

テーマ:

# 凜々子大作戦

## ～子どもたちと作るおいしいレシピ～

宮城県

社会福祉法人 豊心会

ほなみの杜保育園

布施 千恵子 先生

### この活動の特徴

#### 「凜々子」活用のポイント①

園と家庭とが一緒に育てることで  
栽培活動への意欲が高まり  
子どもの自主性が育つ

#### 「凜々子」活用のポイント②

郷土料理と「凜々子」を  
組み合わせた新メニューを開発！  
地域の文化や伝統も学ぶ

### 活動のねらい



- 栽培活動を通して、関心・親しみ・思いやりの心を育てる。
- 栽培・収穫・クッキングの体験を通して、喜び・楽しさを感じる。
- プランターでも栽培することで、小さい子や保護者に対しても、興味関心につなげる。

### 活動の概要と流れ

対象学年：3～5歳児（40名）

実践期間：5～10月

時期	学習活動
5月17日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・畑とプランターに苗を植える。</li> <li>・5歳児の各家庭に苗を配布する。</li> </ul>
随時	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水やり、草取り、生長の観察を行う。</li> </ul>
7月10日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・尻腐れ症が発生。農業を営む保護者から肥料不足と教えてもらい、追肥する。</li> </ul>
7月29日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初収穫。きれいに洗って、そのまま試食する。</li> </ul>
8月10日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・園の夏祭りで5歳児が制作した「りりこさんが乗った野菜のお神輿」を担ぎ、収穫に感謝する。</li> </ul>
9月14日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動会で3歳児が親子競技「トマト運び」実施。</li> </ul>
8月～10月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学年毎にクッキング活動を複数回実施する。</li> <li>郷土料理「凜々子はっと汁」作り等</li> <li>・給食で「凜々子」を使用したメニューを提供する。</li> <li>「凜々子」を使った給食レシピを給食だよりに掲載し、各家庭へ配布する。</li> </ul>



## ここがポイント！取組の工夫と実践の成果

### 園と家庭が同じ「凜々子」を育てる中で、子どもたちの栽培意欲や自主性が育つ

本園では毎年、約四百年続く「八百屋市」という地域で開催される市場へ野菜の苗を買いに行き、地域の文化も学びながら栽培・食育活動を行っている。今年度は、さらに家庭との交流が深まるよう、5歳児の家庭にも「凜々子」の苗を配布し、親子で一緒に育ててもらうことにした。



子どもたちは、散歩や水やりで畑に行く度に、少しずつ生長する「凜々子」の変化を見つけて喜び、休み明けの月曜日には「みんなで畑に行こうよ！」と声が挙がるようになった。また、クラスに掲示した「凜々子」の生長過程のポスターを見ながら、「これからもっと大きくなるんだね」「早く赤くならないかな」と生長を楽しみにする姿も見られた。

7月に尻腐れ症が発生すると、子ども達はとても落ち込んだが、トマト農家の保護者から栄養不足だと教えてもらうと、すぐに肥料をまき、水をあげ、根気強く実が赤くなるのを待った。

### 受賞理由



園内だけでなく、保護者や地域も巻き込み、たくさんの大人が見守る中で、子どもたちが自主的に活動に取り組んだようすが伝わってきました。郷土料理と「凜々子」を組み合わせた“子どもたちが作って楽しい”お料理のアイデアも素晴らしいですネ！園からレシピを提供していただいたので、次頁もぜひ参考にしてみてください。

### 収穫の喜びが調理への意欲やトマトの興味・関心を高める！

初収穫の日、洗ってそのまま食べてみると、「おいしい！畑の味がするね」「いっぱいお世話したから赤くなったんだね！」「みんなで育てたからおいしくなったんだね」等、素直な感想や収穫の喜びの声が聞かれた。また、「凜々子さんで何か作りたい」という声もあったので、畑で栽培した他の野菜と組み合わせ、複数回クッキング活動を行った。郷土料理に「凜々子」を取り入れた「はっと汁」作りでは、粉とトマトソースを混ぜると生地がピンク色になる様子に、子どもたちから驚きの歓声があがった。

「凜々子」を使った給食のレシピを「給食だより」に掲載すると、「お母さんと一緒に作ったよ」という声も聞かれ、家庭でのトマトや食への関心が高まった様子が伺えた。また、以前よりも給食メニューに関心を持ってもらえるようになり、栽培や調理について保護者との情報交換も活発になった。

### 「凜々子」への親しみが行事に反映！栽培の楽しさが周囲に広がる

5歳児クラスでは、みんなで夏祭りの神輿をどんなデザインにしようかと話し合い、「りりこさんが乗った野菜のお神輿」を製作することになった。「凜々子」の

赤はどんな色？どんな形？と毎日のように畑に行き観察し、神輿のトマトが真っ赤になるまで何度も塗り直して完成させた。夏祭り当日、子どもたちは達成感に満ちた笑顔で神輿を担ぎ、豊かな自然の恵みに感謝した。

3歳児は、とにかく収穫が大好き！畑に行ってはカゴいっぱいのトマトを持ち帰ってきた。その様子を運動会の親子競技に取り入れると、大きなトマトを一生懸命に運ぶ子どもに保護者が優しく手を添え、親子で収穫の喜びを分かち合う機会となった。



### 先生から一言！実践を通して

初めは「凜々子」の栽培に戸惑う家庭もありましたが、子どもが園で体験したことを伝えるうちに親子一緒に栽培して下さるようになり、子ども、園、家庭が一緒になって「おいしい凜々子を育てよう！」と活動することができました。園と家庭とが栽培を見守る中で、子どもたちは主体的に考えて行動するようになり、最後の調理まで興味関心を持ち続けながら“畑から食卓まで、の一連の食育の流れを体験することができたと思います。

ほなみファームの



# 凧々子のレシピ集



## ■手作りケチャップ

トマト（皮と種を除いたもの）	500g
にんにく	1片
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1
こしょう	少々

## 【作り方】

材料をすべて鍋に入れて、じっくり煮込むだけ！  
ケチャップのようにもったりしてきたら、完成！

ハンバーグやピザ、ミート  
ソースなどに使えますよ！



## ■凧々子はっと汁（2人分）

すいとん粉	100g
手作りケチャップ	30g
キャベツ	20g
ベーコン	20g
なす	10g
おくら	10g
コンソメ	5g

## 【作り方】

- ①すいとん粉と手作りケチャップをよく混ぜ、  
食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯で  
茹でる。
- ②鍋に野菜とコンソメを入れ、柔らかくなるまで  
煮る。
- ③茹でたすいとんにスープをかけて出来上がり！

郷土料理を組み合わせた、  
新しい味です！

## ■トマトジャム

トマト	300g
砂糖	80~100g
レモン汁	大さじ1・1/2

## 【作り方】

- ①トマトはミキサーにかけ、裏ごしする
- ②砂糖とレモンを加え、じっくり煮込む

## ■トマトパン（1斤分）…ホームベーカリーを使用

強力粉	280g
バター	10g
砂糖	大さじ1
塩	大さじ1/2
トマト （ミキサーにかけ裏ごししたもの）	210ml
ドライイースト	中さじ2/3
バジル	適量

## 【作り方】

材料をホームベーカリーに入れ、  
スイッチを入れる

凧々子は、いろんな料理に  
使えて、栄養満点！！みんなで  
考えたメニューは、とっても  
美味しくできました♡

