

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》

大根餅

《テーマの設定理由》

- 大根もち（大根餅）を作る主な目的は、余った大根の消費、健康・栄養面のメリット、そして台湾風の「もちもち」した食感を楽しむこと
- 郷土料理を知る
- 食品ロス削減（フードロス削減）を通じた SDGs への貢献。大根、皮、お刺身のツマ、さらには規格外で廃棄される予定だった大根を美味しく活用し、廃棄ごみを減らす「シンデレラレシピ」として位置付けを知る

2. 《活動スケジュール》

- ① 事前準備として
 - 大根1本分を皮をむきやすい大きさに切っておく
- ② 大根の観察（大根の秘密を見てみよう）
- ③ クッキング開始
 - 大根の皮むき（ピーラー）
 - フードプロセッサーで大根をすりおろす
 - 材料を混ぜ大根餅を作る。
 - ホットプレートで焼く
- ④ 試食

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

葉付大根に触れる機会がなかなかなく自然のままの姿を感じることができた

→実際に持ってみて→「重い〜」「大きい」「冷たい」「白い」などの声が上がっていた。

大根クイズでは大根の花はどれかな？大根はどこで育つかな？大根の種はどれかな？をフリップを見たり実際に触ったりして考えていた

「もったいない」という意識を養う食育の観点や、子供たちが料理に関心を持つきっかけとなりました。

大根の秘密を（大根にはお腹の調子を整えたり、食べ物を栄養にして体に取り入れやすくなる働きがあることを伝えると「大根はお医者さんみたいだね」と話している場面が見られた。

調理の段階では5感を通じて「どんな色になるのかな？」「味は？」「固くなるのかな？」とか想像を膨

らませている子どもたちでした。

また、大根は根っこなんだよ「の説明には驚きの声上がり「白いのに？」なんでと土の中ではどんなふうになっているんだろうという探求心も芽生えていた。

試食はお代わりを要求されるくらい堪能していた。

4. 振り返り

《振り返りによって得た先生の気づき》

大根をすりおろす音、焼ける香ばしい匂い、もちもちした食感など、子どもたちが「白かった大根が焼けて茶色くなった！」という色の変化に驚いていた

普段は大根が苦手な子が「自分で作ったから」と一口挑戦できていた。友だちと交代で混ぜたり、形を整えたりする中で、譲り合いや応援する姿が見られた

食育としての学び

泥付きの大根が真っ白になる様子や、葉っぱがついている様子を見て、食材そのものに興味を持つことができた

「すりおろす」という工程で、固い大根がふわふわ（あるいはドロドロ）に変わる不思議を体験でき「おいしいね」と友だちや保育者と共感し、作ってくれた人や食材に感謝する言葉たくさん出ていた
ピーラーやすりおろし器、ホットプレートの扱いにヒヤリとする場面は多少あったが、怪我無く進められた。

子どもたちの集中力が切れる前に「食べる」工程までスムーズ進めることができた。

根っこだという事を知り土の中をみてみたいという探求心を大事に次回につなげていきたい。

食育おたより

ミールケア
HOPPA たかの子

今回の食育では、カペラ組さんで大根もち作りを行いました。
子どもたちはいろいろな種類の大根を観察し、実際に触れて、においを嗅いで、色や形の違いを比べて楽しんでいました。
また、大根餅をつくるためにみんなに皮をむいてもらいました！ピーラーで上手に皮をむいていて、カペラ組さんの成長に先生たちはびっくり！大根餅はお代わりするくらいみんな美味しそうに食べていました。

だいこんのひみつを見よう！

大根には、お腹の調子をととのえたり、食べたものを栄養にして身体に取り入れやすくする働きがあります。

「大根ときの医者いらす」

・（大根が穫れる季節は、医者がいらなくなる）
ということわざがあるほど、健康にいい野菜です。

美味しい大根はひげみだいな細い根っこが生える穴が真っすぐに並んでいるよ！

よく見てみよう！



葉っぱに近いほうが甘くて、細いほうが辛いよ。
土の中の虫に食べられないためなんだ！

根っこの部分は、全部「根っこ」。
「大根」という名前は
「大きな根っこ」という意味なんだ。

大根の葉っぱには、栄養がたくさんあるよ。
少し苦いけどふりかけにすると美味しいよ。

大根は、白以外にも、
ピンク、赤、紫、緑など
色んな種類があるよ！



大根クイズ・種の観察



大根の花はどれだろう・・・？
大根の種ってこんなに小さいんだ！
ちょっと硬いなあ！！

いろんな種類の大根の観察



赤色の大根、紫色の大根
もあるの！？
おもさはどうかあ？
匂いはどうかあ？ …くんくん

大根餅試食



みんなで皮をむいた大根で大根餅に！！
混ぜて 丸めて 焼いて …完成☆
みんなでおいしくいただきました。

大根の皮むき



先生に見てもらいながら大根の皮むきに挑戦！！
みんなドキドキしながらも、上手にピーラーつかえたね！