

Ⅱ. 実践研究の報告

1. みどりが丘保育園（岩手県 洋野町）

1. 研究代表者

事務長 七役 司

2. 保育園の所在地

岩手県九戸郡洋野町種市第24地割116-10

3. 定員数・入所児童数

定員60名 入所児童77名（8月1日現在）

4. 保育園の沿革（園の紹介）

昭和55年4月 みどりが丘保育園として、前園長 七役房子が創立（開園）

昭和57年3月 ちびっ子山整地。設置面積990㎡

昭和59年3月 教具室増設。設置面積33.3㎡

昭和60年6月 幼年消防クラブ結成

平成8年3月 認可 社会福祉法人若葉福社会 定員45名

平成12年7月 多目的ホール増設 設置面積40.37㎡

平成15年4月 定員60名に変更

平成20年3月 園舎改築工事完了

a. 研究目的

「うちの子、本当に昼食しっかり食べてますか？」「家では好き嫌いのはげしい子で、よく残すんですよ。」と保護者から質問を受ける職員の姿をよく見かけます。

保育園ではほとんど残飯は出ません。園児は時間をかけながら残さず食べています。

家庭と保育園の食事、どこが違うのでしょうか？

今回は「家庭の食卓」をキーワードに、「みどりが丘探検隊」の活動に保護者や地域の方々を交え「食の大切さ」について理解を深めていこうと思います。

b. 研究スタッフ

理事長	七役	房子
園長	七役	恵
事務長	七役	司
主任保育士	加閤	すみ子
保育士	濱平	真理子、十文字 晴香、川戸 絵美
栄養士	西川	彩香
調理師	浅水	志保

c. 研究方法・会議の状況

- ・研究実施計画の作成
- ・保護者への食生活アンケート調査実施
- ・各クラスの食育計画、実践内容の検討
- ・地域団体、保護者への協力依頼
- ・栽培、採取活動と収穫、調理の実施

※食育会議は実施計画に則り、①企画、②細部実施要領の作成、③結果報告、④「まとめ」を一連の作業サイクルとし、保育士、調理師双方の視点から経過観察をした。

研究実施計画表

区分	計 画 の 概 要		
	上 旬	中 旬	下 旬
8 月	■第1回食育会議 ①研究テーマ決定 ②アンケート内容素案 ③クラス毎の食育計画	■第2回食育会議 ①アンケート配布 ②食育に係る行事計画 ③8月行事計画を協議	■第3回食育会議 ①アンケート集計結果 ②結果考察／結果通知 ③9月行事計画を協議
	食育行事：「ジャガイモ掘り（4歳児）」：ちびっ子農園 「ジャガイモの試食会」（全クラス）		

9 月	■第 4 回食育会議 ①「探検隊」発足 ②活動内容の検討 ③保護者への協力依頼 周知徹底	■第 5 回食育会議 ①実践 1 の結果報告 ②資機材の借用依頼等 ③活動の安全管理指導	■第 6 回食育会議 ①レシピ等の試作 ②10月行事計画を協議 ③実践 2 の結果報告
	食育行事：実践 1 「親子でエコクッキング」（4 歳児）：ランチルーム ：実践 2 「海へ出かけよう探検隊」（5 歳児）：海浜公園		
10月	■第 7 回食育会議 ①保護者への協力依頼 ②収穫祭実施計画Ⅰ	■第 8 回食育会議 ①資機材の点検整備 ②収穫祭実施計画Ⅱ	■第 9 回食育会議 ①実践 2 （10月）の結果報告 ②資料データの整理 ③研究結果まとめⅠ
	食育行事：実践 3 「ランチ試食会」（3 歳児）：ランチルーム ：「山へ出かけよう探検隊」（5 歳児）：山ぶどう園 ：「田に出かけよう探検隊」（5 歳児）：協力者所有田		
11月	■第10回食育会議 ①研究のまとめⅡ ②収支報告書	■第11回食育会議 ①研究のまとめⅢ ②報告文章完成	■食育研究反省会 ①報告文書発信
	収穫祭		

ア 研究の実施状況

区 分	実 施 行 事	活 動 内 容
8 月 1 日	・ 第 1 回食育会議	・ 研究テーマを決め、具体的活動内容について全職員での意見交換を行った。
8 月12日	・ 第 2 回食育会議	・ クラス毎の活動計画並びに行事予定を話し合い、併せて経費試算を行った。

8月21日	・ ジャガイモ掘り	・ 保育園所有の農園（ちびっ子農園）で育てたジャガイモを収穫。 （保育士2名、園児15名）
8月24日	・ 試食会	・ 親子エコクッキング時のメニュー試食と併せ、作業手順、危険見積等を協議した。
8月27日	・ 第3回食育会議	・ アンケート結果から、家庭の食卓イメージを職員全員が認識し、保護者に対する食育指導法を協議した。
9月4日	・ 第4回食育会議	・ 「みどりが丘探検隊」の発足に伴い、探検隊の目的や活動内容、範囲について詳細を協議し行動計画を作成した。
9月5日	・ 親子エコクッキング	・ 収穫した食材を親子で調理し、皮茎などをも使って残渣を出さないクッキングへ挑戦した。
9月11日	・ 海へ出かけよう探検隊	・ 海浜公園まで歩き（往復4.4km）、釣り竿を使って、収穫祭や昼食のおかずの魚を釣り上げた。釣果ヒラメ他4匹。
9月17日	・ 第5回食育会議	・ 8月の行事結果についての報告と併せて屋外の活動の安全対策について協議した。
9月30日	・ 第6回食育会議	・ 実践3の反省では、調理器材同時使用によるブレーカー落ち、調理する親子の動線に配慮した私用調理具等の会場構成の問題が指摘された。

10月3日	・ランチ試食会	・親子エコクッキング時のメニュー試食と併せ、作業手順、危険見積等を協議した。
10月5日	・山へ出かけよう探検隊	・近隣のぶどう園に出かけ、収穫祭に使用する山ぶどう、リンゴ、栗などを集めた。(ブドウ40kg-12 ^{リットル})
10月6日	・第7回食育会議	・9月の行事結果についての報告と併せて屋外の活動の安全対策について協議した。
10月15日 10月16日	・田に出かけよう探検隊 (案山子作り)	・5月の田植えから草取りなど手間をかけて育てた稲を害鳥から守るため、鋸や針金を使い、案山子作りを体験した。
10月17日	(稲刈り)	・手鎌や機械を使い稲刈りを体験した。
10月19日	(お皿を作ろう探検隊)	・収穫祭で祖父母が私用する木皿作りを電動工具等を使い挑戦した。
10月27日	・第8回食育会議	・全実践研究のまとめと、提出資料について作業配分が話された。
11月7日	・収穫祭	・子どもたちの祖父母を保育園に招き、自分らの手で集めた食材を使い、調理した物を一緒にいただく。(案)

クラスでの実践

【実践1】 収穫から親子クッキングへ(4歳児・こぞくら組)

・目的

子ども達自ら育てたジャガイモを使い、親子で軽食を調理して楽しく食べることで、食材の

大切さを知り、食べ物への興味を持つ。

・ねらい

- ①親子で一緒に触れ合いながら調理を楽しむ。
- ②エコクッキングを通して、普段捨ててしまう部分も調理の仕方によって食べられるようになることを知る。

・活動内容

4 / 30	種芋植え	
5 / 21		発芽
)	観察	
6 / 10		葉・花開花
8 / 21	収穫	
9 / 5	親子クッキング	



こんなにとれたよ

・子どもの姿

「ジャガイモの収穫～」

4月の末に植えた種芋からジャガイモが成長していく様子を楽しみに観察していきました。5月に小さな芽を発見すると喜んで、大きくなる事を楽しみにしていた子ども達。梅雨の時期は、なかなかちびっこ農園に行けず、「ジャガイモの芽どうなってるかな」と気に掛けていましたが、やっと晴れた日に行ってみると芽が増え、葉も着実に増えているのが分かり、一安心。ジャガイモは雨や太陽の光を浴び、どんどん大きくなり、6月末には白い花が咲きました。暑い夏が来て、子ども達は戸外へ遊びに行くと、ちびっこ農園に足を運び、保育者と一緒に水やりや草取りをしてジャガイモの世話をしました。

ジャガイモの茎は子ども達の背丈を超えるぐらいに成長し、お盆明けには、葉っぱや茎が茶色く枯れ始めました。「枯れてきちゃった…」と心配していた子もいましたが、収穫の日が近づいているのだと知り、不安は期待感に変わりました。

8月21日、いよいよ待ちに待った収穫の日が来ました。始めに保育者がシャベルを使って土を起こしてみるとジャガイモの根が現れ、土の中から肌色のジャガイモが見えました。「あった!」と歓声を上げて大喜びの子ども達。また、始めに植えた種芋がぶよぶよに柔らかくなっている事に気づき、「おばあちゃん芋になった」と驚いていました。

今度は子ども達も保育者と一緒にシャベルやスコップを使って土を起こす事に挑戦しました。しっかり土の奥までシャベルを入れないと、ジャガイモの根まで届かず、土に挿したシャ

ベルの上にジャンプして体重をかけながら土を起こそうと頑張っていました。

手や顔まで真っ黒にしながら一生懸命に取り組み、沢山のジャガイモが収穫出来ました。収穫したジャガイモは形も大きさも様々でしたが、小さな物も大事に運び、収穫後は水できれいに洗いました。土が取れ、きれいなジャガイモになると「早く食べてみたいな」と今度はみんなですべて頂く事を楽しみにしていました。

「ジャガイモ試食会から親子クッキング」

親子クッキングの前に、子どもたちが収穫したジャガイモが全園児のおやつに出される事になりました。みんなで頂く前にジャガイモの成長の記録を、自分達でスケッチした絵を使って発表しました。他のクラスの子も達もジャガイモがどんな風に大きくなったのか興味を持って視聴し、どんな味がするの楽しみにしながら頂きました。発表を終えた子ども達はおやつを食べる子等の様子が気になります。「おいしいね」という声に満面の笑みを浮かべながら得意げな表情を浮かべおやつを完食しました。



ママ、これいい？

親子クッキングは、14名の保護者と子ども達が参加し、3つのグループに分かれて、栄養士の指導のもとに始められました。調理に使う道具の名前や使い方、ケガをしないよう注意事項などの説明を聞いた子どもたちは、保護者の方と作戦会議。「ケガしないで美味しく作ろうね。」を合い言葉に作業が始まりました。「切る」「つぶす」「練る」「焼く」「盛り付ける」などの作業の工程での、大まかなアドバイス以外はグループや親子で話し合い進める事を約束しました。

始めはピーラーを使ってジャガイモの皮むきです。保護者の方に見本を見せてもらい、手を切らないように集中して取り組んでいました。普段は捨ててしまう皮も今回はとっておき、お好み焼き風ポテトの具材に使いました。ポテトバーグに入れる具材も包丁を使い、慎重に子ども達が切りました。皮をむき、茹でたジャガイモはマッシャーで潰します。力を込めて潰していき、切った具材と合わせるとポテトバーグの形作りです。ハートやひし形にしたり、見た目も工夫している親子の姿もありました。

調理の中盤、焼く作業に入ると部屋中に、おいしそうなおいが広がり、子どもたちは「いいにおい」「お腹がすいてきた」などと待ち遠しそうにしていました。

参加された若いお父さんの1人がフライパンを持ち、上手にお好み焼き風ポテトを返すと、子ども達から大きな歓声が上がり「もう一回やって」とリクエストもあり



わあー、いいにおい！

ました。普段では見られないお父さんの姿に目を輝かせながら友だちのリクエストに応えるようお父さんに催促する子どもの姿が見られました。

また、「これをお願いね」とお手伝いを頼まれた子どもは「これでいいの?」と確認しながら張り切って取り組み、保護者の方から「上手ねえ」と声を掛けられるととても嬉しそうにしていました。

調理が終わると、子どもたちは、親子で作った料理の1品1品を静かに盛り付け、グループ毎に用意されたテーブルまで運びました。「見てみて」「僕のハンバーグ大っきいでしょ」。各テーブルから子どもの楽しい会話が聞こえました。

グループ毎に協力して調理した事もあり、「今日はお疲れ様でした。」「お父さんお料理上手ですね。」と保護者の会話も自然と弾んで聞こえます。

和やかな雰囲気の中、食事が始まると「すごくおいしい!」という声が沢山聞かれました。



野菜の皮を使ったお好み焼き風ポテトは野菜そのものの味がして、中にはあまり進んでいない子もいました。お家の方が「おいしいよ、1口食べてごらん」と促すと少しずつ食べている子もいて、お家の方に半分分けたりしながらも、みんなで完食する事が出来ました。

普段お家庭では見られない、野菜を美味しそうに食べる我が子に驚いている保護者も多く見られ、「お友達と一緒にだと頑張れるんだね」という声も聞かれていました。

最後に保護者の方から感想をお聞きすると「是非、家でも一緒に作ってみます。」「楽しかったです。」「野菜をこんなに美味しそうに食べる所を初めて見ました。」との感想が多く聞かれました。

後日、子どもたちから「お家でも作ったよ」という報告があり、その中には独自の工夫をされたご家庭もあったようでした。

〈結果・考察〉

ジャガイモの成長の様子を観察し、育てた事で食物を育てる事の大変さや手間を子ども達なりに感じたのではないかと思います。また収穫時には、ジャガイモがちゃんと育ってくれた事に喜び、食べる事を楽しみにしている子どもの姿がありました。それまで気にとめていなかったのが、給食の中でジャガイモを見つけると「あっ、ジャガイモが入ってる」と敏感に反応したり、食べ物への関心が広がっていました。また親子でのクッキングを通して、自分で作る喜びや食べる喜びが生まれ、次もやりたいという子ども達の声が聞こえてきました。また、食を通しての親子の触れ合いの場ともなり、子ども達の成長に不可欠な「食の大切さ」を親子で感じる事が出来たのではないかと思います。

親子でエコクッキング・レシピ

★ポテトバーグ（４人分）

材 料	分 量	下 準 備
ジャガイモ	400 g	皮を剥いて、ゆでる ※（皮は捨てずに取っておく）
コーン缶	20 g	缶から水をきっておく
ハ ム	20 g	あらみじん切りにする
チーズ	20 g	あらみじん切りにする
塩・こしょう	適 量	

〈作り方〉

- ① ゆでたジャガイモをボウルに入れて、マッシャーでつぶす。
- ② ①に切ったコーン・ハム・チーズを混ぜ、塩こしょうで味付けする。
- ③ ②を人数分に分けて、丸くハンバーグの形にしていく。
- ④ ホットプレートで③に焼き目をつける。

★野菜スープ

材 料	下 準 備
ジャガイモをゆでた汁	ポテトバーグで使ったじゃがいものゆで汁を使用する
キャベツ	かたい芯を取って千切りにする（芯は捨てずに取っておく）
人参	皮をむいて、千切りにする（皮は捨てずに取っておく）
しょうゆ・ほんだし	

〈作り方〉

- ① 鍋に調味料以外の材料を入れ、煮る。
- ② 野菜に火が通ったら、しょうゆとほんだしで味付けする。

★お好み焼き風ポテト

材 料	下 準 備
ジャガイモの皮 （新じゃがの皮が適しています）	千切りにする
キャベツの芯	千切りにする
人参の皮	千切りにする
中濃ソース・青のり・マヨネーズ	

〈作り方〉

- ① ボウルに調味料以外の材料を混ぜる。
- ② ホットプレートに①を丸く広げて焼く。（裏返して同じように焼く）
- ③ ②が焼けたら、お好みでソース・青のり・マヨネーズをつける。

クラスでの実践状況

【実践2】食材探し（5歳児・さくら組）

〈目的〉

自分達の住んでいる地域には多くの食材があることを知り、探検隊を通して命の大切さ、食に対する感謝の気持ちを育む。

〈ねらい〉

徒歩で海や山など身近な場所に出かけて行き、子供達自身で自然の中から食材を見つける。

〈活動内容〉

9/11 「海へ出かけよう探検隊」

10/5 「山へ出かけよう探検隊」

10/15 「田へ出かけよう探検隊」

〈子どもの姿〉

■海に出かけよう探検隊■

①魚釣り……初めて挑戦する魚釣り。海までのおよそ3kmの道のりも元気いっぱいです。釣りは安全面を考慮し、ヨットハーバーで行いました。釣りを始める前に釣り竿の扱い方、エサの付け方、楽しく釣りをするためのマナー等を参加した釣り名人の保護者から教えて頂いた後、子ども2人・保護者1人のグループを作り、釣りを始めました。エサは主にイソメを使用し、ミミズに似た感触



釣れないね？ お魚いるの？

に喜んだり、怖がったりしながらも針先が隠れるよう自分達で考えながら付けました。釣りを初めて2～3分で男児の竿に当たりがあり「やったやった」と歓声をあげました。釣り上げたばかりのソイはもちろん生きていて、なかなか掴むことができませんでした。ほとんどの子ども達は、水族館などの水中で泳いでいる魚は見たことがあっても、陸の上でパタパタ動く魚を見たことがなく針から外すことができません。保護者に手伝ってもらいようやくバケツに入れることができました。



ほら見て、大きいでしょ！

釣りをした後は、みんなで釣った魚を炭火で焼いて食べました。火力が強く、皮は真っ黒く焦げてしまいましたが、自分達で釣った魚をその場で焼いて食べることで素材本来の美味しさを感じたよう

でした。給食で魚を苦手に行っている子どもも、「もっと食べたい」とおかわりをしました。

保護者の方には魚のおろし方を見せてもらったり、拾って来た木の枝で“即席魚の串焼き”を作ってもらい海での食事を楽しみました。

■山に出かけよう探検隊■

②山葡萄狩り……山葡萄はどんな味がするのか、どのように栽培されているのか出発前に聞いたところ知っている子はおらず、ほとんどの子ども達は観光ぶどう園を思い浮かべながら出かけました。場所に着くと実が小さいと思ったようで「まだ早いんじゃない？」と話す声が聞かれましたが、山葡萄園の方の話を聞いて“これが山葡萄か”と思ったようです。山葡萄の棚は比較的低く、子



先生、もう少し上だつてば1

ども達が手を伸ばせば簡単に収穫することができ、各自持っていたバケツがあつという間にいっぱいになり、収穫して来た山葡萄は40kgにもなりました。収穫しながら食べてみると「すっぱい」と顔をしかめたり、「あまーい」と笑顔になったり表情が様々で、山葡萄にも色々な品種があることを知ったようです。この他にも栗拾いやナメコ観察をし、秋の味覚に沢山触れることができました。

みんなで収穫した山葡萄は翌日搾りジュース作りをしました。綺麗に洗った山葡萄を1粒ずつ房から外し、水切りネットに数粒入れて搾っていたのですが、果汁の出具合いが思わしくなく、手もすぐにかゆくなってしまう。どのようにしたら良いのか話し合っているうちにワイン作りの風景を思い出し、足で踏んでみることにしました。すると先程までとは全く違い、綺麗な紫色の果汁が沢山出始めあつという間にジュースにすることができました。搾りたての100%ジュース（原液）はとても酸っぱく1口飲むのがやっとでしたが、収穫からジュース作りまで全て手作業で行い、自分達の周りにある食べ物にも沢山の人の手がかかっていることを知ったようです。



食べちゃいけないんだー！

■田に出かけよう探検隊■

③米作り……5月の田植えから始まった米作り。苗を見せてもらい「これがお米になるんだよ。すごいね」と話をされても、実際に稲を見たことのない子ども達は全く凄さがわかりません。田んぼへは裸足で入り、素手で田植えをしました。普段の泥遊びの泥とは違う感触に喜んだり、苦戦しながらも2～3本ずつにまとめた苗を等間隔に植え、田んぼから出てきた子ども達は手

も足も真っ黒、そしてなぜか顔にも泥が付いていて保育園ではあまり見たことのないイキイキとした表情をしていました。その後美味しいお米になるよう草刈りと、案山子作りにも挑戦しました。案山子作りは4つのグループに分かれて行い、骨組みとなる竹をノコギリで切り、ナタで笹の葉を切り落とし、電動ドライバーで穴を開け、腕はペットボトルで、お腹には笹の葉を詰め肉付けをしました。その後どのような表情にしたら鳥達からお米を守れるのかグループ事に考え顔を描き、家庭から持ち寄った服を着せ10日間かけて完成させました。完成した案山子は肩に担ぎ田んぼまで運び、収穫までお米を守ってもらえるようお願いを込めて4本立てました。色とりどりの服を着たユニークなポーズの案山子は、地域の方々にもとても好評で、わざわざ見学に来る方もいらっしゃいました。



・・・・・・・・・・！！

今年は雨が多く例年よりも遅い10月中旬の稲刈りとなりました。カマを使っての稲刈りは自然と子ども達の表情も真剣になります。手を切らないよう、大切に育てた稲を傷つけないよう慎重な作業が続き沢山の稲の束が積み上がりました。それを近くで見て「お米のお布団みたい」と話す子どももいて、自然の中で色々な経験をしながら感受性も豊かに育まれていたようです。



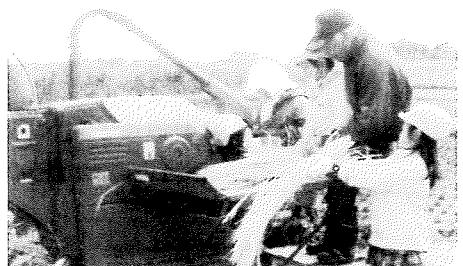
押さないでよ、順番だよ！

田んぼを貸してくださり、雨や台風の時にも稲を見回りお手伝いしてくださった方を収穫祭へお招きし、自分達で収穫した食材（米、山葡萄、サツマイモ）を食べて頂こうと彫刻刀や電動トリマーを使用し木の皿作りも行い、おもてなしの作法にも取り組み、感謝の気持ちを伝えられるようにしました。

〈結果・考察〉

地域的に山にも海にも近いので、新鮮な食材を手に入れることができ今回の経験を通し、農作物・海産物を今までよりも身近に感じる事ができたようです。今回様々な経験ができたのも、地域の方々の食育に対する取り組みを理解し、ご協力頂けたからです。

子ども達は探検隊で経験した事、感じた事を家庭で話題にし、親子で一緒に釣りへ出かけるなど触れ合いの時間が多くなり、共通の話題が増えたことで活動へのつな



はい、どう！ ありがとう！

がりができたように思います。食材が豊富に取れる豊かな自然に感謝する気持ちも芽生え始めているので、今後も探検隊を継続し食べ物だけではなく自然・資源を大切にする心を育んでいきたいです。

【実践3】親子での給食試食会（3歳児・ちゅうりっぷ組）

〈目的〉

地元食材を利用した給食を親子で楽しく味わってもらおうと共に、子ども達の食事の様子を見て頂き、食への関心をもってもらおう。

〈ねらい〉

- ・子ども達の食事の様子や、食べる量、味付けをみてもらう。
- ・子ども達が苦手な野菜でも調理の仕方で食べられるようになることを知ってもらう。
- ・地元食材を紹介する。

〈内容〉

給食には地元食材が多く使われていることを説明し、また食生活アンケートの結果から、苦手なもの（ピーマン・ナス）を使ったメニューの紹介を行う。また、保育士から子ども達の給食での様子を説明してもらう。その後、親子で一緒にランチを楽しむ。

〈ランチメニュー〉

ごはん ひつつみ 鮭の唐揚げ（きのこあんかけ） ほうれん草のごま和え
わかめときゅうりの酢の物 もやしとピーマンのカレー炒め なすのミートソース煮

〈使った地元食材〉

鮭 ほうれん草 わかめ きゅうり ピーマン ナス しいたけ 人参

〈親子の姿〉

保護者の方々は、普段子ども達が食べている給食について関心を持っていたようで、実際に食べて頂くことにより、味付けや食べている量の違い、工夫された栄養摂取の仕方に驚かれたようです。家庭では、好き嫌いが多く、ご飯を少ししか食べないということで困っている声が聞かれました。試食会後のアンケート調査の結果では、「子どもが好む味付けや香りを付けることにより、苦手な食材でも残さず食べることが出来た。」「大好きなお肉とトマトソースの味が独特の臭みを消し美味しく食べることが出来た。」という意見と、地元食材を使っている

とすることで「安心して食べさせられる」という感想があげられました。また、ひつつみの生地にはスキムミルクが含まれていることを伝え、健康や成長面を考え他の料理にも使用したいと前向きな姿勢が見られました。その他、食事の仕方を伝えられると、家庭では、立ち歩いたり、遊びながら食べているなど、園での様子との違いを知り、集団生活の良さにも気付いていたようです。



ママ、美味しいでしょ！

親子揃った試食会では、“食は健康の源である”ということを理解し、食の大切さを感じながら会話も楽しみ明るい雰囲気の中食べることが出来ました。

〈結果・考察〉

アンケートの結果から、野菜を苦手としている子ども達も多く、中でも“なす”や“ピーマン”が、上位を占めていました。そこで、今回の試食会では、その食材を隠すのではなく、他の物との組み合わせなどのひと工夫で形を見せながら食べてもらい、おいしさを分かり、他の料理でその食材が出された時に“食べてみよう”とする気持ちを持ち克服できるよう導いていくことが大切だと思います。

保護者自身は、子どもには食事をきちんと取って欲しいと願っているようであるが、家事や育児の忙しさで3食のうち1食を欠食して1日を過ごしてしまい、子どもの手本となる姿を見せられていないようです。その為、子どもが食べ方を知らなかったり食事を摂らなければ元気になれないと感じていないようです。

今回、試食会を行い食事に対しての意識が希薄化しているように思いました。他の家庭と自分の家庭を比べてみて気付くことがあったり、栄養士、保育者の話を聞き栄養バランスの取れた料理をすることが今後の成長に関わってくることや、食事の姿勢などからマナーが身に付けられることなど切実に考えていたようでした。試食会は、有意義なものになったようです。

イ. 保護者・地域社会等の反応、評価

今回の食育活動を通して保護者から、多くの意見・感想を頂くことが出来ました。特に食生活アンケートでは保護者が給食に大変関心がありながらも、実践できない保護者が多いことを知りました。

保護者の声

・工夫されていて良いと思う。

- ・苦手意識を持たずに食べられるので良いと思う。
- ・フルーツがプラスされて良いと思う。
- ・レシピが役立ちます。
- ・保育園に行くようになってから離乳食がどんどん進みました。
- ・家では作れないものを作っていただけていると思います。
- ・みそ汁も具たくさんで、毎回、くだものが出るので栄養バランスがバッチリだと思います。
- ・自然のもの（木）を使った食器を活用して素晴らしいと思います。
- ・家だと甘えて、食事の量に偏りがでると思いますが、保育園だと食べているようでありがたいです。
- ・帰りが遅いので保育園のようなメニューは無理。
- ・簡単レシピなどの紹介は助かります。

地域の方々の声

- ・子ども達の挨拶からいつも元気を貰っている。有り難う。
- ・何かあったら呼んでください。お手伝いに行きますからね。
- ・泥んこだらけでなって、田植えをするところ見たよ。めんこかったねえ。
- ・収穫祭に白菜使わない？いっぱいあるから好きなだけ持っててけれ。

ウ. 職員の体制・協力

今回の食育活動には各クラスでの実践研究が多く、保育士側と調理室側の連携をはかりながら園児の食育活動の向上のため職員が一貫となり、多くの時間と様々な議論を交わしながら取り組みました。園全体の協力体制がしっかりしていたため、食育活動がスムーズに進むことができたのではないかと考えています。

エ. 担当役職員（理事長・園長・事務長・保育士・栄養士等）の意見

・理事長の意見

食育を論ずる前に母親の育児感を重視したい。育児より共働き、職業優先の親の思考が命を作る食についての関心を希薄化させている。親自身が自らの偏食に気づき直すべきである。

また、休日の過ごし方においても、親子で自然界との関わりを持つ、レクリエーションを中心に手作り弁当持参を勧めたい。

・園長の意見

今日、子ども達の食生活は乱れています。食の偏り、調理しなくともすぐ口に入る物が子ども達の周りには溢れています。

そんな環境の中で育つ子ども達は、甘い物を多く摂取し、過食による肥満の子が増え食材個々の味を堪能することなく、淡々と口に運んでいる事に驚かされます。

体づくりの大切なこの時期に食生活が大切であることを家庭や地域に発信し続け、子ども達の意識改革も勧めていきたいと考えます。

・事務長の意見

朝の散歩を楽しむ親子に「おはようございます。」と挨拶をされたとき、とても清々しい気持ちになります。お父さんの元気な挨拶に少し遅れて恥ずかしそうに挨拶するこどもの姿がとても愛らしく、自然とにこやかな笑顔で「おはよう」と返します。

1日のスタートを親子の散歩から始めては如何でしょう。四季折々の事象に触れながら、子どもとの会話を楽しみ、地域の方々と挨拶を交わす中で、朝食を作るお母さんに伝えたい事がいっぱい。食卓から聞こえる楽しそうなこどもの声、親子の会話。そんな環境を考える事も食育ではないかと思います。

・主任保育士の意見

年少組での地産地消の試食会は親子で食べる事を喜び、年中組のジャガイモを使ったエコクッキングでは、自分たちが育てた野菜ということで食べ物を大事にすることを学ぶことが出来ました。田植えの他に魚釣りで食に対する気持ちを深めた年長組、「食」は命の源と言われ「元気・やる気・問題解決」に繋がる事なので続けて色々な体験をさせて育てていきたいと思っています。

今後も食事のマナーを身につけながら食事を楽しむ、食に関する感謝の気持ちを養っていききたいと思います。

・保育士の意見（年長組）

今回初めて食料調達から、自分が食べられるようになるまでの工程（山葡萄搾り、炭をおこして魚を焼く）を全て行い、普段何気なく食べているものでも色々な作業が必要だとわかり、食べ物を大切にする気持ちをより一層育むことが出来ました。

・保育士の意見（年中組）

自分達でジャガイモを育てたり、クッキングを行ったことで実際に子ども達が食べ物に触れ

ることができ、食べ物への関心が広がったようです。これからも食べる事の喜び、感謝の気持ちを育んでいけるよう食育に取り組みたいと思います。

・保育士の意見（年少組）

試食会では、子どもと親、保育士との交流を図ることが出来たと共に、親がどの位、食に対して関心を持っているか分かりました。実際に給食を食べ地元食材を使っていることや、栄養バランスが摂れていることで安心していました。そして、家庭でも見直し、園と食に対し意識を深められるよう進めていきたいと思っています。

・栄養士の意見

試食会やクッキングの食育活動で子どもたちやお家の方との距離がぐっと近づく事が出来る機会となり、子どもたちの園内だけでなく家庭での食事状況が垣間見えました。

また、食生活アンケートでは率直な意見を頂きました。今後の給食と家庭での食向上につなげるためにも、これまで以上に食育活動を計画し、実施していきたいと思っています。

オ. 食育に関するアンケートの集計と分析

保護者を対象にした食育アンケートを実施しました。その結果を給食だよりに掲載しました。以下はその抜粋です。

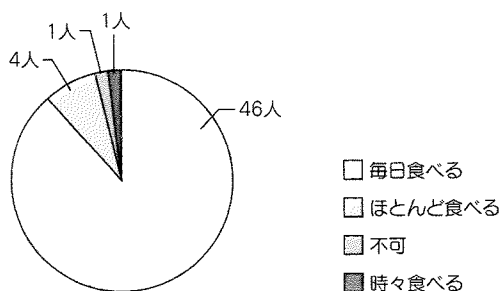
～“給食だより” より～

お忙しい中「食生活アンケート」にご協力下さいましてありがとうございました。

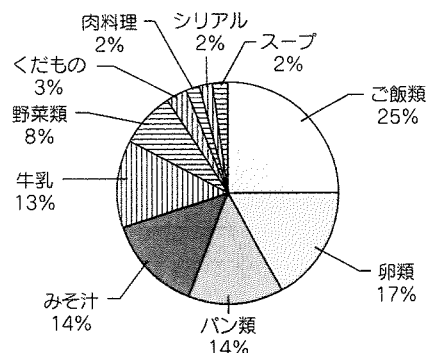
保護者の皆様から頂いたアンケートの集計結果が出来ましたのでお知らせいたします。

※回収率87%（60人中52人）

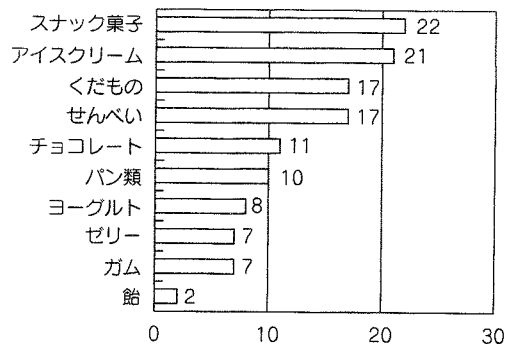
●朝食は食べますか。



●朝食はどのような物が多いですか。（複数回答）



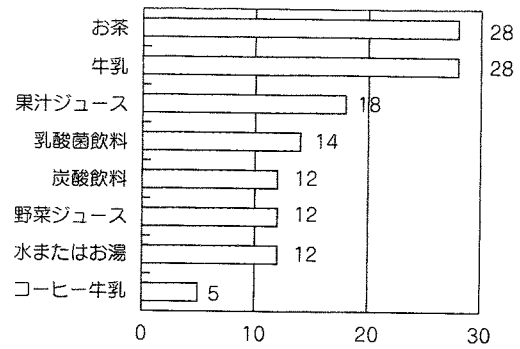
●おやつでよく食べるものは何ですか。(複数回答)



【その他】

チョコパイ ビスケット 和菓子 クッキー
ドーナツ シリアル ジュース プリン
ポーロ グミ 野菜類
おつまみ (サラミ・ジャーキー・スルメ)

●よく飲む飲み物は何ですか。(複数回答)



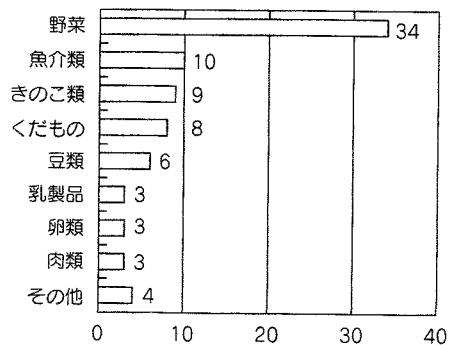
【その他】

スポーツ飲料 豆乳 梅酢

●お子様は嫌いな食べ物がありますか。

ある 77% ない 23%

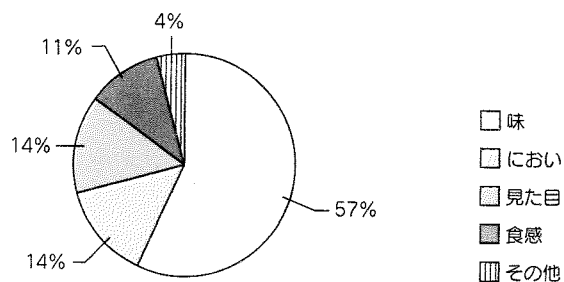
●嫌いな物はどのような物が多いですか。



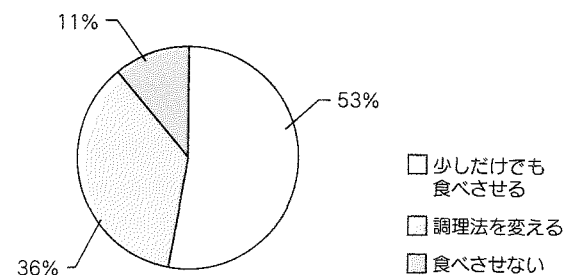
《嫌いな物ランキングNo.4!!》

- | | |
|-----|------|
| 1 位 | ピーマン |
| 2 位 | なす |
| 3 位 | 納豆 |
| 4 位 | 葉っぱ類 |

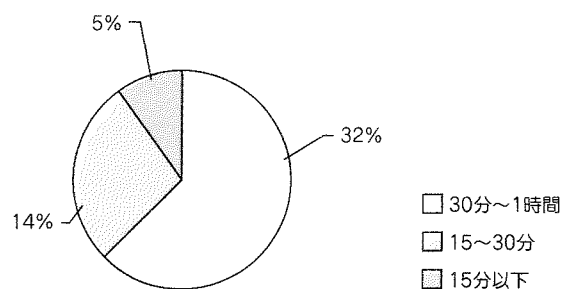
●苦手とする理由は何ですか。



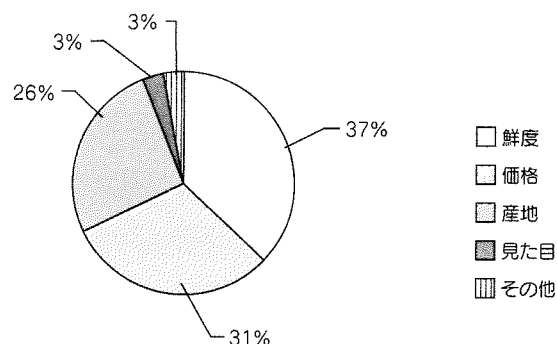
●嫌って食べない物についてはどうしていますか。



●夕食に要する時間はどのくらいですか。



●食材選びで気をつけていることは何ですか。



●お子様からリクエストされますか。

はい 70% いいえ 29%

《リクエストメニューランキングNo.5!!》

- 1 位 カ レ ー
- 2 位 麺 類
- 3 位 ハンバーグ
- 4 位 オムライス
- 5 位 シ チ ュー

主食	肉メイン	魚メイン	卵メイン	野菜メイン	汁もの
お寿司 (のり巻き)	すきやき	エビフライ	茶碗蒸し	きんぴらごぼう	沢煮碗
フレンチトースト	肉じゃが	魚料理	卵料理	ポテトサラダ	みそ汁
マカロニサラダ	なんこつ	刺身		きのこ料理	スープ
冷やし中華	唐揚げ			おでん	ひつまみ
ハヤシライス	肉料理			天ぷら	(すいとん)
おにぎり	餃子			八宝菜	
グラタン	焼き肉			お鍋	
ドリア					
パスタ					
炒飯					
そば					

☆終わりに…

今回のアンケートを集計して、子ども達のご家庭での様子を知ることができました。これらも大切な資料として給食提供の参考にしていきたいと思っております。

また、保護者の皆様からのご意見・ご感想も頂き、ご協力ありがとうございました。

カ．研究結果のまとめ

今回は「家庭の食卓」を研究テーマとし、「食卓を囲みながら楽しそうに会話する親子」を共通のイメージに掲げ勧めてきました。

栄養士、調理師はその食に関する専門的立場から、身近な地元の食材を多く利用することを保護者に勧め、子ども達の食事に関する適切なアドバイスを行いながら、子どもたちが収穫した作物などを使って、環境に優しく楽しめる調理方法を紹介し、食生活の改善を奨励しました。

保育士は、保育園の外へ外へと子ども達を誘い、自然との触れ合う時間を増やしました。

自らの手で、お米や野菜を育てる楽しさ、道具を使って魚を捕獲する難しさ、山葡萄やリンゴの収穫のコツ、山菜の生息する場所や採り方などを保護者や地域の方々の協力を得ながら教えていただきました。

このように保護者を交え保育園での「食育」取り組みを紹介しながら、子ども達には自然の中で戯れ遊ぶ楽しさをと、育て作る喜びや感動を体験し、朝夕の食卓を彩る親子の会話に繋げ、「調理の工夫」「楽しい食事」「会話の弾む食卓」の提案を発信し続けることが保育園の大切な役目の1つだと考えます。

・今後の課題と展望

保育園が地域の食育の中核となれねば食育の推進はありえません。

保育園で働く職員自身が、食育のアドバイザーとなり、頻繁に地域に出向きて、率先垂範、食育リーダーとして活動できる、環境整備を急がなければならないと感じます。

育児より職業優先の親の思考が、食についての関心を希薄化させています。

「時間がない」「忙しい」を連呼する保護者の方々には、親子三世代での同居を勧めています。「甘やかされる」との反論もありますが、「(貴方以上の)子育てスペシャリスト」と更に勧めています。本園では、三世代での同居が出来る幸せを推奨しながら、更なる食育の発展を目指したいと思っています。

藤沢良知研究員からのコメント

この食育研究は、「家庭の食卓」を見直すをキーワードに、「食卓を囲みながら楽しそうに会話する親子」を共通のイメージに掲げ、保護者や地域の方々を含めて、食の大切さを理解しようとした取り組みである。

平成21年8月から11月間の4か月の間に、月3回に亘り延べ11回、食育会議をもち、計画的な食育の推進に当たられており、短期集中的な効率的な食育実践活動として素晴らしいものがある。しかし、このような、短期集中型の実践活動は、普段の努力の積み重ねがあって初めて可能のように推測されるが、普段の活動の内容が記載されていないが、どのようにされているかを明確にされたほうがよいと思われる。本研究を特色付ける実践研究の内容を見ると。

実践1：収穫から親子クッキング（4歳児）

自分達で水やり、草とりで育てたじゃがいもを使い、親子で軽食を調理して食べる。食べる前には、じゃがいもの成長の記録をスケッチした絵を使って発表、また、エコクッキングを通じて、廃棄部分も調理の工夫で活用するなど食物を大切にすること、自分で作る喜び、一緒に食べる喜びを実感、食を通じた親子のふれあいを高めている。

実践2：食材探し（5歳児）

地域の、多くの食材について、探検隊を通じて食の大切さ、食に対する感謝の念を育む。「海に出かけよう探検隊」では魚釣り、「山に出かけよう探検隊」では収穫祭で使う山ぶどう園での山ぶどう狩り、りんご、栗拾い、「田に出かけよう探検隊」では、稲を害鳥から守るため、のこぎりや針金を使ってユニークな案山子作りの活動、稲刈りの体験、収穫祭で使うお皿作りの体験を行うなど多彩な取り組みを行っている。

実践3：親子での給食試食会（3歳児）

地元食材を使った、給食を親子で楽しく味わってもらい食への関心を高めることをねらいに実施。また、子どもの苦手なピーマン、なすを使ったメニューの紹介、嫌いな食材は隠すのではなく、他の物と組み合わせの工夫でおいしく食べることができた。

○実践成果のまとめとして、報告書の作成、報告書の成果の発信などをおこなうとともに、祖母を保育園に招き、自分達で集めた食材の調理のもと、収穫祭を行っている。

○保護者・地域社会の反応：食育活動を通じて、保護者が給食に大変関心を示したが、家庭ではなかなか実行できないなどの問題をどう解決するかが課題であることを知った。

○保育園の担当役職員の反応：保育士と給食室の連携体制が強化された。母親の育児感を育てたい、休日には親子の自然界とのかかわりを持つ・手作り弁当の勧め、保育園から家庭、地域に食の大切さを発信したい、挨拶のしっかりできる子に、食事マナーを身に付ける、子ども達が実際に食材に触れることで食べ物を大切にする心、感謝の念を育てる。試食会や親子クッキングなどの食育活動で家庭との距離が短縮できた。など様々な有益な意見が出されているが、これは、幼児期における食育の実践活動のまさに成果であるように思われる。三世代同居型も共感、今後の発展と継続性に期待したい。

2. 清心保育園（茨城県 ひたちなか市）

研究テーマ

「命をいただく ～天地一切の恵みに感謝して～」

1. 研究代表者

清心保育園 園長 清水 啓子

2. 保育園の所在地

茨城県ひたちなか市高野字大房地1782-5



3. 定員数・入所児童数

定員数 220名

入所児童数 271名

3. 保育園の沿革・保育方針

【沿革】

平成9年4月1日 定員120名で認可・開園

（たかば保育園の姉妹園として開園）

平成11年4月1日 定員150名に変更

平成15年4月1日 定員220名に変更

【保育方針】

緑豊かな環境の中で、集団生活を通し「知育・徳育・体育・食育」の総合的な保育をバランスよく経験する事により、心身共にたくましく、情緒豊かな人間としての調和の取れた乳幼児を育てる。

a. 研究目的

清心保育園は、たかば保育園の姉妹園として同市内に開園、現在13年目になります。食育活動に関しては、たかば保育園と同様、本園の保育方針として「知育・徳育・体育・食育」を掲げ、特に生きていける体をつくる「食育」は非常に大切なものと考え、給食の献立作成や食育活動を行っております。

豊食となった現代ですが、それとは裏腹に食の乱れによる現代型栄養失調や孤食など、大切

な食の場が失なわれ、子供達の心や体の育ちが危惧されている所です。幼児期に様々な楽しい食育活動を通して「食を営む力」をつけることは、生涯にわたって健康で質の高い生活を送ることのできる基礎となります。

今回、本園で今まで行なってきた食育活動の実績をもとに、テーマを「命をいただく ～天地一切の恵みに感謝して～」とし、五感を育て生かされている事を知る楽しい食育活動をまとめました。

b. 研究スタッフ

〈清心保育園〉

園長	清水 啓子
主任保育士	前嶋 敦子
栄養士	佐久間 綾子
保育士	稲田 千夏・北野 奈月

〈たかば保育園〉協力園として

主任保育士	小林 真由美
副主任保育士	小口 宏子
栄養士	照沼 みさと
保育士	武弓 亜沙未・菊池 真由美

c. 研究の方法と計画・内容

今まで行ってきた食育活動を“万物の命をいただき生かされている”と“五感の育ち”に焦点をあて、年長児クラスの活動でまとめました。

1. じゃがいもの育ちを観察しよう

- | | | | |
|-------------|------|-----------|------|
| ① 生ゴミのリサイクル | (4月) | ⑤ 花が咲いたね | (6月) |
| ② 畑の耕し | (4月) | ⑥ 収穫だ! | (7月) |
| ③ 種いも植え | (4月) | ⑦ 茹でて食べよう | (7月) |
| ④ 芽かき | (6月) | | |

2. 命をありがとう

- | | | | |
|---------------|------|----------|-------|
| ① 地引き網とバーベキュー | (9月) | ③ 水族館へ遠足 | (10月) |
|---------------|------|----------|-------|

- ② 魚市場見学 (10月) ④ 鮭のさばきとチャンチャン焼き (10月)

3. いただいた命はどうなるの

- ① 私達の体の中はどうなっているの (5月)
② 三色食品群を知り、しっかり食べよう (7月～9月)
③ 食事は感謝して、正しいマナーで食べようね (10月)
④ 『おはしのマナー知ってる?』 (10月)

4. お泊り保育でのクッキング

- ① 飯盒炊さんとバーベキュー (8月)

5. 食育講演会と親子クッキング (10月)

6. 水戸名産の梅で作ろう (梅ジュース・梅干し)

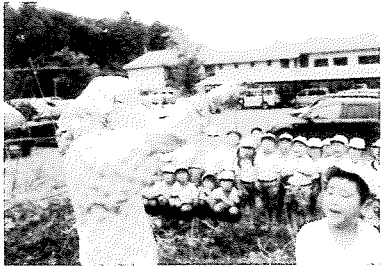
- ① 梅ジュース (6月)
② 梅干し (梅干し・梅酢・しそゆかり) (6月～7月)

7. 作品展「食育まつり」を親子で楽しもう! (10月)

ア. 研究の実施状況

【実践1】 ジャがいもの育ちを観察しよう

- [ねらい]
1. ジャがいもの栽培を通して野菜の育ちに興味を持つ。
 2. ゆであがる過程を五感を通し体感する。
 3. 収穫したてのおいしさを味わう。

月	活動内容	子供の姿
前年度 冬期 4月	①生ゴミのリサイクル ・野菜の栽培に向け、土作りからスタート。給食室からでた野菜果物のクズ、卵のカラ等の生ゴミを肥料として再利用。	・畑にうねを作り、その中に保育士が生ゴミを入れはじめると、「卵の殻だ〜!!」「お野菜もあるよ」「え〜バナナの皮も〜」と大興奮。土をかけると「バナナも畑でできるの?」と不思議に思う子も。土の栄養になるとの説明に「なるほど!」と納得。
		保育園の給食で出た野菜クズ等を、前年度の冬の間あき畑へ埋め、土作りをしている。
4月	②畑の耕し ミミズがいるのは良い土の証拠	・ジャがいもの種いもを植えるため掘り返すと、そこには丸々太った巨大ミミズが!! 園長先生が子供達に見せると「うわあ〜!!」「おおきいね〜」とびっくり。ミミズは土の耕やし名人であることを知ると、「ふう〜ん」と感心しながらみつめていた。「バナナの皮も食べたかなあ」そっとつぶやく子の姿も。
		
4月	③種いも植え ・うねを作り、種いもを植える。	・鍬でうねが作られていく様子を興味津々で見ると、ジャがいもはたくさんの種類があることを話し、男爵とメークイーンを見せ、保育園ではこの二種類を植える。 ・男爵とメークイーンの違いに気づき、「男爵はゴツゴツしているから男の子。メークイーンはスマートで女王だから女の子なの?」と疑問の声がでる。
		

月	活動内容	子供の姿
6 月	④芽かき ・ 種いもからでた芽を間引く。  ⑤花が咲いたね ・ 花の観察。 	・ 大きな実に成長させる為、じゃがいもの芽かきをする。引き抜いた芽の根の先にじゃがいもの赤ちゃんを発見。「うわあ、ちっちゃいね!! これが大きくなるんだね」 ・ 成長したじゃがいもにつけた薄紫色の花を見つけ、「先生、ほらそこ、きれーい!!」
6 月	⑥収穫だ! ・ じゃがいもの収穫。 	・ 葉が枯れ、7月の良い天気が続いた日にいよいよ収穫。「あった!!」「うわあーでっけー」「こんなにたくさん掘れたよ!」「あっこのじゃがいも、メーカーンだ」自分で掘ったじゃがいもに大満足の様子。
6 月	⑦ゆでて食べよう ・ 水道でじゃがいもを洗う。  ・ 保育室に卓上コンロを設置し、大きななべでじゃがいもをゆでる。	・ 「うわあー 黄色になってきた」「土のにおいがする」「先生きれいでしょ!!」宝物を扱うように皆丁寧に洗う。中には洗いすぎて皮までむいてしまった子もいた。 ・ おいしくゆであがるよう「おいしくな・あ・れ!!」とおまじないをかける。 「先生、白いけむりが出てるよ」

月	活動内容	子供の姿
	・ ゆでている音に耳を傾ける。 グラグラ グツグツ コトコト… ・ フタのすき間よりあぶくが出はじめる。フタをずらすとゆげとにおいが保育室に広がる。 ・ フタを取りなべをのぞき込む。 ・ 菜ばしをさしてゆであがったか確かめる。 ・ 午後のおやつで食べる。	・ 「先生おなべから音がする」「しゃぼん玉みたいだよ」「グツグツなんだかおいしそう!!」  ・ 「いいにおい!!」「じゃがいものにおいかな?」「食べたいなあ」 ・ 興味深くなべをのぞき込む子、深呼吸してにおいをかいでいる子がいる「どうだった?」と質問すると、皆ニコッと笑顔で「おいしそう」の答え。 ・ 「やわらかくなったかな?おはしをさしてみるね。」保育士の言葉に全員がなべに注目。「うわあー」「できあがりだあー」「やっと食べられるね」大喜びの様子である。 ・ 新じゃがだから皮まで食べられると話すと、大きな口でかぶりつく子も。「私のメイクイーンだ!!」「おいしい!!」「いつも食べているゆでじゃがとちょっとちがう」塩をつけて食べると「うわあ おいしい!!」「あまーい」と大好評。あっという間に完食。
〈まとめ〉 自分達で収穫したじゃがいもは思いも格別です。洗う時も大切な宝物のように丁寧に土を落としていました。ゆでるのも、におい、音等時間と共に変化する様子を五感をフルに活用して体感してもらおうと、あえて保育室にガスコンロを持ち込み実践しました。予想通り、ちょっとした変化にも敏感に反応し、楽しみながらゆであがる過程を観察できました。おやつで食べた事が、子供達は何より嬉しかった様子です。素材本来のおいしさにも気づき、食べ物への感謝、残さず食べようとする意識も高めることができました。		

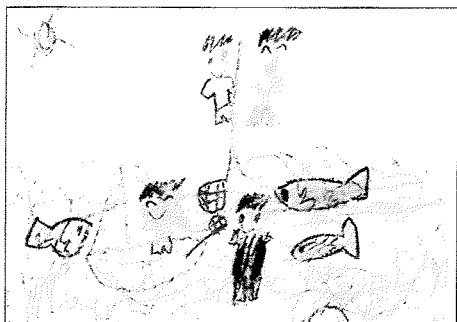
地引き網だより

H21年9月1日(金) 大洗サンビーチ 於

●さあ!!出発だあ●

9月11日(金)大洗サンビーチへ地引き網に行きました。地引き網?!どんな事をするのかな…子供達はもちろん、引率の大人達までもが、ドキドキ、ワクワクしながら大洗サンビーチに…。

広い海を目の前にすると、みんな大興奮☆☆☆駆け出した気持ちをごらえて、海に向かって出発!!と歩き始めた砂浜。海までは、まだかまだかの長〜い道のりでしたが、まあ、そんな事はおかまいなしで、元気いっぱいの子供達。



さわはた ゆみ

じびきあみ
おにいさんが
わらったよ
おぐら
ほのか

●地引き網にいざ挑戦!!●

いよいよ綱を持って、せ〜のっ!!「よいしょ!よいしょ!」みんなで力をあわせて綱を引っ張ると…第一声が『うわっ〜重〜い!!』子供達も保護者の方も綱の重さにびっくり!!「これは、サメがかかっている!!」「くじらかも〜☆」どんな魚がかかっているのかワクワク。運動会の練習で行っている綱引きと一緒に。腰を落として〜!!…と、どんどん楽しくなってきた子供達。友達と競争して夢中で引っ張っていると…『あっ〜綱が見えてきたあ♡♡』ここはお父さん、お母さんの出番!!「よいしょ!よいしょ」底力を出して引き上げた綱には…生きてる魚・魚・魚〜☆☆怖がる事もなく、夢中で近づいて見入っていた子供達。それはもう、大興奮☆大喜び☆



じびきあみ
つなをひいたら
あみがでた
しおや
しょうき



すずき ひでとら

じびきあみ
ロープをひいて
つめたいな
やまもと
はづき

①地引き網とバーベキュー

- [ねらい] 1. 地引網を体験し、地元の海に住む生き物を知る。
2. 海の恵みに感謝し、命をおいしくいただく。



●スタンバイ、OK!!●

「えびのように体をそらせて綱を引くんだよ!!」と、説明を聞き、長〜い綱の所へスタンバイ!!…すると、「あれっ?!」さっきまで説明してくれていたお兄さんが海の中に…「いつの間に〜???」とびっくりするなり、お兄さんに釘付け☆☆



●これ、な～んだ??●

さてさて、どんな魚がとれたかな～? 興味津々でのぞき込む子供達の目が一点に集中…サメです。「おお～!!」と大歓声。魚の説明をしていていたお兄さんの手が、サメの口にバグッ!!「ぎゃ～(+o+)」しかしお兄さんの手は何ともなく…さらにびっくり☆実は、このサメ…歯がないサメだったのです。ホッと一安心!

お次は、なんと鮭が!! 本日一番の大物です。他にも、カマス、サルえび、サバ、コハダ、タイ、あじ、ふぐ、イカ、真いわし…など。19種類もの魚介類が次から次へ。「イシモチは、頭の所に石のようなこぶがあるから石もちなんだよ～」「クラゲには毒があるからさわっちゃダメ!!」名前や特徴を教えてもらいながら聞き入る子供達。

クイズでは、Q. いわしの赤ちゃんはな～んだ?…

A. メダカ～?! にぼし～?!…と、珍回答続出…☆☆☆

正解は…しらす☆

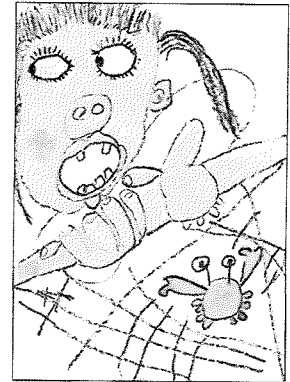
「えっ? この魚、カラス…?!」

「いやいやカマスです」…こんな具合に、わいのわいのと子供達の楽しいつつこみの中、魚の学習が続くのでした。

じびきあみ
くらげはどくが
あるんだね
くろさわ
りま



じびきあみ
いっばいとれて
わらったよ
なもと
ななみ



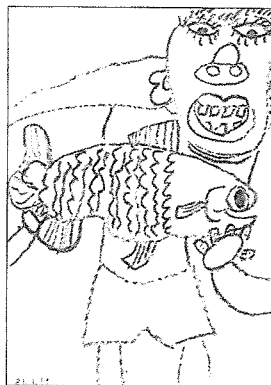
わなたベ かほ

●正真正銘のサメ肌?!●

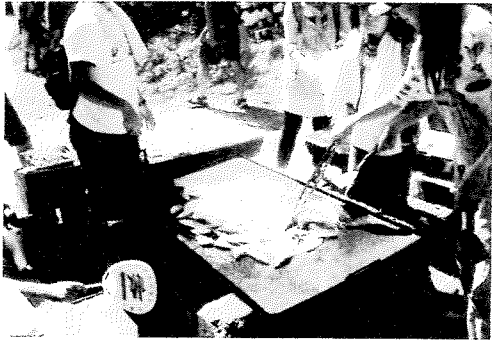
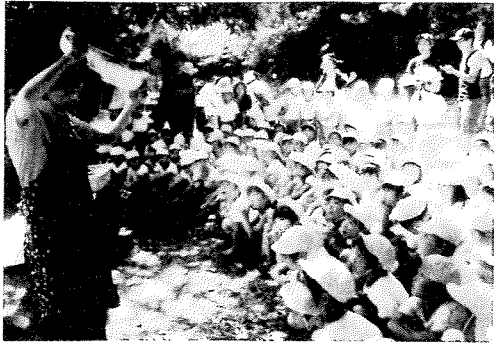
注目の多かったサメに恐る恐る手を伸ばし触れてみると…頭の方からしっぽへは“つるつる～”しっぽの方から頭へは“ザラザラ～”これがサメ肌?! この感触がなんともたまらなかったのか、いつまでも無言で触り続けた子も!!



じびきあみ
いっばいおさかな
とれたんだ
こいけ
さつき



じびきあみ
おおきいサメさん
すごかった
わたなベ
よしあき



●さばいて、焼いて、食べた!食べた!●

お次は、バスに乗ってパーベキュ〜会場へ…。

そこでは、園長先生の“鮭のさばき”を見る事に。大きな鮭と大きな出刃包丁を目の前に興味津々☆出刃包丁が、鮭の頭に突入…すると「ゴリッ!!」この音に子供達もびっくり。エラのひらひら見てトサカみたい…心臓を見ると「小さ〜い」「僕達の心臓はこの位だね…」グ〜の握りこぶしを出し合いながら確認しあったり…他の内臓を見ても自分達の体と同じということを再認識。次々と手際よくさばかれ、生きていた鮭が見慣れた姿に大変身…すると「あっ!!スーパーで見た事ある〜♡」…どの場面でも、子供達の発想力、学習力がわかります。

網にかかった魚の口に魚を発見☆まさに獲物に飛びついた瞬間だったのでしょうか。ここでも「うわっ!!魚も魚を食べるんだね〜」ふむふむ…と学ぶのでした。

最後のお楽しみは、もちろん食事。とれた魚はもちろん、焼きそば、イカ焼き、えび、釜揚げしらすにあら汁まで。豪快に食べほし、お腹も心も満腹となりました。



いしげ るり

パーベキュ〜
みんなであつて
たべたんだ
よこやま あいか



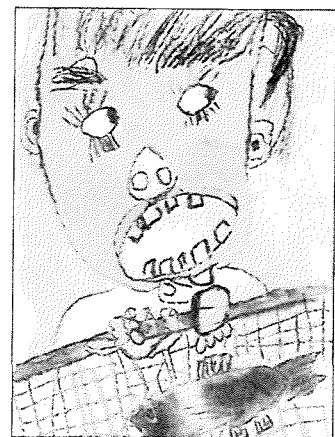
●地引き網を体験して●

誰もが食の大切さ、命の大切さを、改めて感じる事ができました。子供達は、食べ物のおりたさも実感し、「いただきます」「ごちそうさま」をしっかり言うようになりました。

お手伝いをしてくださった保護者の皆様、お忙しい中、参加いただきありがとうございます。

この貴重な体験を生かして、これからも色々な場面で食の大切さを学んでいこうと思います。

この地引き網だよりは子供達の絵や俳句を入れ、5歳児保護者に発信したものです。清心保育園は、海まで15分位で行け、給食には、那珂湊の市場で購入してきた魚がよく出ます。今回は、地産地消も含め、魚を通じて命を考える事に焦点をあて計画しました。親も子も保育士も、初めての体験で大喜び。貴重な体験となりました。



あしかわ まなみ

②魚市場見学

[ねらい] ・捕れた魚の流通過程を知る。

魚市場ってどんなところ？

保育園のバスに乗って、那珂湊の魚市場にいきました。初めて行く子が多く期待と想像が大きくふくらみ、バスの中でワイワイガヤガヤ。魚市場では働くおじさんたちに声を掛けられ、ちょっぴり緊張の様子。子供たちの目にとびこんできた何種類もの魚、魚、魚。近くで見ることとで色々なことを感じ、楽しいつぶやき、会話を聞かせてくれました。



♪オコゼを見ながら

「先生これ食べられるの？」

「なんだかゴツゴツして岩みたいだね」

先生からオコゼのゴツゴツした体は敵から身を守る時、岩に隠れるとみつからないとの説明を聞いて「ふ～ん」

「すご～い」「へえ～」と感心しきり。

『カニ大好き！おいしいよ』



♪「おいしい、おいしい
サンマだよ！」
おじさんの威勢の良い声が。
「うわ～サンマだ！」
「大きなサンマ、おいしそう」



「大きいカニだよ！
ほくら！」
長い手足と鋭いハサミ
に大興奮「うわ～」

魚市場見学を終え

保育園からバスで15分位の所に那珂湊の魚市場があります。初めての魚市場ということで、見学中は目に入るもの全てが興味深く、皆、目をキラキラ輝かせていました。驚きや発見も多く、スーパーで普段目にしていた切り身の魚は、切る前はこんなに大きいものだったんだとびっくりしていた子もいました。ドキドキワクワクの魚市場見学は、子供たちにとってとても楽しく刺激となりました。地引き網を体験し、次に捕った魚がどの様に売られているか、流通過程を知る楽しい一日でした。おみやげに昼食用のサンマを買い、調理室で焼いてもらいました。骨つきサンマに挑戦！真剣な表情で一生懸命骨を上手にとっていました。

見て～上手にとれたよ!!



③水族館へ遠足 “アクアマリンふくしまへ”

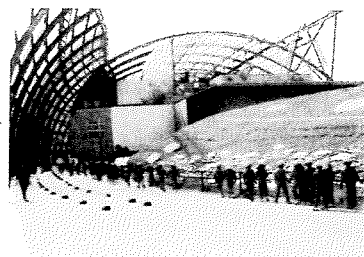
「ねらい」 魚の生態について知る。

地引網を経験し、「魚ってどんな食べ物を食べてるの?」「海にはどんな魚がいるのかな?」
いろいろな疑問や興味がふくらんだ子供達。今までとは違った目で観察したり、自分たちが食
している魚はどんな生活をしているのか知りたい!!という事で、水族館へ遠足に行きました。

バスの中では、「サメはいるかな?」「カメみた〜い♡♡♡」「マンボウいるかな?」…な
ど、子供達の会話も弾み、ワクワクしながらの出発となりました。

水族館到着!!

バスから降りるなり、子供達は大興奮☆
子供達を迎え入れてくれたのは、生命の進化と絶滅の歴史。38億年
の生命の旅…子供達は化石や展示物を親身に見て歩いていました。



海の怪獣?!



セイウチの食事には、子供達も釘付け!!

「ざっぷ〜ん」ものすごい水しぶきをあげて子供達の目の前へ…あれ
ほど館内では大きな声を出さない約束をしたのに!!セイウチのあまりの
迫力に興奮した一行は、「うおお〜!」…思わず叫んでしまいました。
水槽のガラス越しとはいえ、アップで見るセイウチの顔の大きさに、腰
が引けていた子も…。

エサが落ちてくるとあっという間にセイウチの口に吸い込まれる様子
をみて「うわ〜!!掃除機みたい☆」…「うんうん!!」誰もがうなづいて
しまう一コマも。

ちゃんと、セイウチが食していたものも覚えていた子供達。「イカ・
エビ・魚…」みんなと同じものを食べているんだね…生き物の食事につ
いて、クラスでも盛り上がりました。

生きた芸術!!金魚

約500年前中国から日本にやってきた赤い魚 金魚は、文化として発達し
てきた芸術。

水槽の中には様々な種類の金魚たちが…珍しい金魚に子供達も興味
津々♡♡♡

ほっぺが風船のようにふくらんでいる金魚を見て「あっぷっぷしてる〜」
「怒ってるんじゃない?」…と、おもしろい会話も耳にしました!!



みんな生きてるんだね!!

〈まとめ〉

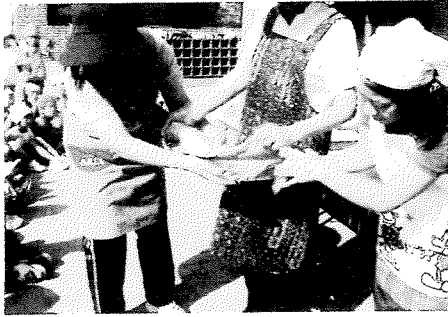
水槽の中の小魚の群れに、大きな魚が泳いでいました。「なんで食べられないのかな?」「親
子なのかな?」「仲良しなんだよ」…子供達の会話からは、素朴な疑問や鋭い観察力の発見があ
りました。アユやイワナ、サンワ…と食卓に並ぶ魚を目にすると、「食べた事ある〜」「棒にさ
して焼いて食べたんだよ〜」そんな食べた事のある魚が、目の前で泳いでいる…こんな刺激的
なことはありません。立ち止まってジ〜ッと魚を見つめていた子供達。「みんな生きてるんだね」
「この生きてきた魚を食べてるんだね」…

誰もが、命の大切さ、食のありがたさを改めて実感し、胸に深く刻まれた、感動・感激連発
の楽しい一日となりました。

④ 鮭のさばきとチャンチャン焼き

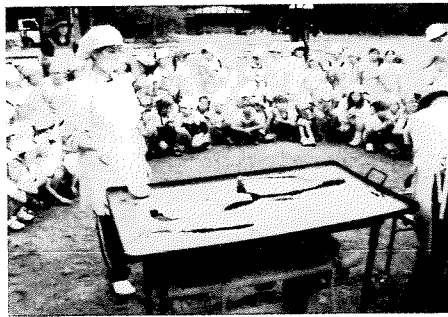
〔ねらい〕 1. 魚と人間の臓器を比較し、生きているということや命の大切さを考える。

2. 「いただきます」の意味を知り、感謝して食べる。



鮭の体の中は
どうなってるの？

園長先生が園庭で2匹の鮭をさばいてくれました。今迄、魚のさばきは何回も見っていますが、出刃包丁と鮭の体や内臓についての説明に、真剣な表情を浮かべ熱心に耳を傾けていました。骨に包丁があたり「ゴリ」「ボキッ」と音がすると「うわぁ〜」「かわいそう」の声があがる。園長先生から「人間は、他の生き物の命を頂いて生きることができる」との話を聞き、「いただきます」「ごちそうさま」の意味や「残さず食べる」ことの大切さを再確認しました。



大きな鉄板に鮭を並べ、鮭の上にたくさんの野菜のをせ、蒸し焼きにし、仕上げにみそダレをかけてチャンチャン焼きの出来上がり。

おいしい匂いに「先生できた?」と待ちきれない様子。「鮭さん、命をありがとう。いただきます。」と感謝し残さず全部食べました。

た	ち	て	ま	な	い	お	ら	う	い	ち	の	て	い	さ		
ら	や	う	し	か	な	で	に	ま	な	く	こ	け	10			
す	ん	れ	た	に	て	か	て	な	し	う	か	れ	せ	の	が	
ご	や	し	は	い	の	き	り	た	な	に	ま	ん	さ	つ	さ	
く	き	か	メ	い	て	な	た	ま	ど	は	し	せ	ば	30	け	
お	に	す	く	か	か	し	ち	い	た	い	き	に	さ	の		
い	い	た	と	ら	メ	に	ら	た	ま	し	が	を	ち	か	さ	
し	れ	で	オ	が	ス	は	で	ば	ん	さ	さ	し	き	も	ば	
か	て	す	ス	は	の	し	す	ち	と	い	ぞ	け	け	ま	ん	と
う	た	が	い	お	ら	か	か	は	う	の	を	し	よ			
た	べ	ち	み	つ	な	こ	オ	た	わ	い	や	お	さ	た	う	の
で	て	さ	ら	て	か	か	ス	ら	い	っ	な	ば	び	ど		
す	み	ん	れ	い	の	は	の	だ	そ	て	い	か	い	け	に	か

園児の作文

いただきま〜す

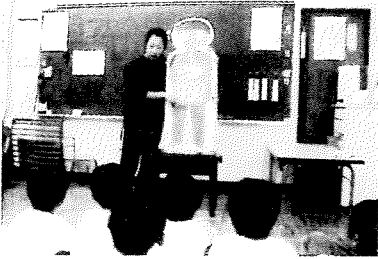
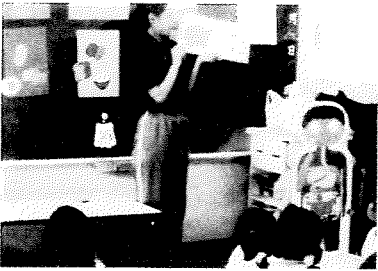
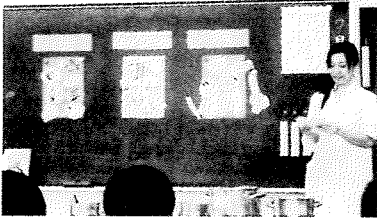
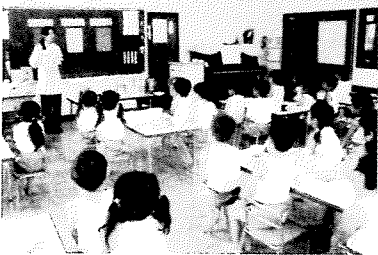


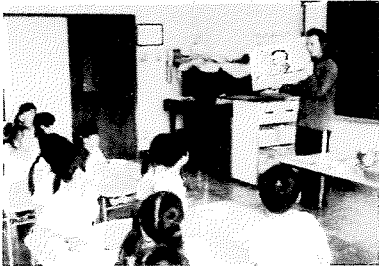
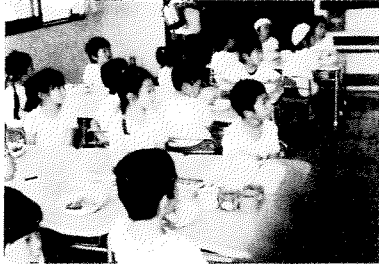
〈まとめ〉

今回さばいた鮭はオスとメス。それぞれの腹から白子と卵が見えると、子供達の方から「これはオス」「これはメス」と臓器の違いも認識できました。卵を見て、たくさんの命を頂いていることを実感し、残さず食べることの大切さを再確認することもできました。

【実践3】 いただいた命はどうなるの

- [ねらい] ・食べ物働きと自分の食事を考える。(食事のバランスを知る)
- ・正しい食事のマナーを知り、みんなで楽しく食べる。

月	活動内容	子供の姿
5月	①私達の体の中はどうなっているの？ ・食べ物がどのように体の中で変換し、ウンチになって出てくるのかを知る。 	・口の中から入った食べ物が、体の中のいろいろな所を通って、必要な栄養をもらい、いらぬ物がガスとなり、ウンチになって出てくることを知り、良くなむこと、好き嫌いなことなどを真剣に聞いている。 「たくさんかまないといいウンチがでないんだよね」 「好き嫌いはだめだよね～」と話す声。  ウンチは体の健康を知るバロメーター
7月	②三色食品群を知り、しっかり食べよう。 ・給食を赤、黄、緑の三色食品群に分ける。毎日の給食がどのように考え作られているのかを知る。 	(赤) → 体を作る元になる食べ物(血や肉になる) (黄) → エネルギーの元になる食べ物(力の源) (緑) → 体の調子を整える食べ物  赤・黄・緑の食べ物、毎日バランスよく食べると、いいウンチがでるんだよね。
9月	・自分の朝食を絵に描き、三色食品群に分けよう。何が足りないかな。 	・栄養士と一緒に、色分けをしていく。 「給食は、みんなが元気な体で遊べるよう、バランス良く三色すべてが入っている」と話すと、「先生ありがとう」「残さず食べるね」の声が。 また、栄養士がクラス訪問をすると「こんにゃくは何色?」「先生(栄養士)が来なくても、毎日やっているよ」と嬉しい反応がある。 ・1回目は、緑の食品が入っていない子が多い。 「お母さんに三色食品群の話を教えてあげて、緑を入れてもらってね」と約束する。 ・回を増す毎に、緑も増えてきて子供達も楽しんで行っている。ただ、バランスの良くない朝食の子の中には、絵を隠してしまう子もいる。

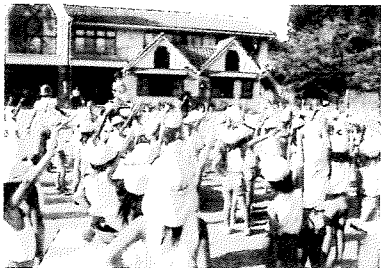
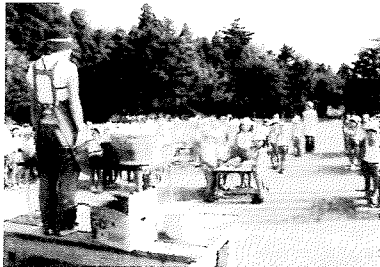
月	活動内容	子供の姿
10月	③食事は感謝して 正しいマナーで食べようね。 ・「食べる時、どんな姿勢だといけないの？」 ・どのような姿勢が悪いのか、子供達に質問してみた。  ・媒体を使用しながら、マナーについて確認する。 ・オナラやきたない話、ゲップをすることも食事中はいけない事と話をします。 ④『おはしのマナー知ってる?』 ・媒体+実践を交えながら話をします。  ・おはしのマナーについて説明する。 1) さしばし 4) ひろいばし 2) おどりばし 5) わたしばし 3) なみだばし	・栄養士の問いかけに対して「ひじをついて食べること」「おはしの持ち方!」「おしゃべりすること」など様々な答えが返ってくる。  ・「それはイヤだよ〜」と顔を見合わせて、うなづく。 ・食事はみんなで楽しく食べる事が大切であることを話す。 ・口ぐちに出た答えは「先生、おはしの持ち方ちゃんとできる様になったよ!!」と自信满满。 ・食育指導で3歳の頃からずっとおはしの持ち方を指導してきたので、上手に持てる子がたくさんみられる。 ・「今日はおはしのマナーについての話をします!」と栄養士が話をすると、聞いた事のない「おどりばし」や「なみだばし」の名前にハテナ??マークの子供達。 ・“さしばし”“おどりばし”についてはすぐに納得。「おどりばしは、友達目に入っちゃうからダメだね」という声も。 ・“わたしばし”については「先生なんでダメなの?いつもやってるよ」と疑問を持つ子もいました。
〈まとめ〉 ・三色食品群については、栄養士と給食を三色食品群に分けるのを経験した後、各個人の朝食についても、絵を描き、何色の食品かクレヨンでマークしていきました。三色すべてが朝食に入っていない子の中には、絵を隠してしまう子もありましたが、子供自身がバランスの良い食事を意識するようになった現れでもあると思います。三食のうち二食は家庭で食べますので今後も食事の大切さを啓蒙していきたいと思います。 ・食事の正しいマナーについては、正しいマナーで食事をするということは、自分だけでなく、周りの人も気持ち良く楽しい雰囲気の中で食事をする事ができ、食べこぼしもなくなるということを知る機会となりました。又、食べ物に感謝し、食を味わうという心がけにもなりました。はしのマナーについては、絵を見ながら自分達でどうしてダメなのかを考えることにより、改善方法も子供達自ら見つけることができました。しかし家庭では、はしの使い方等をあまり指導されていない状況が伺え、今後の指導に取り入れなければならない事を痛感しました。		

【実践4】 お泊り保育でのクッキング

[ねらい] ・栽培した野菜を調理し味わう。

・五感を働かせながら調理を楽しむ。

活動内容	子供の姿
①飯盒でご飯を炊こう ・お米をとぐ。 シャカシャカいい音! 	・飯盒を見る。 「見たことある?何をするもの?」 問いかけにほとんどの子がわからない様子。 内蓋で米を計量し、担任が研ぐのを見せる。  
・炊く 30分吸水させ炊く。 どんどん もやして 	・「へえ〜これでご飯炊くんだ」 「はじめチョロチョロ中パッパ、赤子泣いても蓋とるな」 先生から上手に炊くおまじまいのような言葉を聞いて、歌のように口ずさんでいる子も。 
・ごはんが炊けた! 音を聞いてごらん♪ 	・火の勢いで飯盒の蓋が持ち上がると大歓声! 「うわ〜、すご〜い」 ごはんが炊けているのとまだ炊けていない飯盒を、薪で叩いた音の違いにも耳を澄ませる。 飯盒でご飯が炊けた事に感動し、炊ける時の良いにおいもいっぱい嗅ぐ。

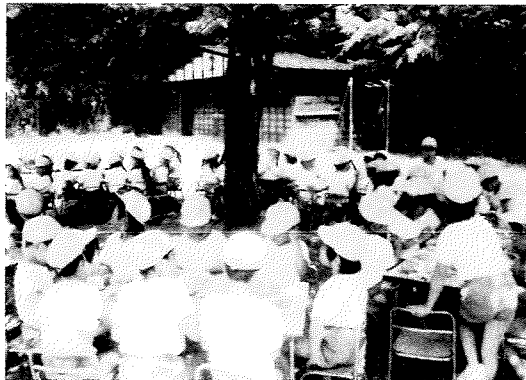
活動内容	子供の姿
②作った野菜でバーベキュー ・みんなでがんばるぞ～！ エイエイオー!!  ・野菜切り どう？こんなに大きいナス！ 	・「今日の夕ご飯は、バーベキューです。ナスとピーマンはさっき畑で獲った物です。みんなで協力して作りましょう。」  ・カレーパーティや親子クッキングで、包丁を経験しているので「ニャンコの手だね」と言いながら切っている。  包丁は「ニャンコの手」  キャベツバリバリ キャベツは手でちぎるよ
③鉄板で焼いて いいにおい早く食べた～い 	・玉ネギを切りながら目をこすっている子がいる。「給食を作る時は、何十個も切ってるよ」という給食の先生の言葉に「えらい！」と思わずほめ言葉を言った子があり、大笑い。 ・鉄板でまずイカと肉をやき、みんなで切った野菜を入れました。いいにおいが漂い、「早く食べたい！」 「これは私が切ったピーマン」 「えっ！なんでわかるの？」 「だってこの形に切ったもの」と会話ははずむ夕食でした。 ・「いただきます。おいしいね！」

〈まとめ〉

おとまり保育の中で作った夕ごはん。飯盒でのご飯炊きは、ほとんどの子が見たことがなく炊けたご飯を見て感嘆の声をあげていました。又、飯盒のまだ炊けていない時と炊けた時の音の違いも、新発見でした。自分達が栽培し調理したバーベキューは、どの子にとっても格別だったようで、小食の子や少し野菜が苦手な子供達も本当によく食べていました。

5月のカレーパーティーの後は、各家庭で「親子でカレー作りを楽しみました。」という声がたくさん聞かれましたが、今回は、お米研ぎがブームになり「シャカシャカといい音がしたよ。」等、たくさんの子が家庭で経験したようです。子供達の食に関する興味・関心が高まったと同時に「お手伝い」をすることにより、家族の一員として役に立ちたいという意識も高まった様に感じます。

様々な活動の中で、フルに五感を働かせ、五感の高まったおとまり保育でした。



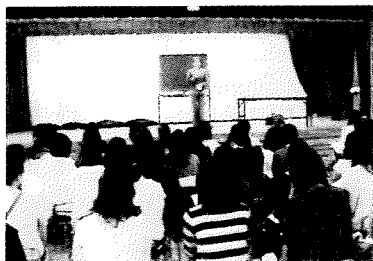
いただきます!

【実践5】 食育講演会と親子クッキング（5歳児親子）

〔ねらい〕 ・保護者に対し食の重要性を啓蒙。

・旬の特産物を使って、親子で楽しく料理し味わう。

《講演会》 演題 「成長期の子供の食生活の大切さ」



講師 クッキングスクールネモト主宰 根本 悦子先生

クッキングスクールネモトの主宰根本悦子先生を講師にお招きし、5歳児保護者が「成長期の子供の食生活の大切さ」の講演を聞きました。食の盲点をつき、知らず知らず添加物を口にする機会の多い現代は大変危険であり、安心して食べるには、

自分で作ること、又、食の乱れからの生活習慣病にならないのには、小さな頃よりどのような食生活をしたらよいのか等、改めて食の大切さを考えるよい機会となりました。

《3つのアドバイス》

①食事中は水を飲まない。

- ・米は水と一緒に食べると膨張し、消化に時間が必要となる。
- ・タンパク質を補う為にも、味噌汁と共に食べるとよい。

②食前に甘い物は食べない。

- ・食事の前に甘い物を食べると、胃のぜん動運動が止まってしまい、食事が入らなくなる。

③酸味、苦味は6歳までの教育

- ・唾液がしっかり分泌されるよう小さな頃から訓練し、病気にならない体を作る。

《活動内容》

- ・講師の先生のクッキングのデモンストレーション見学

・親子で盛り付け

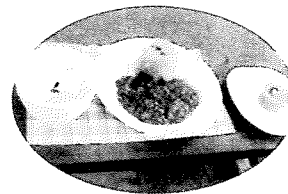


いただきます〜!



親子クッキング
～メニュー～

- ・さつま芋入りキャロットライス
- ・さつま芋のスープ
(さつまいもは当地名産)
- ・りんごと胡瓜のすりすりゼリー



〈まとめ〉

今回は根本先生のデモンストレーションを見学し、主に盛り付けを親子で楽しみました。親子で協力しあう姿は、とても微笑ましく会話も弾みました。会食も和やかな雰囲気の中皆ほぼ完食。おかわりする子もたくさんいました。「おいしいね」「命をいただいているから残さないよ」「また一緒に作ろうね」誰もがニコニコ笑顔。食は人間の体だけでなく、心まで豊かにしてくれるものだという事を実感できたひと時でした。

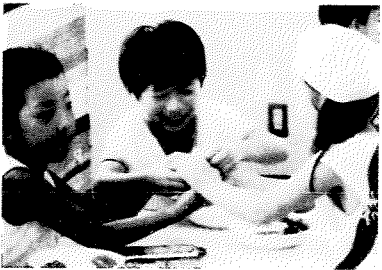
【実践6】 水戸名産の梅で作ろう（梅ジュース・梅干し）

[ねらい] ・梅で作ったいろいろな味を味わう。

・梅干し作りの過程を見学し、先人達が継承してきた文化を知る。

月	活動内容	子供の姿
6月	①梅ジュース ・ビンに氷砂糖→梅→氷砂糖→梅と交互に入れ最後に酢も加えて漬け込む。 ・3日後、ビンのフタを開けガスを抜く。 ・時々ビンをふる。  ・氷砂糖が溶け、十分シロップが出たら、4～5倍の水で薄めて飲む。	・毎年作っているの、年長児は「次はこうやるんだよ」など、よく覚えている。 ・青梅の毒について説明し、青梅は絶対に口に入れない約束をする。 ・「いつになったら飲める?」「お家でも作るんだ」と口ぐちに言っている。
6月	②梅干し（梅干し・梅酢・しそゆかり） ～梅干しが出来過程を見る～ ・梅のにおいをかぐ。 ・塩でもみ、漬け込む様子を見る。 ・それをタルに入れ重しをする。 	・真夏のとても暑い日のおやつに、時々暑気うけ防止として梅ジュースを出す。 「ん～、身体が元気になった!」 「身体にしみる～」 「しみるってどういうこと?」 「元気になるってことだよ!!」と子供達。 ・梅ジュースと同じ梅の実という説明をする。今回は、少し黄色味をおびている。みんなでおいをかぐ。 「甘いにおい」「いいにおい」「桃のにおい」 「マンゴーだ」うれしそうに声があがる。  ・タルに入れた梅には重しが必要と話す。「僕がのる」と元気に手を挙げた男児がいたが「夜も大丈夫?お泊りね」と言われ「あ～ダメかあ」とみんなで大笑い。

月	活動内容	子供の姿
7月	・梅酢があがってきたのを見る。 	・この梅酢は捨てずに給食のおひたしや、漬け物に使うことを話すと感心した様子。梅のエキスなので、これも体に良い事を話す。
7月	③赤ジソを入れる。 ・赤ジソを塩でもみ、よくもんだらシソの中に梅酢を入れアクを出す。アクを捨てる。 ・梅酢を入れながらもみ込み、鮮やかな赤紫の汁になった所で、梅の中に入れ、土用まで漬けこむ。 	・シソを塩でもむと「縮んでいく」と身を乗り出して観察している。 ア〜！きれいな色だね！ 
8月	④土用干し ・土用の天気の良い日、タルから取り出し、ザルに広げて干す。 	・シソの具合で微妙な色の違いの梅干しを見て「すっぱいにおいだ」「梅干しのにおいがする」「先生、太陽の光が梅の毒(青梅は毒というのを思い出し)を消してくれたの?」「太陽パワーが梅干しパワーになって、僕達のパワーになるんだよ」と、活発な意見がでる。 ・昨年できた梅干しを見せ、漬け込んだ梅はこの様な梅干しになる事を話し、昨年の梅干しを味わう。梅干しは、アルカリ性食品で身体に良いことや病原菌を殺してしまう事などを話す。「すっぱい!」「しょっぱい!」お互いに顔を見合わせながら梅干しを楽しむ。 ワァー！しょっぱいにおい  ふん色がついたよ

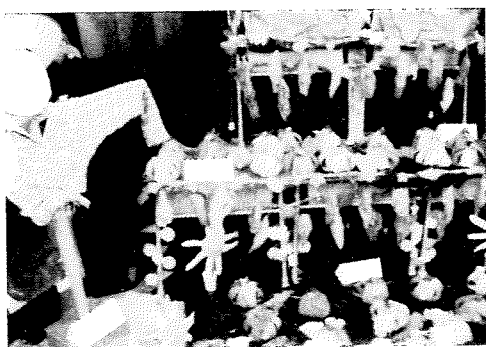
月	活動内容	子供の姿
10月	⑤味 見 ・ 1年間ビンの中にねかせておくと味がまろやかになると説明。 ⑥ゆかり作り ・ 干して乾燥したシソを手で粉々にする。  ⑦梅干しを保存 ・ 保存ビンに「しょうちゅう」を噴霧し、梅干しにもかけながらビンに詰めていく。	・ 干し上がった梅干しを見て「食べたい」という子には少しずつ分ける。すっぱさが並でなくすごい顔になりながらの味見。  ウー！すっぱーい！ ・ 十分に干したシソを袋に入れ、みんなでモミモミして粉々にする。「ゆかりは、もっと小さいよ」と言いながら頑張るが最後は、ミキサーにかけ粉碎。 ・ ごはんの上にかけてあげると、すっぱい香りに顔をしかめる子もいるが少しずつ少しずつ食べる。  おにぎりに入っていることあるよ ・ カビを防いだり、しっとり感をだす為「しょうちゅう」を霧吹きでかけると、「お酒のにおい」と顔をしかめる子も大勢いる。
〈まとめ〉 隣市の水戸は、日本三大公園である梅の名所「偕楽園」があり、梅の産地です。昔は、各家庭で梅干し作りが行われていましたが、核家族化が進み、親が梅干しを漬けないため、子供達は梅干し漬けを見た事がなかったようです。 6年前から園で梅干しを漬けるようになり、その中で子供達の意識も少しずつ高まり、買い物などでスーパーへ行った時に梅干しを見つけては、梅の話をする姿もみられるようになってきました。梅ジュース作りでは、子供に「作って！」とせがまれ梅ジュースの作り方を教えてほしい、という保護者からの声がたくさん寄せられます。 大人で酢の物が食べられない、梅干しが食べられない、というのは幼い頃酸味に慣れなかったからで、6歳までに、すっぱい、にがい等の味覚を経験しておくことは、将来の生活にもかかわっていくので、とても大切なことです。 水戸名産の梅は、人間の体に良い梅ジュースや梅干し・その副産物など、色々な物が作れます。園の給食には、梅ごはん、ゆかりおにぎり、梅酢ご飯、野菜の梅酢合え、梅ジュース、職員は毎昼食時梅干しを1ヶ食べるなど、沢山の用途に使っています。体をアルカリ性に保ち病気をしない様、体作りには欠かせない梅干しとその副産物。添加物のない安全な物を作り、今後もおおいに活用していきたいと思っています。		

【実践7】 作品展 「食育まつり」を親子で楽しもう

[ねらい] ・親子で作品展を楽しむ。

毎年恒例の作品展。今年の作品展は、食べ物がテーマ。四季折々の旬の食材や季節ならではの食べ物を、クラスごとに共同製作、個人作品等で表現し展示しました。又、コーナー遊びの一つとしていろいろな食材を五感を使って当てる「ブラックボックス」を行ないました。模擬店では、あたり一面いい匂いが漂い、五目飯やドライカレー、焼き芋・いか飯・いか焼・豚汁・あんこ餅・さつま芋のババロアなど、その他沢山の人気メニューが出店され、親子で楽しく味わっていました。

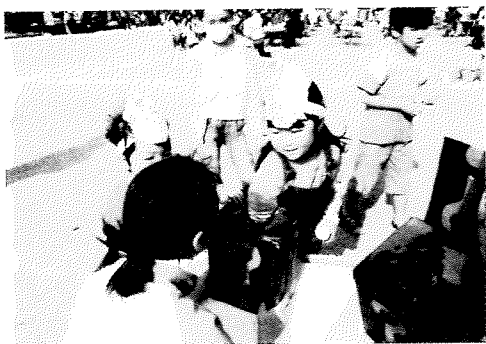
子供達が製作したもの



模擬店



ブラックボックス「何が入っているのかな」



「ハロウィンにふんした焼き芋やさん」



や〜きいも〜♪

いも掘りで掘ったさつま芋は焼き芋にして即売。甘くてホクホクの焼き芋はあっという間に完売。

〈まとめ〉

今年は、食べ物がテーマ。子供達にとってとても身近な物の為、担任の一言で発想もふくらみ、製作しやすく、力作がそろいました。また、ブラックボックスでは、聴覚・触覚・嗅覚をフルに働かせ、食べ物への興味、関心を高めることができました。模擬店では、給食によく出る人気メニューも登場し、カレーやいか焼き匂いにも誘われ、食欲も増し、お腹もいっぱいになり、親子で楽しむことができました。

イ. 研究結果のまとめ・今後の課題と展望

《食前の挨拶》

黙想をし、手を合わせ「天地一切の恵みと これを作られた人々のご苦勞を感謝いたします。いただきます。」

《食後の挨拶》

黙想をし、手を合わせ「恵みの食事を終って 私達に新しい力をいただきました。ありがとうございました。ごちそうさまでした。」

これは当園で行っている食前・食後の挨拶です。まだ、言葉の意味は理解していない様ですが、手を合わせ黙想し、万物への命と人々へのご苦勞に感謝をし食事をいただいております。今言葉の意味はわからなくても、少ない言葉で最大の感謝の心を表したこの言葉を体で覚え、成長した時この意味の重要性を知れば良いと思い、毎日行っております。

今回の研究テーマは、長年行ってきた食育指導を食前・食後の挨拶同様、命と人々への感謝・保育園から保護者への食育指導など地産地消も含めまとめました。菜園作りでは、土から芽吹く命、その命をいただき生きていけることを知り、育てる楽しさや収穫の嬉しさ、自分の手で調理する楽しさをワクワクしながら経験しました。又、私達は生きている物を殺し、食しなければ生きていけない事も魚達を通して生々しくはありましたが知りました。なぜ、その食物が私達人間に必要か、そして粗末にはいけないか、その為のマナーがある事を一連の実践を通して体験できました。

一つ一つの事全てにキラキラ輝いた目で興味を持ち取組む姿は、素晴らしいものです。この姿を見て、人生の土台作りと言われているこの時期の食育指導の大切さをひしひしと感じます。豊食の時代だからこそ保育園から保護者への食育指導の重要性も感じました。

今後も保育園で提供する給食を含め、子供達と楽しい食育活動を行ない、保護者の方々と共にたくましい生きる力をつくりあげて行きたいと思っております。

瀬川政子研究員からのコメント

清心保育園の清水園長先生、そして皆様、素晴らしい研究発表をありがとうございました。

園の保育方針である「知育・徳育・体育・食育」の総合的な保育をバランスよく経験することにより、心身共にたくましく、情緒豊かな人間として調和のとれた幼児を育てるに相応しい研究であったと思われる。

研究テーマの「命をいただく～天地一切の恵みに感謝して～」を、力強く実践していることが如実にうかがえる、9月と10月の実践活動

- ① 地引き網とバーベキュー
- ② 魚市場見学
- ③ 水族館への遠足
- ④ 鮭のさばきとチャンチャン焼き

では、子どもたちのキラキラ輝く目と、おどろきや歓声が目に浮かぶようで、素晴らしい感動を覚えた。まさに、豊かな五感を育て、生かされていることを知る楽しい食育活動の実践そのものである。

また、「じゃが芋の育ちを観察しよう」では、“生ゴミのリサイクルから茹でて食べよう”まで、きめの細かい実践であったと思う。給食で出た野菜クズ等を、再び大地に返し、栄養豊かな土作りをし、巨大ミミズが土の耕し名人であることを知り、たくさんの芋を収穫し、五感をフル活動させてじゃが芋の茹で上がりを感じ、感謝しておいしく食べることが出来た。これらはすべて、心と身体の素晴らしい栄養になったことでしょう。

また、一方、水戸の隣の市であることも、“梅文化”を継承するに適した条件を満たしていると思われるが、6年間も保育園で“梅ジュース”・“梅干し作り”を続けていることが、家庭や地域社会への啓発の意味でも大きな食育活動になっていると思われる。また、それが、園児や職員の健康生活に密接な“かかわり”を持っているのである。それを利用して（梅ごはん・みんなで作った手作りのゆかりのおにぎり・梅酢ごはん・野菜の梅酢和え・梅ジュースそして、職員も毎昼食時梅干しを食する。）という素晴らしい習慣。添加物のない安全な食作り。ここには、古来からの食文化が脈々と生き、継承されている力強さを感じ、これがもっともっと大きな輪となって広がって行けば、日本人はみんな健康で素晴らしい食生活ができるはずである。

清心保育園の幅の広い食育活動には、園長先生をはじめ、職員の方々の深い知識と情熱を感じ取ることが出来、また、それに応えて、生き生きと、懸命に学び取ろうとする子どもたちの素直な輝きを感じることが出来る。

今、日本の「食」は——いや、この地球の「食」そのものが、自給率などの諸問題もあり危ういと感じることが多くなってきているが、保育園などが行う菜園活動や食育活動への期待が、ますます高まっている現在、私たちは、保育所から地域へ、そして地域から全国へ、世界へと発信しなければならないと思う。それは、小さな一歩から始められるものである。まずは、太陽に土に水に雨に風に感謝し、生かされている喜びを、そして、三度三度の楽しい食事が出来ることに感謝したいものである。