

食を通して人を育む —保育園における食育活動—

湖西市立新居保育園

栄養士 亀田 いち余

1 要旨

近年、食環境が大きく変化し、スーパーにはいつでも食材が並んでいて、いつ旬であるのか大人でも分からなくなっている。子どもも同様に好きなものがいつでも食べられる食環境になってきている。

そこで湖西市食育計画に沿って、給食の献立や保育の中で食育の取り組みを行う。

2 目的

保育園における食育は保育所保育指針を基本とし、「食を営む力」の基を培うことを目標としている。食べることを通して・食文化の出会いを通して・自然とのかかわり・料理づくりへのかかわりを持つことで、食育として大切な経験ができるのではないかと実践した。

3 方法

1 実態把握

保護者に対するアンケート実施、集計。

2 実践

- ・ クッキングを通して
- ・ 地元の食材を見たり、郷土料理給食として地域の食文化を生かした献立を取り入れる。
- ・ 野菜の栽培、収穫を行う。
- ・ 小人さん（4つのおさら）を基に子どもたちへ栄養指導を行う。

(写真①)



(写真②)



4 結果

1 アンケート結果より（3、4、5歳児対象）

家庭菜園をしている家庭は50%、野菜の収穫を一緒に行ったことがある家庭は全体の65%となった。地域性もあり祖父母の畑が身近にあり、子どもたちもその様子を見たり、一緒に収穫していることが伺えた。また、プランターでの野菜栽培の家庭も多かった。

家庭で「今日の給食はおいしかった？」などの話題をすることも多く、食に関する関心は高かった。

2 実践より

・「生しらすをゆでよう！」・・・5歳児クッキング（写真①）

地元の食材である生しらすを釜揚げしらすにして食べた。普段食べているのは主に干しているものが多く、ひとつの食材でも色々な食べ方があることを知ることができた。また、生の匂いを嗅いだり、茹で上がった様子を見ることで食べる意欲がでたり食材に興味を持てるようになった。

・「郷土料理給食の日」・・・全園児

地域の食材を使い青海苔のすまし汁やぼくめし、おやつには新居銘菓【うずまき】を取り入れた。地元の食材を使い伝統料理を大切にしていけるよう働きかけた

・「小人さんのお話を基に」・・・3、4、5歳児

給食時、4つのおさらのランチョンマットを使用していて子どもたちは馴染みがある。小人の人形やパネルシアター、絵本などの教材を使用し、日々の保育や給食の中で「これは何の小人さんかな？」などとやり取りを行ってきた。繰り返し続けていくうちに、子どもたちから「野菜は緑の小人さんだよね！」など少しずつではあるが、食べ物にはそれぞれ体を作る役割があることを覚えてきた。

5 考察

「食育」というと何を実践したらよいのか？と、特別なことと捉えてしまう。

今回、今まで行っていた取り組みを見直し、栽培、クッキングだけでなく、地元の食材を知ることができるよう、計画を検討し、新しい試みも行った。今回だけでなく、継続して行うことが大切であると感じた。

今年度は幼児主体の食育実践になってしまったが、保育園では0歳児から入園する子どももいて、子どもたちは一日のうち長い時間を保育園で過ごしている。乳児期から、色々な食べ物を見る、触る、味わう経験を通し「食べたい」意欲が高まるよう保育園でも手助けをしていきたい。