



# 枚方市立藤田川保育所



春から、たっぷり遊び、お腹をすかせて食事に向かうという生活づくりを意識しながら、野菜の栽培や調理手伝いなどを通して食への興味、関心が広がるようにしてきました。秋には焼き芋パーティーやカレーパーティー、各クラスの収穫物を使ったクッキング等を楽しみ、目の前で“作って食べる”“みんなで食べる”楽しさ、美味しさをたっぷりと感じている子ども達です。

## ★カレーパーティーに食育レンジャーがやってきた！！★

園庭のかまどでカレーを焚くのを見ている時、食育レンジャーが登場！カレーに入れた材料を中心に、栄養素にわけてどんな働きがあるのか教えてもらいました。

私は色んな病気からみんなの身体を守るよ。  
お野菜や果物が緑の栄養。  
いっぱい食べてね！



私を食べると元気に走ったり遊んだりする力が湧いてくるよ。  
パンやごはん、うどん、いもが黄色の栄養。

私は美味しい味のお手伝いをするよ。お塩やさとう、かつおだし、しょうゆが私の仲間。

私は骨や筋肉をつかって身体を大きく、力持ちにするよ。  
肉や魚、卵、牛乳、豆も私の仲間。

## ♥各クラス、食育でこんなことを大切にしています。♥

### つくし組(0歳児)

食べることをスタートするクラスなので、“食べることが楽しい”“もっと食べたい！”と思ってもらえたら…ということで、お家で食べる時と同じようにゆったりとした雰囲気の中で食べられるようにしています。口に運ぶ際には「にんじんだよ」などと食材名も一緒に知らせています。また、少しずつ食べている物にも興味や関心を持ってもらいたいと思い、調理前の大きい丸ごとの白菜やキャベツなどを実際に見て、触っています。子ども達の膝に食材を乗せてみて“おもたいね〜”と保育士や友達と顔を見合わせて笑っています。お家でも、お時間があればお子さんと一緒に食材に触れてみて下さいね。

### すみれ組(1歳児)

食べるのが大好きなクラスで、よい食事が楽しみになるよう、“いっぱいあそんでおなかがすいたから沢山食べたい”の気持ちで食事に向かえるようにしています。夏野菜の栽培では大きくなっていく過程を楽しみに毎日水やりをし、収穫した野菜に触れて、感触や匂いを感じたいしてきました。クッキングや給食では好きなものをおいしく楽しく食べることを大切にしています。成長の過程で好き嫌いが少しずつ出てきましたが、苦手な食材も楽しい雰囲気の中で“食べてみようかな”という姿もあり、様々な食材に興味広がるといいなと思っています。



### れんげ組(2歳児)

夏野菜やさつまいもを栽培し、収穫した野菜を使ったクッキングも楽しんでいます。毎日水やりをしながら実が大きくなっていく様子を楽しみに見えています。また、収穫した野菜を絵に描いたり制作活動にもつなげたいしながら野菜への興味を深めています。クッキングでは、香り、音、温かさなどもみんなで楽しみ、出来上がりをワクワクしながら待つので、嫌いだった野菜もクッキングを機会に食べられるようになった子もいます。

普段の給食の時間は、好きなものをたっぷりおかわりし、おいしく楽しく食べることを大切にしています。友達がおいしく食べている様子を見ながら、おいしく食べられるものが増えていくといいなと思っています。

### たんぼぼ組(3歳児)

苦手な食材もありますが、「お豆食べたらお肌がつるつるになるんだよ。」等、それぞれの食材の栄養について伝えたり、同じグループの友達が目の前で食べているのを見て、自分も食べようとする姿が増えてきました。

また、夏野菜やさつまいもを栽培し、収穫した野菜を調理して食べたり、クッキングも楽しむことができました。毎日グループごとに水やりを楽しみ、大きくなっていく様子を見てきたので、食べる時にもとても嬉しそうなおとも達でした。

今後は食べ物の働きを色分けした食育ボードを見ていろいろな食材に興味を持ったり、調理手伝いやクッキングを通して友達と一緒に食べる楽しさを感じられたらなと思います。



### ちゅうりっぷ組(4歳児)

食への興味と意欲につながるように菜園活動をしてきました。春にはおくらやキュウリの苗を植えて育てて、夏に収穫しました。おつゆに入れたりきゅうりのきゅうちゃん漬けにしてもらって食べました。自分たちの育てた野菜だといつもよく食べる姿があり、やはり自分たちが関わることが意欲につながると思いました。今は収穫したサツマイモを使ってクッキングを楽しんでいます。先日は芋もちをつくって食べました。今度はサツマイモホットケーキを作って食べる予定です。また調理手伝いでピーラーを使って皮むきにも挑戦しています。3月頃には包丁にもチャレンジしてみようかと思っています。

### ひまわり組(5歳児)

保育所で食べる給食が「おいしい！」と感ぜられる訳のひとつに「友達といっしょに食べる」があります。楽しい食事の中で「ご飯粒が残ってるよ、きれいに食べようね」「ビタミンCの野菜を食べたら元気になるね」など、食事のマナーや栄養についても会話ができるいい機会です。

自分たちが畑で育てた野菜を使ってカレーやダイコン汁などの色々なクッキングも楽しい活動です。食事を作ってくれる人の気持ちを考え、苦手な食材にもチャレンジする気持ちが芽生えます。みんなで食べる給食は食育そのものです。