

3 食

1. 就学前児童の食生活の実態と食育

1) 就学前児童の食生活の実態

大阪市が平成 19 年度に実施した「大阪市就学前児童生活実態アンケート調査結果報告書(平成 19 年度)」によると、就学前児童の基本的な生活習慣に関する実態は、次のようにまとめられている。

朝食摂取習慣

「必ず食べている」こどもは、85.7%であり、「食べないことが多い」こどもが 10.4%、さらに「食べないことが多い」こどもが全体の 3.9%いる。「食べないことが多い」のは 3 歳児が最も多く 5.0%を占める。

朝食は、1日のスタートをきるエネルギーを供給する重要な食事であり、幼児期は旺盛な発育発達期にあることから、1日3度の食事と補食となる間食を加えて、はじめて必要なエネルギー及び栄養素を充足できるものであり、望ましい発育発達が危惧される。

表13 年齢別のこどもの朝食の習慣

| | | こども朝食 | | | 合計 |
|-----|----|-------|----------|-----------|--------|
| | | 必ず食べる | 食べることが多い | 食べないことが多い | |
| 1歳児 | 度数 | 588 | 61 | 19 | 668 |
| | % | 88.0% | 9.1% | 2.8% | 100.0% |
| 3歳児 | 度数 | 829 | 127 | 50 | 1006 |
| | % | 82.4% | 12.6% | 5.0% | 100.0% |
| 5歳児 | 度数 | 1092 | 118 | 45 | 1255 |
| | % | 87.0% | 9.4% | 3.6% | 100.0% |
| 合計 | 度数 | 2509 | 306 | 114 | 2929 |
| | % | 85.7% | 10.4% | 3.9% | 100.0% |

出典：前掲報告書

養育者の朝食摂取習慣別にこどもの実態をみると、養育者自身が食べないことが多い場合はその割合は 15%まで上昇する。これは、養育者とこどもの食習慣は密接に関係することを示している。また、年齢の若い養育者ほど自身が必ず食べる割合は少なくなる。よって、こどもの規則的な朝食摂取習慣を身に付けるには、養育者、とりわけ若い世代に向けては強気に働きかける必要がある。

表14 親子の朝食

| | | こども朝食 | | | | |
|--------|---------|-------|--------|---------|--------|--------|
| | | 必ず食べる | 食べるが多い | 食べないが多い | 合計 | |
| 養育者の朝食 | 必ず食べる | 度数 | 2018 | 167 | 41 | 2224 |
| | | % | 90.8% | 7.5% | 1.8% | 100.0% |
| | 食べるが多い | 度数 | 258 | 76 | 21 | 355 |
| | % | 72.7% | 21.4% | 5.9% | 100.0% | |
| | 食べないが多い | 度数 | 228 | 63 | 52 | 343 |
| | % | 66.5% | 18.4% | 15.2% | 100.0% | |
| 合計 | | 度数 | 2502 | 306 | 114 | 2922 |
| | | % | 85.6% | 10.5% | 3.9% | 100.0% |

表15 養育者の年齢と朝食の習慣

| | | 朝食の習慣 | | | 合計 | |
|--------|---------|-------|--------|---------|-------|--------|
| | | 必ず食べる | 食べるが多い | 食べないが多い | | |
| 養育者の年齢 | 19歳未満 | 度数 | 1 | 0 | 2 | 3 |
| | | % | 33.3% | 0.0% | 66.7% | 100.0% |
| | 20歳-29歳 | 度数 | 254 | 72 | 71 | 397 |
| | | % | 64.0% | 18.1% | 17.9% | 100.0% |
| | 30歳-34歳 | 度数 | 748 | 135 | 132 | 1015 |
| | | % | 73.7% | 13.3% | 13.0% | 100.0% |
| | 35歳-39歳 | 度数 | 830 | 107 | 104 | 1041 |
| | | % | 78.7% | 10.3% | 10.0% | 100.0% |
| | 40歳以上 | 度数 | 387 | 41 | 32 | 460 |
| | | % | 84.1% | 8.9% | 7.0% | 100.0% |
| 合計 | | 度数 | 2220 | 355 | 341 | 2916 |
| | | % | 76.1% | 12.2% | 11.7% | 100.0% |

誰とごはんを食べるのか

朝食、夕食とも母親、きょうだいと食べる割合が高く、父親と食べる割合は低い。また、3、5歳児の朝食では、1歳児と比較して母親と一緒に食べる割合も減少する。

この時期になると、きょうだいのいるこどもは、こどもたちだけで食べることもあり、また養育者自身の忙しさもあって、家族揃って朝食を食べることが少なくなる。

夕食を父親と一緒に摂ることは、父親の帰宅時刻を考えると、現実的には難しい状況にある。しかしながら1日に1度は家族みんながそろう時間をもつことはとても大切なことである。そのためにも、朝食の場を大切に考える必要がある。ところが、こどもが大きくなると、母親も一緒に食事をするのが少なくなってしまう。朝食は平日に家族がそろって食事をするのが可能な唯一の機会であることを考えると、そうした認識をもつような養育者への働きかけが必要になる。

表16 誰と一緒に朝食を食べるのか

| | | 一緒に朝食を食べる相手 | | | | | |
|-----|----|-------------|-------|-------|------|------|------|
| | | 父 | 母 | きょうだい | 祖父 | その他 | 無回答 |
| 1歳児 | 度数 | 187 | 576 | 245 | 21 | 27 | 6 |
| | % | 27.8% | 85.7% | 36.5% | 3.1% | 4.0% | 0.9% |
| 3歳児 | 度数 | 290 | 678 | 563 | 44 | 67 | 17 |
| | % | 28.1% | 67.8% | 56.4% | 4.4% | 6.7% | 1.7% |
| 5歳児 | 度数 | 312 | 705 | 830 | 63 | 75 | 13 |
| | % | 25.0% | 63.0% | 68.8% | 5.1% | 6.0% | 1.0% |
| 合計 | 度数 | 779 | 2039 | 1638 | 129 | 169 | 36 |
| | % | 26.7% | 69.9% | 56.2% | 4.4% | 5.8% | 1.2% |

表17 誰と一緒に夕食を食べるのか

| | | 一緒に夕食を食べる相手 | | | | | |
|-----|----|-------------|-------|-------|-------|------|------|
| | | 父 | 母 | きょうだい | 祖父 | その他 | 無回答 |
| 1歳児 | 度数 | 244 | 628 | 282 | 69 | 35 | 0 |
| | % | 36.3% | 83.9% | 42.0% | 10.3% | 5.2% | 0.0% |
| 3歳児 | 度数 | 350 | 932 | 831 | 122 | 42 | 0 |
| | % | 35.1% | 93.4% | 63.2% | 12.2% | 4.2% | 0.0% |
| 5歳児 | 度数 | 475 | 1162 | 950 | 155 | 46 | 3 |
| | % | 38.1% | 93.3% | 76.2% | 12.4% | 3.7% | 0.2% |
| 合計 | 度数 | 1069 | 2722 | 1863 | 346 | 123 | 3 |
| | % | 36.7% | 93.3% | 63.9% | 11.9% | 4.2% | 0.1% |

出典：前掲報告書

2) 大阪市における食育の目標

「大阪市食育推進計画」平成20年3月でみると、保育・教育分野における食育の今後の方向性としては、次のような点が目標とされている。

今後の方向性

保育所での「食育」は保育所保育指針を基本にし、「食を営む力」の基礎を培うことを目標としています。

「楽しく食べるこどもに～保育所における食育に関する指針～」に示されている5つの子どもの姿は

- お腹がすくりズムをもてる子どもに
- 食べたいもの、好きなものが増える子どもに
- 一緒に食べたい人がいる子どもに
- 食事づくり、準備にかかわる子どもに
- 食べ物を話題にする子どもに

以上を保育の目標に進めていきます。

このためには、保育所長を中心とした関係職員全員の共通理解と認識のもと、食育推進の体制づくりと整備が必要です。

保育所・幼稚園においては、食材や食物に興味や関心をもつような活動を展開し、食べる

ことへの意欲を育みます。また、食事時間や食事の準備などの体験を積み重ね、食習慣が身につくようにします。

また、地域子育て支援の役割を担っていることから、子育て家庭への食育の発信拠点として家庭や地域との連携を図りながら「食育」の取り組みを推進します。

さらに、食習慣や食生活の重要性について、保護者への啓発を進めます。

3) 試行事業での取り組み

大阪市が平成 19 年度に実施した「保育所・幼稚園等における試行事業」では、調理体験について、次のような事業が実施され、成果がまとめられている。

| | |
|--------------|---|
| ポイント | <ul style="list-style-type: none"> ・こども自らが食事作りの過程にかかわる。 ・自分で作った料理を食べるうれしさを実感する。 ・みんなで一緒に作り、できあがったものを味わう。 ・食事作りから配膳、後片付けまでの全ての工程をこどもが体験する。 ・安全に配慮しながらも、できる作業はこどもがする。 |
| 事業のねらい | <ul style="list-style-type: none"> ・全身の感覚の全てを刺激する体験、本物を通じた実体験を得る。 ・調理作業をまかせられ、その与えられた役割を果たすという経験により、自己達成感を高め、自信をもたせる。 ・普段携わることが少ない調理の過程を間近で見ることによって、素材の変化を楽しみながら「食」への関心を高める。 |
| 調査内容 | <ul style="list-style-type: none"> ・当日プログラムの感想（養育者によるこどもへの聴き取り） ・家庭での「食」に関する会話について（実施前後比較） ・食事の準備や後片付けに対するこどものかわりについて（実施前後比較） ・当日の食材にこどもの苦手なものがあったか（食べられるようになったか） ・調理体験後のこどもの変化、食に関する悩み（自由記述） |
| 全体考察 （抜粋） | <p>調理体験は、本物の食材を用い、全身の感覚全てを使うことができる直接体験として大きな意味がある。自分の力で新しいものをつくるという創造の楽しみを存分に味わうことができ、また、その過程において調理の音と食物の匂いが一緒に「見える」のである。また、工程の最後に自分がつくったものを食べることができ、さらに後片付けも自分で行うことで、達成感を短時間に確実に実感できる体験となった。</p> <p>こどもが家事に参加することは、こどもの成長を促す、意欲の芽を伸ばすものであるという視点からも重要であり、「こどもと一緒に 活動をしましょう」という働きかけが必要であろう。</p> <p>食べ物を使った体験は、衛生面に多大な配慮が必要となるものの、味覚を含む全身の感覚の全てを使用できる貴重な体験活動である上、間接的に養育者への啓発という効果も期待できる取り組みであることから、今後とも、より多くのこどもたちに体験の機会を提供できる工夫が必要である。</p> |

2. フィールドワーク

1) 各実施機関の食育の実態

本節では、各実施機関が食育に関してどのようなねらいをもって、具体的な取り組みを行っているかについての実態を整理する。

泉尾幼稚園

主題

- ・生活様式や保護者の意識の多様化により、生活リズムや食習慣の乱れが顕著になっている。
- ・なにわの伝統野菜や自園の地域性を生かした野菜の栽培・収穫・調理などを通して、食への関心・意欲を高めたい。
- ・食育の大切さを保護者にも啓発し、家庭でも食べる喜びを味わい、食習慣の見直しが図れるようにしたい。

ねらい

- ・栽培、調理、食べる活動を通じて食べる意欲を高める。
- ・なにわの伝統野菜の栽培活動を通じて、大阪の文化にふれる。

秋季の取り組み

- ・栽培～収穫～調理をつなげて体験できるようプログラムを工夫している。

| 項目 | 9月上旬 | 9月中旬 | 9月下旬 | 10月上旬 | 10月中旬 | 10月下旬 | 11月上旬 | 11月中旬 | 11月下旬 | 12月上旬 | 12月中旬～下旬 |
|--------------|---|------------------------|-------------------|---------------------------|-----------------|---------------------|---------|----------------------|-------|--------------------------------|----------------|
| 取り組み内容 | 保護者への啓発 | 冬野菜の種まき | 植物の成長を観察する(さつまいも) | 冬野菜栽培(なにわの伝統野菜) | | 収穫の喜びを味わう | 保護者への啓発 | 野菜の世話をしながら観察をする(冬野菜) | | 自分で育てた野菜を調理して食べる | |
| 園児の活動 | 勝間南京の収穫 | 冬野菜を植える(田辺大根、天王寺かぶらなど) | | 冬野菜栽培活動(まびき、虫取り、雑草引き、水やり) | | さつまいも、紅芋の収穫 絵を描く | | 小学校栄養職員より栄養指導 | | 冬野菜の収穫 栄養士から体と食べ物関係について話を聞く | |
| 保護者(園、家庭)の活動 | | | | | 芋のつるの試食会(レシピ配付) | 小学校給食試食会参加 栄養指導 | | | | 調理体験のレシピを利用し家庭で調理 | |
| 保育者の活動 | 食に対する(朝食)ほけんだよりの配付 収穫物(かぼちゃ、すいかなど)を保護者にもみてもらう。 | | 保健指導(朝食の大切さについて) | | | はたけしんぶん配付 | | 保健指導(食べ物について関心を持つ) | | 調理体験のレシピ配付 | 調理活動のアンケート結果分析 |
| 園の活動 | なにわの伝統野菜の栽培について研修 | | | | | 収穫(さつまいも、紅芋) | パン昼食試食会 | | | 収穫 調理体験 栄養士講話 | 調理体験のアンケート |

特記事項

- ・園内に菜園があり、なにわの伝統野菜や地域性を生かした紅芋の栽培を実施している。
- ・園内に調理施設がなく、調理体験は大正区保健福祉センターの協力のもと実施している。

長池幼稚園

主題

- ・生きる意欲の原点は食べる意欲だと考えている。生きものは食べなくては生存できない。こどもたちの生きる意欲の原点の「食」を大切にしたい。
- ・地球に生きるものの一種として、感謝と畏敬の気持ちを心にもって欲しい。
- ・保護者には食習慣・生活習慣が幼児期の獲得させるべき最も大切なものであることを啓発する中で、朝ごはんの奨励、昼食時のお弁当などにバランスのよいものをお願いしている。
- ・幼児期に正しい食生活や生活習慣を身に付けることで、成人後、体が自然と必要栄養を欲するようになったり、身体の健康維持管理が自分でできるようになることをめざしている。

ねらい

- ・自然に対する感謝の気持ちをはぐくむ

秋季の取り組み

| 項目 | 9月上旬 | 9月中旬 | 9月下旬 | 10月上旬 | 10月中旬 | 10月下旬 | 11月上旬 | 11月中旬 | 11月下旬 | 12月上旬 | 12月中旬～下旬 |
|--------------|----------------------|----------|------|-------|-----------|------------|---------|--------------------|----------|-----------|------------------------|
| 取り組み内容 | 夏の果実を楽しむ | | | | 秋の果実を楽しむ | さつまいもクッキング | オリーブの収穫 | 秋の果実を楽しむ | 秋の果実を楽しむ | ホットケーキ作り | 冬の果実を楽しむ |
| 園児の活動 | ブドウを食べる アーモンドを食べる | ヒマワリを食べる | | | リンゴを食べる | クッキング | オイルを作る | カキを食べる ドングリを食べる | ムベを食べる | ホットケーキを作る | キンカンを食べる カボスジュースを作る |
| 保護者(園、家庭)の活動 | 観察する | | | | クッキングを手伝う | | オイルを作る | 観察する | 観察する | クッキングを手伝う | 観察する |
| 保育者の活動 | 子どもと一緒に | 子どもと一緒に | | | 子どもと一緒に | 子どもと一緒に | | 子どもと一緒に | 子どもと一緒に | 子どもと一緒に | 子どもと一緒に |
| 園の活動 | | | | | | | | | | | |

特記事項

園庭に実のなる木を20種類以上植え、季節ごとに木になる実を収穫して食べるという活動を行っている。

西九条保育所

主題

- ・「給食おいしいね」～食への関心を高め意欲的に食べることをめざして～というテーマで、所内研修を取り組んでいる。
- ・保護者と一緒に考えていける食育をめざしているが、保護者側からすると分かっているが実行が難しいと感じているところも多い。それを克服しながら関心をもってもらえるような機会や方法を試行錯誤している。
- ・季節ごとの食育カリキュラムをつくりたい。

ねらい

- ・「食」への関心を高め、意欲的に食べるこどもをめざして

秋季の取り組み

| 項目 | 9月上旬 | 9月中旬 | 9月下旬 | 10月上旬 | 10月中旬 | 10月下旬 | 11月上旬 | 11月中旬 | 11月下旬 | 12月上旬 | 12月中旬～下旬 |
|--------------|-----------------------------------|--|------|--------|------------------------------------|--------------------------------|--------------|-------------------------------------|-------------|---------------|-------------------|
| 取り組み内容 | 表現遊び・ごっこ遊びを通して食への関心を深める | | | → | 市場の見学 買い物に行く | 魚・さかなショー (お魚食育) | 市場見学 | ・菜園活動(さつまいも) ・おやつ作り | 菜園活動(米の収穫) | 菜園活動 | 調理活動 |
| 園児の活動 | ・食育体操を楽しむ ・収穫した夏野菜の絵を描く | ・絵本「やさいのおなが」を見る ・クイズ遊び ・歌を歌う「魚天国」他 | | | ・店先に並んだ旬の食材を知る ・いろいろな野菜や魚の名前を知る | いろいろな魚を見たり、話を聞いたりして食への関心を深める | 身体と食べ物の関係を知る | ・さつまいもを収穫する ・さつまいもを洗ったりアルミホイルで包む | 育てていた稲を収穫する | じゃがいもの苗を植える | ・お米を洗う ・おにぎり作り |
| 保護者(園、家庭)の活動 | 食事便り発行 | 半日保育体験で給食を試食してもらおう | | 食事便り発行 | | 写真等で魚のさばかれる様子や見学することも達の様子を知らせる | 食事便りを発行 | | 食事便り発行 | 行事に続いて栄養士より講演 | 食事便り発行 |
| 保育者の活動 | 戸外遊び等で食育体操を導入する | | | | 秋の自然や食材について絵本等で関心を深めておく | | | | | | |
| 園の活動 | ・収穫した野菜を給食に使う ・ちょっと保育体験(保護者参加) | | | | 買った食材を調理してもらおう | 魚・さかなショー(中央市場より参加) | 栄養士講話 | | | 栄養士講演 | |

特記事項

- ・近隣に中央市場が立地していることを活用して、さかなを題材にとりあげている(5歳児クラスは市場を見学)。

松の実保育園

主題

- ・家庭の養育力不足が問題になっており、保育所では子どもたちが生きた経験する機会をつくるよう心がけている。

ねらい

- ・植物の成長を感じ、「食べたい」という意欲を育てる。
- ・収穫の喜びを知る。

秋季の取り組み

| 項目 | 9月上旬 | 9月中旬 | 9月下旬 | 10月上旬 | 10月中旬 | 10月下旬 | 11月上旬 | 11月中旬 | 11月下旬 | 12月上旬 | 12月中旬～下旬 |
|--------------|----------|-------|------|---------|-------|----------------|---------|---------------|-------|---------|-----------|
| 取り組み内容 | | | | | | できた芋を食べる(みんなで) | | | | | |
| 園児の活動 | さつまいもの世話 | (水やり) | 草抜き) | | → | 3, 4, 5歳児で収穫 | ← | 収穫の様子のお絵かきをする | | | (1月にもちつき) |
| 保護者(園、家庭)の活動 | | | | | | | | | | | |
| 保育者の活動 | 給食便りの配付 | | | 給食便りの配付 | | | 給食便りの配付 | | | 給食便りの配付 | |
| 園の活動 | | | | | | 芋ほり | | | | | |

特記事項

- ・畑が園から離れたところにある。
- ・近隣施設の給食室を借りて、調理実習を実施している。

東平幼稚園

主題

- ・子どもと保護者の育ちを促し、見守る。

ねらい

- ・ねぎの成長を楽しむ。
- ・ねぎやきのおいしさを知る。
- ・ありがとうの気持ちを育てる。

秋季の取り組み

| 項目 | 9月上旬 | 9月中旬 | 9月下旬 | 10月上旬 | 10月中旬 | 10月下旬 | 11月上旬 | 11月中旬 | 11月下旬 | 12月上旬 | 12月中旬～下旬 |
|--------------|-----------------|-------|------|-------|-------|-------------|-------|--------|-------|-----------------|-----------------|
| 取り組み内容 | 保護者への啓発 | 成長の観察 | 同じ | 同じ | 同じ | 収穫する | | 収穫する | | 収穫する | 収穫する |
| 園児の活動 | 葱について話し合う、葱を見る。 | 苗を植える | | | | 根を残して葱を摘み取る | | | | | |
| 保護者(園、家庭)の活動 | | | | | | | | | | | |
| 保育者の活動 | | | | | | レシピを作る | | | | | |
| 園の活動 | 苗床を作る。 | 水やり | 水やり | | | 調理する。葱やきを作る | | 葱やきを作る | | 葱が成長してくると葱やきを作る | 葱が成長してくると葱やきを作る |

特記事項

- ・昨年は、「さつま芋を育てる」「収穫して食べる」「茎を佃煮にする」「つるをリースにしてクリスマス飾りをつくる」「葉を肥料にする」という活動を実施した。

2) フィールドワークの内容

(1) フィールドワークの Protokol

平成 19 年度の検討において、「食」のねらいは、

栽培、調理、ともに食べる体験を通して、生命の循環に触れる

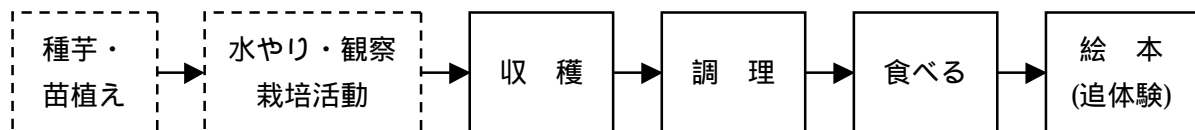
食事のバランスとリズムを確かめることを通して、健康の土台をつくる

調理の過程に参加し、食べる意欲を高める

と設定されている。

各実施機関においては、前記のようにすでに年間を通じた食育プログラムが計画・実施されており、本フィールドワークは、秋季での取り組みとして実施することとなった。そこで各実施機関で、この期間に共通の取り組みとなっている「さつまいの栽培」を中心に、ふさわしいねらいを位置付け、フィールドワークを実施し、その結果から次年度以降のプログラムを提案することとした。

フィールドワークとしてプログラムの流れ(Protokol)



| 10月上旬 | 10月中旬 | 10月下旬 | 11月上旬 | 11月中旬 | 11月下旬 | 12月上旬 | 12月中旬～下旬 | 1月～2月下旬 |
|-----------------------|-------|---|-------|-------|-------|-----------------------|----------|---------------------------------|
| ←→ | | ←→ | | | | ←→ | | |
| 収穫・調理体験前のアンケート実施(園児用) | | 各園の収穫・調理体験・食事の実施 & 収穫・調理体験・食事後のアンケートの実施 (園児用,活動終了後3日までぐらいに) | | | | 園便り配布 保護者へのアンケート配布・回収 | | 絵本の読み聞かせ(専門家による) & 園児からのヒアリング調査 |

保育者へのアンケート
保育者による絵本の追体験・学習活動 (の実施後)

こども向けアンケート

「さつま芋」を収穫・調理する前とその後3日ぐらいを経てからの2回、こどもに保育者から下記に示す問いかけを行い、その応答を保育者が書きとめるという方法で調査を行った。

| 食育活動前 | 食育活動後 |
|--|--|
| Q.1 これは何の食べ物の葉っぱかなあ？（題材とするさつま芋の葉を見せながら） Q.2 これは何の食べ物の“おなか”かな？（さつま芋の断面のイラスト，または断面の写真を 見せながら） Q.3 これは何でしょう？（さつま芋を見せながら） | |
| Q.4 これは何かな？ そうだね、「さつま芋だね」 「さつま芋」を使ってどんな料理ができるかな？ Q.5 さつま芋は、好きですか？ 嫌いですか？ | |
| Q.6 さつま芋がいっぱいになっているのを見たこと があるかな？はい、ある人は手をあげましょう。 どこでみたかなあ？ Q.7 さつま芋を育てるのは楽しいですか？ | Q.4 さつま芋がついているのを見るの は楽しかったですか？ |
| Q.8 みんなで世話をしたさつま芋を採るのは、楽し みですか？ | Q.5 みんなで世話をしたさつま芋を採 るのは楽しかったですか？ |
| Q.9 さつま芋を食べるのを楽しみにしています か？ Q.10 お友達と一緒にさつま芋を食べるのを楽しみに していますか？ | Q.6 さつま芋を食べておいしかったです か？ Q.7 お友達と一緒にさつま芋を食べる のは楽しかったですか？ |
| Q.11 先生やお友達と一緒に、大きくなるのを見たり、 みんなで世話をしたさつま芋は、お店で売って いるさつま芋と比べてどうですか？（「大切に思いま すか？」など） | Q.8 先生やお友達と一緒に、さつま芋 を見て、採って、食べるのは楽しかったですか？ |

保護者アンケート

こどもが収穫・調理活動を行った後、保護者に対して次のアンケート調査を実施した。

| |
|--|
| <p>～こどもたちについて～</p> <p>食育の取り組み</p> <p>Q.1 “さつま芋作り”に関して、ご家族の話題になりましたか？</p> <p>1. () よく話した 2. () 少し話した 3. () ほとんど話さなかった</p> <p>Q.2 “さつま芋作り”に対するお子さまの反応はいかがでしたか？</p> <p>1. () 楽しく話した Q.3へ</p> <p>2. () 特に話さなかった Q.5へ</p> <p>3. () 「つまらない」とか「わからない」と話した Q.4へ</p> <p>Q.3 お子さまは，“さつま芋作り”について、「楽しかった」「よかった」などと話をしましたか？当てはまるものにいくつでもをつけてください。当てはまるものがない場合は、次の質問(Q4へ)すすんでください。</p> |
|--|

保育者による観察・評価

「さつまいも」に関する一連の食育活動（栽培・観察、収穫・調理、絵本による体験・学習活動）でのこどもの様子を保育者が観察して、次のような評価を行った。

Q.1 このたびの食育活動の観察から、こどもたちの全般的な様子はいかがでしたか。

1. () 「楽しく学習した」
2. () 「理解できなかったようだ」または「興味を示さなかった」
3. () 「特になし」

Q.2 以下の学習内容について、こどもたちの活動や反応などを具体的に書いてください。

特になし場合は、記入の必要はありません。

1. 「さつまいも」を育てたこと
2. 「さつまいも」掘り（の収穫）をしたこと
3. 「さつまいも」の料理をしたこと
4. 友達と「さつまいも」を料理したこと
5. 料理した「さつまいも」を食べたこと
6. 料理した「さつまいも」を友達と一緒に食べたこと
7. 担任の先生（栄養士の先生）から「さつまいも」のお話を聞いたこと
8. その他

Q.3 食育の取り組みの学習内容はこどもたちの発達段階に適していましたか。

1. () 難しかった 2. () 適切だった 3. () 簡単すぎた

具体的にご記入ください

Q.4 食育学習に対するこどもたちの参加態度はどうでしたか。

1. () 積極的だった 2. () 消極的だった 3. () どちらともいえない

具体的にご記入ください

Q.5 今後の食育についての要望や改善すべき学習内容、学習活動、教材アイデアなど、自由にご記入ください。

Q.6 食育でとりあげたテーマに関連する絵本や図鑑や紙芝居をこどもたちに読まれましたか。下欄にご記入ください。

| * 読んだ時期 | 読んだ絵本・図鑑・紙芝居などのタイトルと出版社名 | こどもたちの表情や行動、発語 etc. |
|---------|--------------------------|---------------------|
| | | |

* 読んだ時期：苗を植える前、苗が成長し始めた時、稔った頃、収穫直後、食べた時 etc.)

(2) 各実施機関の取り組み

泉尾幼稚園

| | |
|--------|---|
| 種芋・苗植え | 園内の畑 |
| 収穫・採取 | 園内の畑で、さつま芋と紅芋を掘り出す。 掘った芋を園庭に並べる。 つるで縄跳びをする。 部屋でさつま芋の絵をかく。 |
| 調理 | 事前に芋のつるの煮物をつくる 保護者に紹介する |
| その他 | ・菜園活動から調理までの過程を保護者が協力・支援する。 ・園内に大規模な畑があり、1年を通じてさつま芋、野菜（なにわの伝統野菜など）の菜園活動を行っている。 |

◎ いもつるのレシピ ◎

○ 収穫、つるの本線では葉のついたくま部分を収穫。



※ 片手でいじめる程度の束で、1回分です。

○ 下準備 ・皮をむく。(ぶさの様にボロボロと食べる長さに折りはがら、皮をむいていも芋。)

・皮をむいたつるは、水につける。2-3時間

・塩茹にする。沸騰したお湯に塩(水2L 1杯)を入れ、4-5分茹でる。冷水であけて、色止めをする。(ここをしておけば、冷凍保存OK!!)

◎ 調理 ① つるの煮浸し

・ごま油で油あげとつまみこを炒める。

・ひたひたにならぬ様にカットして、ごま油大1、みりん大1、酒大1 を入れる。15~30分煮る。

② 芋からつる

・鶏肉を炒める。みりん、いもつるを入れ、ごま油大1

を炒める。ごま油大2、みりん大2、酒大2

を絡め回し、たまごを入れて、水分がなくなる

まで炒める。(弱火~中火)

活動別活用した絵本

| | |
|--------|--|
| 栽培・観察 | 「かんきょうえほん プチセレクション ねっこ 7号」 |
| 収穫・採取前 | 「ねずみのいもほり」 「さつまいものおいも」 「おおきなおおきなおいも」 |
| その後 | 「ねずみのいもほり」 「14ひきのやまいも」 |

活動別にみた主なこどもの様子

| | |
|-------|---|
| 栽培・観察 | <ul style="list-style-type: none"> ・畑を見に行ったとき、「ちょっとお芋が見えてる」「はっば、虫に食べられてる」「はっばがいっぱい」「はっばとお芋もつながってるな」「早く掘りたい」 ・芋掘りの前に菜園に生長の様子を見に行ったときに、「あっ、お芋の花が咲いてる」 ・花を見つけた後、みんなで芋が大きく育つように、「おいもごろごろ」の歌を自然と口ずさむ姿が見られた。 |
| 収穫・採取 | <ul style="list-style-type: none"> ・芋掘りでは、つるをひっぱってぬいた後、「お芋はどこかな？」と宝探しのよう ・芋掘りを楽しんでいた。 ・芋が見えたときは「でてきた」と嬉しそうに芋が折れないように、まわりを一生懸命掘って抜いていた。 |



平成20年10月31日

はたけしんぶん NO.2

10月30日(水)にみんながおいも畑で収穫しました。
みんなが楽しんでいた様子も写真！
さて、土の中からどれくらいのおいもがでてくるのかな？



みんながおいもをつるの
つゆひさびさ〜！



とっても暑いっつらだね！



ペニモもかきか
ぬけおけいよ、
いっしょにぬくの
でつづけて！

見て見て！おいもさんの
顔が覗きあえてきたよ、
おいもどうでしょう？

おいもはおいも
畑にさ〜！



たくさんのお芋とペニモが収穫できました！
掘った後は、みんながツルを使っていろいろな遊びをしました☆



1. 2. 3. 4...
ペニモの数を数えたら
243本あったよ。



うわ〜、あつち〜面白い
なあ。



おまけハウスへ
ようこそ！



おうちの方もたくさん見に
来てくださいました。



つるかぜのつるに遊ぶ！
上手に滑べるよ！



おいもをつるのペニモ畑をみるからで
気持ちいいよ〜

ほけんだより

平成20年 9月30日 大阪市立泉尾幼稚園

空が青く雲み盛り、気持ちのいい季節になりました。この時期は、昼中と朝夕の気温差が大きく、風邪を引きやすい時期でもあります。毎日楽しく元気に過ごせるように、体調管理に気を付けましょう。

朝食を食べるといいことがいっぱい!

朝は一日の出発点です。寝ていた体も頭も活動を開始するときです。朝ごはんを食べると眠っていた頭や体の筋肉も目覚め、活動をはじめます。

朝食を食べると・・・

- ★消化器系が刺激を受けて排便がしやすくなります。
- ★エネルギーが作りだされ、元気に活動できます。
- ★脳にエネルギーが届き、頭もすっきり目覚めます。
- ★睡眠中に下がった体温が上昇し目が覚めます。

夕食を夜7時に食べたとしたら、翌日の朝食まで約17時間 空腹状態になってしまいます。

朝食を食べないと・・・

- ★睡眠中もエネルギーは使われているので、朝食で補わないと不足状態になります。
- ★脳もエネルギー不足になり集中力・記憶力も低下し、イライラすることにもなります。
- ★貧血・頭痛・体のだるさなど体調不良の原因にもなります。

朝食をおいしく食べるには・・・

時間がない・・・ということもは
バナナがおすすめでっ!!

- ★寝ふかしをしない
- ★夜食をしない
- ★早めに起きて体を動かす

食育ニュース

9月26日(金)に北泉加島小学校栄養職員の加藤先生に幸願していただき、子どもたちのお弁当の様子を見ていただきました。各クラスの子どもたちと楽しく声をかけてくださいました。小学校へ進学する前にしておいた方がよいことなどを、幼小連携して、指導していきたいと思っております。

11月10日(月)の保護者向けの食育指導では、小学校の給食に向けて学べることをお願いいたしておりますので、たくさんの方にご参加いただけますよう、よろしくお願い致します。

ほけんだより 臨時号 食育ニュース 平成20年10月28日
大阪市立泉尾幼稚園

10月29日(木)に北泉加島小学校で給食試食会がありました。小学校PTA対象の試食会に今年度は既学前児の保護者の方もどうぞとお知らせいただきました。小学校での食育指導や、実際の給食を食べる様子までビデオで見た後、小学校での給食に向けてお話もしていただきました。



栄養職員 加藤先生
大正区には4人の栄養士がいます。
加藤先生は北泉加島小・泉尾小・泉尾北小を担当されています。



給食は教育の一環としてとらえています!!

今日の献立
コーンクリームシチュー・きゅうりのサラダ・さくらんぼ・コーン・いちごジャム・牛乳



朝ごはんはコーンパン
薄切の半熟卵です(栄養職員)
色づけていかにさくらんぼ(山形県産)
(保存料・着色料等はなるべく使わないようにしています)

～小学校の給食を楽しく食べるために

幼稚園のときからできること!～

★野菜のおいしいものを積極的に食べましょう。

メニューに入っている野菜は食べるけど、おいしいものになると食べない子どもが多く野菜が嫌いなのではなく、家で食べる種類が少ないのも原因です。

★ 酢の物を食べましょう。

納豆・漬物などの酢物は小さい時から刺激が弱いです。酢の物の味にも少しずつ慣れさせていきましょう。

★ 豆類・海藻類を食べましょう。

小学校では色々な種類の豆や、かじき・おかめを食べます。小学校に入って初めて食べる子どもも少なくなく、最初はなかなか食べづらいためです。何度も給食で食べている間に食べられるようになるので小さいうちから家庭で食べましょう。

給食がはじまるまでに 家庭でおぼえたいマナー!

| | | |
|-----------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|
| 食事の前には手を洗う。 | 食事の前には、席のまわりの掃除機とんをする。 | 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは大きな声ではっきりと。 |
| さめられた料理のなかで食べ残されるようにする。 | 口の周りに食べ残を入れたままおしゃべりしたりしない。 | 食事は事に待つて食べる。 |
| よくかんで食べる。 | | |

★ 好き嫌いを克服するための5つのポイント!

| | | |
|--------------------|--------------------|------------------------------|
| ① 3分間、口に入れてみる。 | ② おんなじ一皿に食べよう。 | ③ 自分で野菜を切って自分で調理をつくらせよう。 |
| ④ 食べ残しは食べよう。 | ⑤ 調理師さんや栄養士さん。 | |

◎ だいていのお子さんは、先生やたくさんのお友達と一緒に食事する

楽しさで、多少の好き嫌いはしだいに慣れていきます。

家庭でも気長にやさしく励ましてあげてください。

長池幼稚園

| | |
|--------|---|
| 種芋・苗植え | コンテナと近郊の農園にてさつま芋の種芋の植え付け |
| 収穫・採取 | 園内でコンテナ栽培したさつま芋を掘り出し、どのようにさつま芋がなっているかを観察する。 近郊の農園ファームへさつま芋を掘りに行く。 栽培したさつま芋を使って料理体験をする。 |
| 調理 | <p style="text-align: center;">4 歳児 (大学いも、いもチップ)</p> <p>掘った芋を事前に蒸す</p> <p>手洗いする</p> <p>何を料理するかを説明する</p> <p>包丁の使い方、芋の切り方を見せる</p> <p>グループに分かれて、包丁をつかって芋を半月切りにうすく切る (保育者・保護者 1 名が補助)</p> <p>料理をしたいこどもと外で遊びたいこどもにわかれる (一連の共同作業が終了したため、焼き上がりまでの時間の使い方をこどもがそれぞれに選択して、活動するようにしている)</p> <p>ホットプレート(1クラスに2台準備)に保育者がバターをぬり、切った芋をのせる こどもが竹へらで焦げ目がつくまで焼く (焼き加減を途中で見に来るこどももいる)</p> <p>焦げ目がついたら、半分は大学いもに、半分はチップにする</p> <p>大学いも用のものは、保育者がシロップ (はちみつとしょうゆ)の中に投入にして混ぜる</p> <p>グループごとに皿に大学いもとチップをいれる</p> |
| その他 | ・菜園活動から調理までの過程を保護者が協力・支援する。 |

活動別活用した絵本

| | | 4歳児 | 5歳児 |
|--------------|-------|---|---|
| 種芋・苗植え | 前 | 「じゃがいもとさつまいも」 | 「じゃがいもとさつまいも」 「さつまのおいも」 |
| 栽培・観察 | 成長の頃 | 「ねずみのいもほり」 | 「じゃがいもとさつまいも」 |
| | みのった頃 | 「おおきなおおきなおいも」 「じゃがいもとさつまいも」 | |
| 収穫・採取 | 前 | 「さつまのおいも」 「じゃがいもとさつまいも」 「ねずみのいもほり」 「おおきなおおきなおいも」 | 「さつまのおいも」 「おおきなおおきなおいも」 「ばばあちゃんのやきいもたいかい」 |
| | 時 | | 「おおきなおおきなおいも」 「じゃがいもとさつまいも」 「ねずみのいもほり」 |
| | 直後 | 「やきいもたいかい」 「さつまのおいも」 | 「さつまのおいも」 「ばばあちゃんのやきいもたいかい」 |
| フォローアップ：お絵かき | | 「おおきなおおきなおいも」 | |

活動別主なこどもの様子

| | 4歳児 | 5歳児 |
|--------|--|--|
| 種芋・苗植え | ・さつま芋の苗を植えた当初は、「大きくなったかな？」と毎日様子を見に行く。 | ・野菜などと違い、成長が目に見えない分、どのくらい育っているのかが分かりにくいようであった。 |
| 栽培 | <ul style="list-style-type: none"> ・苗を植えた直後は、よく世話をしていた。 ・1～2週間たつと、目に見えて変化が見られないので、だんだんと興味が薄れ、世話をすることも減る。 ・興味関心が継続できるよう声かけをした。 ・保育者が「さつま芋の葉がいっぱいになっているよ」「葉がハートの形をしているよ」というと、「本当やすごい!!」と興味をもつきっかけになった。 | <ul style="list-style-type: none"> ・5月に植えたことを忘れて「何これ？」と言うこどもがいた。 ・つるが伸びてきている様子を見て「もう食べられるの？」と聞くこどもがいた。期待をふくらませているようだった。 ・夏の暑い時期に葉がカラカラになっているのを見て、「葉（さつま芋）も夏はたくさん水を飲むんやな」と自分と照らし合わせて言っていた。 |

| | | 4歳児 | 5歳児 | | | | | |
|-----|---|---|--|---|---|---|---|--|
| 収 穫 | | <ul style="list-style-type: none"> 芋掘りでは、「いっぱいお芋掘るぞー。がんばるぞー!!」と自分で声をかけて気合満々だった。 見えない土の中に、どんな芋がねむっているのか、わくわくしている様子だった。 力一杯、土を掘って芋を探していた。 「今日、帰って食べる？」とクッキングにも期待をもっていた。 つるがつながっている様子や大きい芋、小さい芋が出てくることをとても喜んでいました。 | <ul style="list-style-type: none"> 根っこが芋になる不思議さを本で見た上で、芋掘りを行ったので、つるがつながっている様子や大きい芋、小さい芋が出てくることをとても喜んでいました。 土の中の様子がやっと見れる！と興味津々の様子だった。 「この芋 みたいやな」など、芋の大きさや形から色々なものをイメージし、こども同士で話していた。 | | | | | |
| | 調 理 | <table border="1"> <tr> <td>前</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 料理をすることよりも、早く食べたいという気持ちが出ていた。 「料理早くしよう。」とすごく意欲満々であった。 どんな味がするのか、楽しみにしていた。 </td> </tr> <tr> <td>中</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 「お家でお芋のお料理したから、簡単にできる」と包丁も上手に使い、芋をホットプレートに入れたり、楽しんで料理をしていた。 友達に包丁のもち方を教えてあげたり、「ホットプレートにさわったら熱いよ。」と友達の様子を見て、声をかける姿が見られた。 友達と料理をすることで、自分の知っていることや全部自分の力でやりとげた充実感を得たようだ。 さつま芋を家でどの様に料理して食べるか話しながら、楽しんでいました。 つくっている途中で味見をすると「おいしい!!今まで食べたさつま芋の中で1番や。」と感動していました。 </td> </tr> <tr> <td>後</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 後片付けも進んでしてくれていた。 </td> </tr> </table> | 前 | <ul style="list-style-type: none"> 料理をすることよりも、早く食べたいという気持ちが出ていた。 「料理早くしよう。」とすごく意欲満々であった。 どんな味がするのか、楽しみにしていた。 | 中 | <ul style="list-style-type: none"> 「お家でお芋のお料理したから、簡単にできる」と包丁も上手に使い、芋をホットプレートに入れたり、楽しんで料理をしていた。 友達に包丁のもち方を教えてあげたり、「ホットプレートにさわったら熱いよ。」と友達の様子を見て、声をかける姿が見られた。 友達と料理をすることで、自分の知っていることや全部自分の力でやりとげた充実感を得たようだ。 さつま芋を家でどの様に料理して食べるか話しながら、楽しんでいました。 つくっている途中で味見をすると「おいしい!!今まで食べたさつま芋の中で1番や。」と感動していました。 | 後 | <ul style="list-style-type: none"> 後片付けも進んでしてくれていた。 |
| 前 | <ul style="list-style-type: none"> 料理をすることよりも、早く食べたいという気持ちが出ていた。 「料理早くしよう。」とすごく意欲満々であった。 どんな味がするのか、楽しみにしていた。 | | | | | | | |
| 中 | <ul style="list-style-type: none"> 「お家でお芋のお料理したから、簡単にできる」と包丁も上手に使い、芋をホットプレートに入れたり、楽しんで料理をしていた。 友達に包丁のもち方を教えてあげたり、「ホットプレートにさわったら熱いよ。」と友達の様子を見て、声をかける姿が見られた。 友達と料理をすることで、自分の知っていることや全部自分の力でやりとげた充実感を得たようだ。 さつま芋を家でどの様に料理して食べるか話しながら、楽しんでいました。 つくっている途中で味見をすると「おいしい!!今まで食べたさつま芋の中で1番や。」と感動していました。 | | | | | | | |
| 後 | <ul style="list-style-type: none"> 後片付けも進んでしてくれていた。 | | | | | | | |

| | 4歳児 | 5歳児 |
|-----|---|--|
| 食べる | <ul style="list-style-type: none"> ・みんなで料理したさつまいもは、おうちのものよりもおいしいと言う子どもが多かった。 ・自分たちでつくったものも、他グループから分けてもらったものも、すごいスピードで「おいしい！おいしい！」と食べ、あっという間になくなった。 ・友達と分け合って食べるグループと、われ先に食べるグループなど様々な様子が見られた。 ・グループごとに皿に盛られた芋を友達と仲良く（相談して）分けることができた。 ・最後に「もうないの」と残念がっていた。 | <ul style="list-style-type: none"> ・自分でつくることによって、（また、スイートポテトだったので、）芋があまり好きでない子どもも好んで食べることができていた。 ・全員が「おいしーい」と言い、きれいに食べていた。 ・「おいしい」「あまい」と感想を言い合いながら食べていた。 ・友達同士「おいしいな。 ちゃんのグループは？」と違うグループの友達に聞いていた。 ・「お芋食べたら、オナラ出るねんでー」など言いながら食べていた。 |
| その後 | <ul style="list-style-type: none"> ・食べ終わった後に、「たんぼぼさんは、お料理上手だったね。」と自画自賛していた。 ・さつまいものつるを食べたときに「戦争時に食べていた物だよ。」「芋の皮と実の間に元気パワーが沢山あるよ。」などの話をすると、すごく興味をもって真剣に聞いていた。「お芋を食べたら、元気パワーいっぱい出るねんや～すごい!!」「じゃ、いっぱい食べる。」それ以外の食べ物のことを気にするようになる。 ・昔の人の生活についても少し話をすると、興味をもって聞き、茎を炒めたものをおいしそうに食べていた。 ・作り方を母親に教えたりすることもあった。 | |

西九条保育所

| | |
|--------|---|
| 種芋・苗植え | 園庭 |
| 収穫・採取 | 園内で栽培したさつま芋を掘り出す。 さつま芋掘りに関するペープサートを行う。 焼き芋の作り方を説明する。 園児が作業する。 保育者が焼き芋を焼く。 |
| 調理 | さつま芋をぬれた新聞紙にまく。 それをアルミホイルでまく。 |



食事だより

かせをひいたらうっすい
どんなものを食べたら良いの?

熱がある時や吐き気のある時など、食欲がなくなることも多いですが、食べられるものから少しずつ食べるようにしましょう。下記の食品の中から組み合わせて、食べやすく調理すると良いですね。

| | |
|-----------------------|------------------------|
| 体の抵抗力をつける (たんぱく質) | 卵、鶏肉、牛乳、魚、豆腐、豆腐 |
| ウイルスの侵入を防ぐ (ビタミンC) | アセロラ、柑橘系、ほうれん草、人参、パプリカ |
| 体の抵抗力を高める (ビタミンD) | 豆腐、魚、豆、りんご、あん、じょうぼろ |

症状にあった食事例

| | | |
|---------------------------|--|---------------------------|
| 熱がある時 | 熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されがちですので上手に補給しましょう。 | 雑炊、寒込みうどん、スープ、果物 など |
| のどがいたい せきがひどい時 | 口当たりやのどごしのよい食品にします。房屋やこしょうなど刺激の強いものはさけるよう気をつけましょう。 | 茶わん蒸し、ゼリー寄せ、アイスクリーム など |
| 下痢の時 | からだの水分が失われますので、十分な水分とミネラルを補給します。また消化の良いものを心がけましょう。 | おかゆ、寒込みうどん、豆腐料理、スープ など |

活動別活用した絵本

| | | |
|--------|------|--|
| 種芋・苗植え | 野菜 | 「やさいのおしゃべり」 |
| 栽培・観察 | 野菜 | 「やさいパーティしましょ」(紙芝居) 「はっきよい畑場所」 |
| 収穫・採取 | さつま芋 | 「さつまのおいも」 「おおきなおおきなおいも」 「やさいのおなか」 「おいもをどうぞ」 「やさいのおしゃべり」 「ばばあちゃんのやきいもたいかい」 |

| | | |
|---------|----|--|
| | 野菜 | 「おやさいとんとん」 「やさいのおしゃべり」 「やさいのおなか」 |
| おさなかショー | | 「にじいろのさかな」 |

活動別主なこどもの様子

| | |
|-----|--|
| 調理 | <ul style="list-style-type: none"> ・焼き芋の準備をする。ぬらした新聞紙やホイルを巻くこと、火の扱いなど、導入の際の保育者の話をよく聞き、期待をもって取り組んでいた。 ・保育者が火をおこすところから興味深く見に来たり、できあがりを楽しみに待っていた。 |
| 食べる | <ul style="list-style-type: none"> ・友達と食べると一層おいしい様子で、笑い合っ、自分の芋と他のこどもの芋の色を比べたりして、楽しんでいた。 ・おかわりも沢山していた。 |
| その他 | <ul style="list-style-type: none"> ・一連の導入と実際の焼き芋の活動とが繋がって、「さつま芋」の話もよく聞いていた。 |



今、子どもたちの成長に大切なもののひとつに“食育”があります。保育園でも、“食”への関心を高め、意欲的に食べる子どもをめざして取り組んできました。でも食育は、保育園だけの取り組みではなく、家庭の食事も大切なキーポイント。楽しく一緒にすすめていきたいと思ひます。

お米をつくりました

5歳児を中心に、9月の稲刈りから、10月の収穫、脱粒へと変化の様子を身近に体験しました。毎日、楽しみに観察して細かへり仕事ながら、一生懸命でいれいに作業しました。おにぎりになったらいいなさ〜

絵本紹介

“食”に関するこんな楽しい本があります。

- ・ さつまのおいも - 童心社
- ・ やさいのおしゃべり - 金の屋社
- ・ おいもどうぞ - ひかりのくに
- ・ たぬきのおつきみ - 岩崎書店
- ・ はっけよい畑場所 - 講談社
- ・ やさいのおなか - 福音館書店
- ・ くだものなんだ - 福音館書店
- ・ おおきなおおきなおいも - 福音館
- ・ ばばあちゃんのやさいもたいがい - 福音館書店

秋の夜長にいかがですか？



食育だより

大阪府立森本保育園
2009.11.11

おさかなショーにびっくり!

目の前に大きな魚が登場！いろいろな魚にさおりました。「ぬるぬるする。」「たこにすおれた〜。」「あさらいやっただ今日鮮きになった。」「たこは寝いと思っただけ案かかった。」・・・たこが、目の前でいおしを食べてしまったら驚きの連続！実体験は、子どもの心に深く残っただようす。

おいしいお餅と焼き芋パーティー

11月中旬に、お餅も餅り（蒸餅に少し漬かれています。）をし、21日のお楽しみ会で焼き芋パーティーを予定しています。おいしい絵本を読んだり、手あそびをしたり〜。ひまわり組は、クリスマスやキャンペーンで公園をお掃除したときに、枯葉をいっぱい集めてきました。

みんなでおくくくのおいもを食べま〜す。

天気のいい秋の日、所選で給食を会べました。いい気持ちで食べていると子どもが「先生、おと食べるとおいしいなあ。」と、金へる場面もごちそうなんです。

こどものつぎやき

「ちよっと課者体験」に参加していただき、今年は給食の試食もしてもらっています。実際に食べていただいで交流会で感想をお聞きすると、なかなか好評。交流会の中でも、「食べる」ことについて質問が出ることも多く、家庭でもいろいろと楽しみながらおめいていただいでいる様子。そこで、「わらわらひるほパーティー」終了後、卒業士さんを招いて「食育懇話会」を開く予定です。普段盛んでいることなど聞いてみる絶好のチャンス！ よろしくお願ひします。



松の実保育園

| | |
|--------|--|
| 種芋・苗植え | 園の近くに確保している菜園にて栽培活動実施 随時、園児が水やり、雑草とりをする。 |
| 収穫・採取 | 菜園に出かける。 さつまいもを掘り出す。 刈りとったつるを輪にして置いておく（のちに、クリスマスリースづくりに活用） |
| 調理 | 3歳児・4歳児・5歳児 （スイートポテト） |
| | 芋をふかす ふかした芋の皮をむく 芋をつぶす 生クリーム、砂糖を量る こねる まるめる オープンに入れて焼く |

活動別活用した絵本

| | 3歳児 | 4・5歳児 |
|-------|--------------------|------------------|
| 苗植え前 | | 「おおきなおおきなおいも」 |
| 収穫前 | | 「おおきなおおきなおいも」 |
| 収穫・採取 | 「やさいのおなか」 「やさい」 | 「やさい」 |
| 食べた後 | 「ばばばあちゃんのやきいもたいかい」 | |
| その他 | | 「アンジェリーナのハロウィーン」 |

活動別主なこどもの様子

| プログラムの流れ | 3歳児 | 4・5歳児 |
|----------|---|---|
| 栽培 | | ・苗植えから水やり、収穫まですべてこどもたちと一緒に育てた。水やり当番（毎週火曜日に5人ずつ農園に水やりにいく）もととてもはりきっていた。 |
| 収穫 | ・楽しかったようで、掘る場所の取り合いをする程、興味を示す。 ・すでに掘り終わった場所でも「まだ、うまっているかも？」と言いながら、掘り続ける。 | ・大きいさつまいもを掘りたいという気持ちが高く、長い時間集中して掘っていた。 ・虫など怖がるこどももおらず、積極的に収穫していた。 |

| プログラムの流れ | 3歳児 | 4・5歳児 |
|----------|---|---|
| 調理 | <ul style="list-style-type: none"> ・収穫した日と料理をした日が離れていたため、自分たちが収穫した芋と最初は分からなかった。 ・料理自体を体験したことが少なく、楽しみにしている子どもと理解できていない子どもに分れた。 | <ul style="list-style-type: none"> ・はじめはスイートポテトをつくと聞いて「つくれるかなー」と言っていた子どもたちであるが、始めてみると集中して行っており、「おいしそう」「早く食べたい」と言い、楽しそうにつくっていた。 |
| 食べる | <ul style="list-style-type: none"> ・「自分たちで掘ってつくったからおいしい」という声が何度か聞かれた。 | <ul style="list-style-type: none"> ・さつまいもが苦手な子どももペロッと食べていた。自分でつくったものは、やはりおいしく感じるようであった。 ・楽しく話しながら、おいしそうに食べていた。 |



平成20年10月
松の実保育園

お芋ほりにいってきました

松の実保育園では開園した2005年から毎年秋には「お芋ほり」が行われています。このお芋は春に子ども達の手で苗を植え、水やりをし、雑草をとり丹精こめて育ててきたものです。

今年も28日にばんだ・くま・きりんぐみでお芋ほりに行ってきました。ゴロゴロとたくさん出てくるお芋にご満悦の子ども達です。

一緒にだんご虫も出てきてあちこちから「わぁ～虫おった！」と歓声が聞こえてきました。たくさんとれたお芋は袋に3つ分以上もあり大豊作です。

刈り取ったお芋のつるは輪っかにしてクリスマスのリースを作ろうと思っています。お楽しみに。

今年は大阪市の就学前児童健全育成プログラム策定に向けたフィールドワークのひとつとしてクッキング保育を計画しています。帝塚山学院大学の先生方の指導のもとに子どもたちが「食」に興味を持てるようなプログラム作りを進めています。そのためばんだ・くま・きりんぐみ保護者のみなさまには、クッキング保育の活動後の子ども達のおうちでの様子をお尋ねするアンケートのご協力をお願いすることになりました。お忙しいとは思いますがご協力の程よろしくお願いいたします。

スイートポテト作りをします

みんなで力を合わせて掘ったさつまいもを使ってスイートポテト作りをします。自分たちの食べる分を作って焼きあがるまでの間、食べ物についての勉強を少しして(ばんだぐみはお昼寝)焼きあがったら分園やうさぎ・りすぐみに配達してもらおうと思っています。楽しみですね。

さつまいもに関する絵本の紹介

子ども達が食育活動で体験したことをしっかりと心に刻むことができる手助けになるのではないかとされる絵本を帝塚山学院大学准教授の谷川賀苗先生に選んでいただきましたのでご紹介します。機会があったら読んでみてください。

保育園にも何冊かおいています。後日、谷川先生のゼミの生徒さんが読み聞かせに来てくださる予定も立てています。

谷川賢苗

帝塚山学院大学人間文化学部

さつまのおいも 中川ひろたか 文/村上康成 絵 (童心社)

土の中にくらしているさつま芋は、ごはんを食べるし、トイレには行くし、お風呂に入ったり、トレーニングをしたり、夢もみたりします。

よく眠って秋になり、さつま芋畑に子どもたちがやってきて、いもほりをします。おいも対人間の綱引きは、人間の勝ち。ところがやきいもにして食べた子どもたち、くさいおならがブブブブーッ。「わたくしたちのかちでごわす」といったのは、お芋でした。

おいもの表情がリアルで楽しく、おならの場面の色遣いには、納得してしまうほどです。

さつまいもの絵本 (農山漁村文化協会)

日本では、多彩に調理され愛されてきたさつま芋。そのすぐれた栄養、さまざまな種類、成長を観察する時のポイント。栽培のこつ、焼き芋のつくりかた、おもしろい実験、歴史などを、楽しいイラストでわかりやすく解説されています。

ぼぼあちゃんのやきいもたいかい さとうわきこ (福音館書店)

あきもうおわりだね。ぼぼあちゃんのこの一言から物語が始まります。落ち葉を集め焚き火をはじめたぼぼあちゃんのお目当てはやき芋。でも、子どもたちに誘われ、じゃがいもや里芋や、バナナやリンゴまでが火の中へ。

おいもをどうぞ 柴野民三 原作 いもとようこ 文/絵 ひかりのくに

くまさんの畑でどっさりさつま芋が採れました。くまさんは、ご近所のお友達、ぶたさん、たぬきさん、うさぎさん、ねずみさん、ねこさんにさつま芋を配ります。みんなは大喜び。最後には、どっさりあったさつま芋は、くまさんの手元にはほとんどなくなってしまったけれど、収穫の喜び、友達みんなに、自分の大切なものを分けてあげる喜び、いろいろなかたちの喜びがあるね。

いもほりよいしょ

きむらゆういち 文/いもとようこ 絵 (教育画劇)

芋ほり遠足にきたこうさぎのびっぴとみいみはおおはりきり。よいしょ、よいしょ、どんなおいもがほれるかな？ おおきの？ ちいさいの？ 一生懸命ひっぱりますが、おいものつるはなかなかぬけません。なんと土の中では……

やさい

平山和子 文/絵 (福音館書店)

さつまいもをはじめ、毎日の食卓で馴染みのある野菜が力強く美しく、丁寧にかつ忠実に描かれています。聞くはもちろん、手触り肌ざわり、味や匂い、子どもが五感を自然に働かせることができる質の高い「もの絵本」といえます。

いもほり

はまのゆか 文/絵 (ほるぷ出版)

気持ちよく晴れた秋のある日、あきちゃんといとこのはる君は、おじいちゃんの畑にさつま芋ほりに出かけます。土の下では、どんなさつま芋がかくれているのでしょうか。焼きたてのさつま芋の味は？

ねずみのえんそく もぐらのえんそく

藤木四郎 文/絵 (ひさかたチャイルド)

ねずみ園の子どもたちは、さつま芋ほり遠足に元気よく出発。もぐら園の子どもたちも、さつま芋ほり遠足に元気よく出発。みんなで、力をあわせて、よいしょ、よいしょ。

やさいノート

いわさゆうこ 作 (文化出版局)

身近な野菜。野菜のどの部分を食べているのかな。どんなふうには生えているのかな。どこの国で生まれたのかな？ 私たちが、野菜にどのような力を与えてもらっているか、じっくり伝わってくる図鑑絵本です。さつま芋についても、しっかり紹介されています。幼子でも理解できる目線がうれしい絵本です。

いも ジャがいも さつまいも

麻生健 指導/久保秀一 填 沙萌 写真 (フレーベル館)

身近なジャがいも、さつまいもについて、それぞれの芋の特徴を、畑で成長する様子から紹介。おなじ「いも」でも、こんなに違うんだということが、写真から学べます。みごとに成長したいもを、おいしくいただく調理法では、こんがりポテト (ジャがいものオープン焼き)、やきやきポテト (ポテト焼き)、さつまいもオレンジ (さつまいものオレンジ煮)、ポテトボード (スイートポテト) のレシピ。そして、育ててみようでは、家庭でできる栽培法が紹介されています。

ねずみのいもほり

山下明生 文/いわむらかずお 絵 (ひさかたチャイルド)

ねずみの七つ子たちが、お父さんと一緒にさつまいもほりにでかけます。スコップでびよんびよんしたり、電車ごっこをしながら農園に一番乗りで到着。みんなで力を合わせて掘ったおいもは、とっても大きくて一等賞。このお芋をお留守番のおかあさんいおみやげにもってかえることにしますが、全員でかついでも大きすぎて持ち上がりません。しかし、お父さんのアイデアで、無事持って帰ることができました。

おおきなおおきなおいも

市村久子 作/赤羽末吉 絵 (福音館書店)

楽しみにしていたいもほりの朝、雨が降ってしまいました。幼稚園の子どもたちは芋ほりをあきらめることができません。かさをさす、ながぐつをはくなど、雨降りでも芋ほりに行けるアイデアを出します。先生は、「一つ寝るとむくっとおおきくなって、二つ寝るとむくっむくっと大きくなって、七つ寝るといっぱい大きくなる」と話し、幼い子心を期待でふくらませます。一週間たったこんなに大きくなるかな。子どもたちの心の中で大きく大きく育ったお芋を模造紙を何枚もつなげて描き始めます。子どもたちの心の中で見事に育ったおいもの思いは、運搬からお料理法まで楽しく広がってゆきます。幼稚園の実践から生まれたこのお話は、躍動感に満ち満ちています。ストーリーの展開にびったりあったマンガタッチの絵も親しみを感ずります。

東平幼稚園

| | |
|--------|---|
| 種芋・苗植え | 園庭のガーデンポット（5～6本が1つになった10株を植えてある） |
| 収穫・採取 | 24人が4グループに分かれ、6人ずつねぎを根から引き抜く 根の掃除の仕方を習い、汚いところを捨ててきれいなねぎにする 根は包丁で切る・洗う |
| 調理 | 刻み方を見る ボールに刻みねぎを全部入れる お好み焼きの粉800グラムを入れる 本だしを大匙3杯、醤油カップ3分の2たまご3～4個、水は耳たぶ以上の柔らかさになるように入れて、こどもがまぜる たこやき器を加熱する 生地を入れて焼く（一度に18個焼く） コロコロに焼き、できあがるとこどもが取り分ける |
| 試食会 | ・できあがりをもので食べる 醤油の風味とねぎのかおりとねぎの歯ざわりが美味しい 38名全園児が食べる 2歳児が2個、3、4、5歳児は3個食べる ねぎ焼きを嫌うこどもはいない・みんなで美味しいと言って食べる |
| その他 | ・昼食前だったが、こどもたちは喜んで食べた ・もう一回分のねぎがあるからと、12月に期待をもたせる ・今年は異常気象でねぎに虫がついており、保育者がびっくりしていると、こどもが手でつかんで取ってくれた。 |
| 備考 | ・ねぎ苗の価格（1束300円位、園では3束購入） ・8～9月に苗を植える 10～11月ころには収穫できる ・根を植えておけば、再び料理に利用できる |

活動別主なこどもの様子

ねぎ

| | |
|-------|--|
| 収穫・採取 | ねぎを収穫して掃除し、洗ったことについて ・楽しかった（21/21名） |
| 調理 | ・楽しみにしている（16/19名） ・何をするのかわかっていない（3/19名） |
| | 刻んだねぎと粉と卵を混ぜたことについて ・楽しかった（13/21名） ・まだお手伝いがしたい（13/21名） |

| | |
|-----|--|
| 調理 | ねぎ焼きをひっくり返すことについて ・もっとしたい(18/21名) ・お手伝いがしたくない(3/21名) |
| | 参加するチャンスがあってよかった(19/19名) |
| 食べる | ねぎ焼きを食べて ・おいしかった(3個)(15/21名) ・もっと食べたかった(11/21名) |
| その後 | おうちでもねぎ焼きをしましたか ・ねぎ焼きをした(10/21名) ・しなかった(12/21名) |
| | 理由(たこやきをする、お好み焼きをする、レシピがない) |
| | ねぎの好き嫌いについて ・料理に使うねぎは抵抗なく食べる(13/21名) ・食べるようになった(9/21名) |

さつまいも

| | |
|-------|---|
| 収穫・採取 | つるをもってさつまいも掘りをしたこと ・おいもが出てきてうれしかった(21/21名) ・土や葉っぱが汚いからいやだった |
| | さつまいも掘りをしたこと ・楽しかった(19/21名) ・土が手につくからいやだった(2/21名) |
| | 虫について ・虫がいたのでよかった(13/21名) ・こわかった(6/21名) ・回答なし(2/21名) |
| | どんな虫? みみず、ゲジゲジ、毛虫、幼虫、あり、てんとう虫、だんご虫、かめ虫 |
| 食べる | 蒸したさつまいもを食べて ・おいしかった(21/21名) ・もっと食べたい(12/21名) ・好き(9/21名) |

2) 取り組みの評価結果

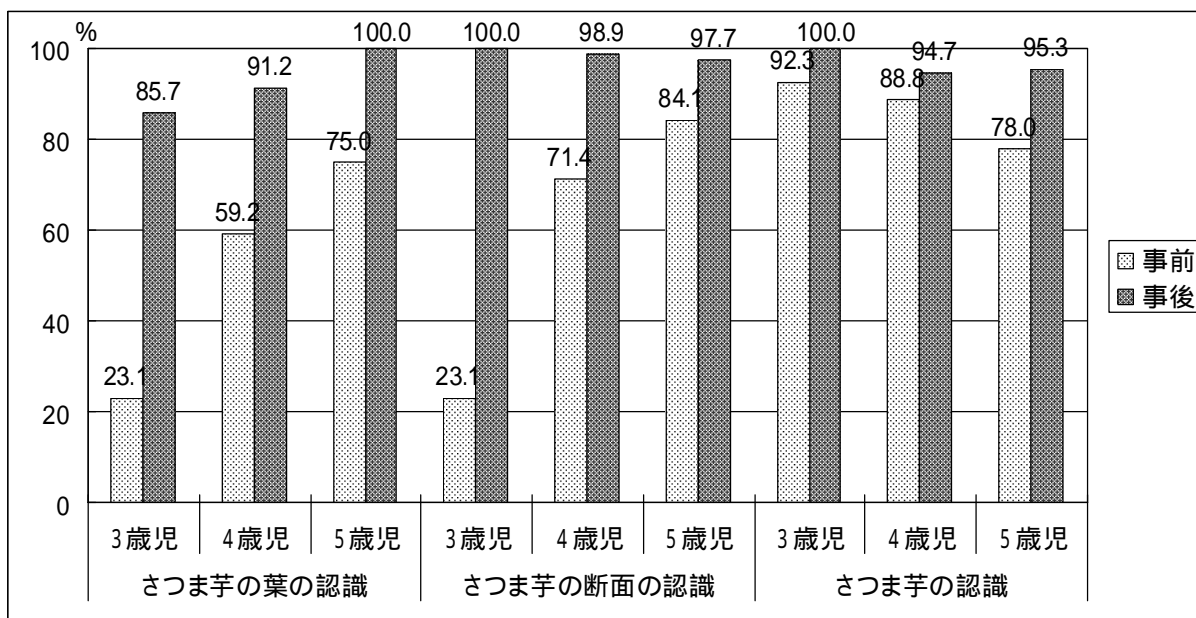
前述のように、フィールドワークで実施したプログラムについて、こどもへのアンケート調査、保護者アンケート調査を実施した。ここでは、「さつま芋」に関する調査結果を整理する(「松の実保育園」「長池幼稚園」「泉尾幼稚園」と「西九条保育所」の「さつま芋」の食育に関する調査項目のみ掲載する。東平幼稚園については「ねぎ」を題材としたこと、年齢別に集計ができなかったため、本報告の集計には加えていない)。

| 実施機関 | こどもの年齢(クラス) | 保護者回答者 |
|--------|-------------|--------|
| 松の実保育園 | 3・4・5歳児 | 36人 |
| 長池幼稚園 | 4・5歳児 | 118人 |
| 泉尾幼稚園 | 5歳児 | 20人 |
| 西九条保育所 | 5歳児 | 33人 |

こどもへのアンケート調査

1) さつま芋の認識

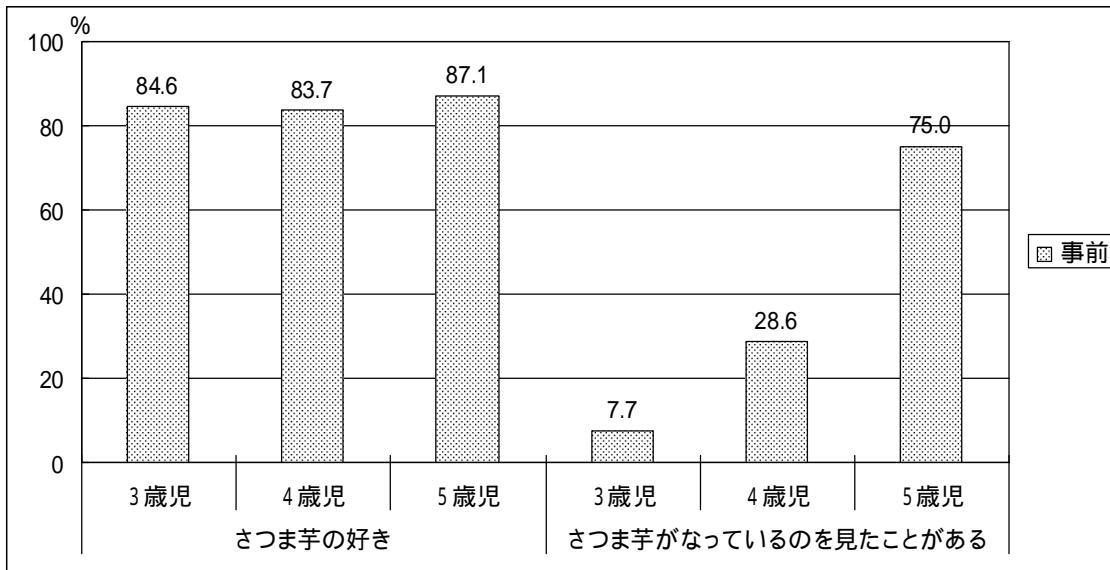
さつま芋の葉や断面、さつま芋全体を見せて、これが何かを尋ねたところ、収穫・調理の活動前(事前と表示)より活動後(事後と表示)では明らかによく認識するようになった。



| | | さつま芋の葉の認識 | | | さつま芋の断面の認識 | | | さつま芋の認識 | | |
|----|------|-----------|-----|-----|------------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | | 3歳児 | 4歳児 | 5歳児 | 3歳児 | 4歳児 | 5歳児 | 3歳児 | 4歳児 | 5歳児 |
| 事前 | 全数 | 13 | 98 | 132 | 13 | 98 | 132 | 13 | 145 | 132 |
| | 回答児数 | 3 | 58 | 99 | 3 | 70 | 111 | 12 | 123 | 103 |
| 事後 | 全数 | 14 | 91 | 129 | 14 | 91 | 129 | 13 | 94 | 129 |
| | 回答児数 | 12 | 83 | 129 | 14 | 90 | 126 | 13 | 89 | 123 |

「さつまいもが好きか嫌いか」を尋ねたところ、85%前後のこどもが「好き」と回答している。

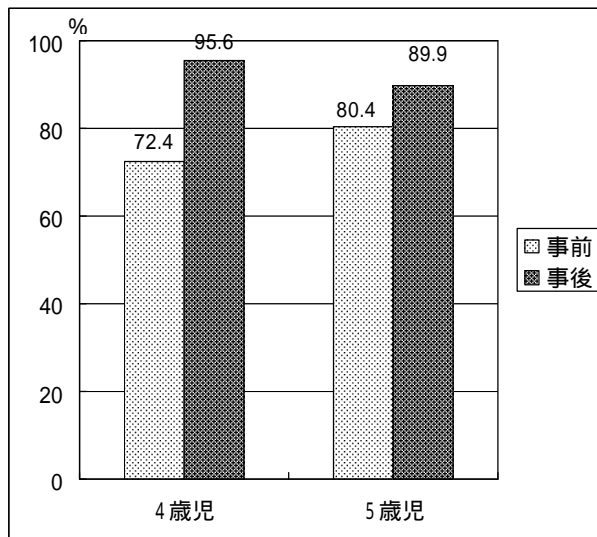
また、「さつまいもがなっているのを見たことがあるか」については、3歳児、4歳児ではさつまいも栽培の経験も少なく、あまり知覚していないが、5歳児では75.0%が「見たことがある」と回答している。



| | | さつまいもが好き | | | さつまいもがなっているのを見たことがある | | |
|----|------|----------|-----|-----|----------------------|-----|-----|
| | | 3歳児 | 4歳児 | 5歳児 | 3歳児 | 4歳児 | 5歳児 |
| 事前 | 全数 | 13 | 98 | 132 | 13 | 98 | 132 |
| | 回答児数 | 11 | 82 | 115 | 1 | 28 | 99 |

2) さつまいもの栽培について

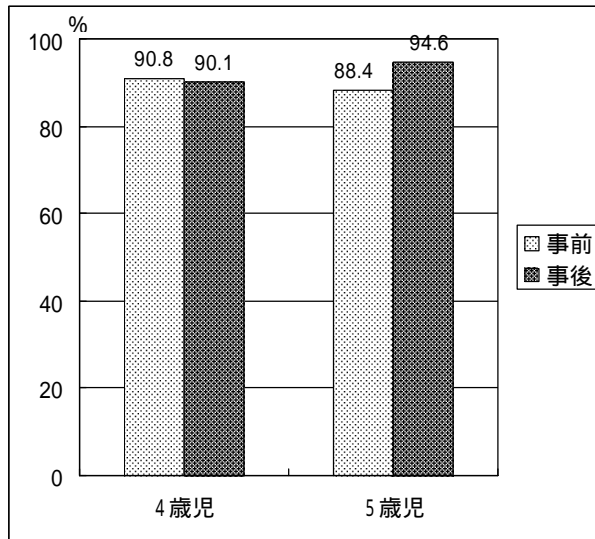
事前に「さつまいもを育てるのが楽しいか」を尋ねたところ、4歳児で72.4%、5歳児で80.4%が「楽しい」としている。事後に「さつまいもを見るのは楽しかったか」を尋ねたところ、4歳児で95.6%、5歳児で89.9%が「楽しかった」としている。



| | | 4歳児 | 5歳児 |
|----|--------|-----|-----|
| 事前 | 全数 | 98 | 112 |
| | 楽しみ | 71 | 90 |
| | 楽しみでない | 6 | 12 |
| | わからない | 11 | 9 |
| 事後 | 全数 | 91 | 129 |
| | 楽しみ | 87 | 116 |
| | 楽しみでない | 4 | 8 |
| | わからない | 0 | 5 |

3) さつま芋の収穫について

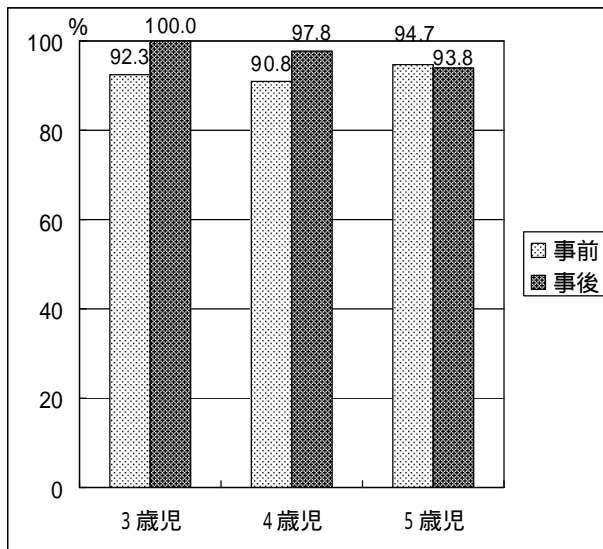
事前・事後で「さつま芋を採るのは楽しみか・楽しかったか」を尋ねたところ、4歳児・5歳児で「楽しみ・楽しかった」と回答した割合が高い値を示している。



| | | 4歳児 | 5歳児 |
|----|---------|-----|-----|
| 事前 | 全数 | 98 | 112 |
| | 楽しみ | 89 | 99 |
| | 楽しみでない | 2 | 11 |
| | わからない | 3 | 0 |
| 事後 | 全数 | 91 | 129 |
| | 楽しかった | 82 | 122 |
| | 楽しくなかった | 6 | 3 |
| | わからない | 3 | 5 |

4) さつま芋を食べること

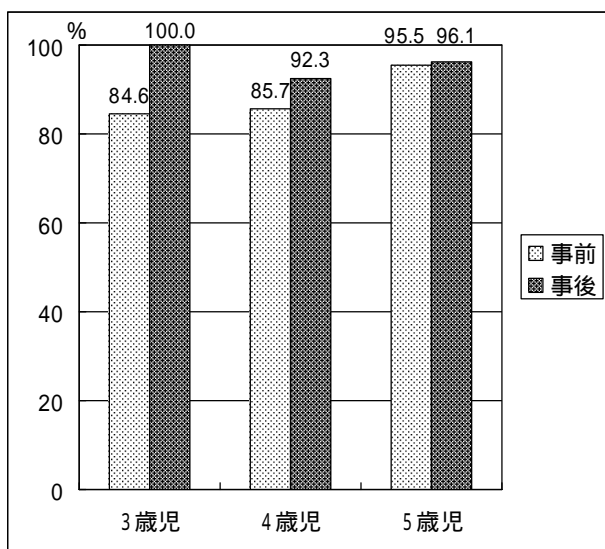
事前・事後に「さつま芋を食べるのが楽しみか・楽しかったか」を尋ねたところ、いずれの年齢でも、事前・事後ともに9割以上のこどもが「楽しみ」、100%近くのこどもが「楽しかった」と回答している。



| | | 3歳児 | 4歳児 | 5歳児 |
|----|----------|-----|-----|-----|
| 事前 | 全数 | 13 | 98 | 132 |
| | 楽しみ | 12 | 89 | 125 |
| | 楽しみでない | 0 | 1 | 4 |
| | わからない | 1 | 3 | 3 |
| 事後 | 全数 | 14 | 91 | 129 |
| | おいしかった | 14 | 89 | 121 |
| | おいしくなかった | 0 | 1 | 5 |
| | わからない | 0 | 1 | 3 |

5) 友達と一緒に食べること

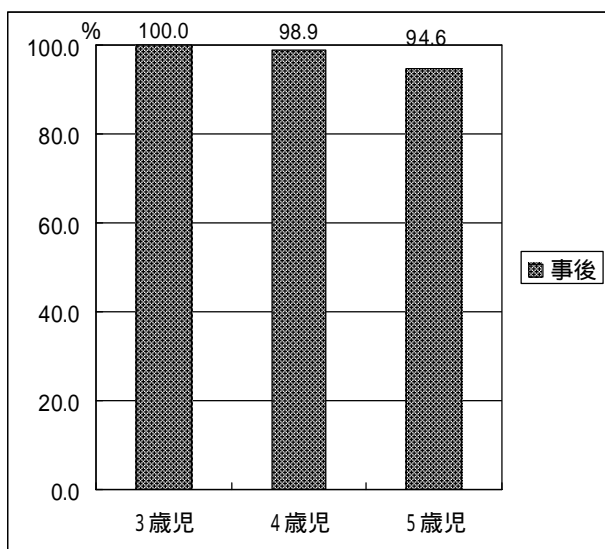
事前・事後に「さつま芋をお友達と一緒に食べるのが楽しみか・楽しかったか」を尋ねたところ、いずれの年齢でも、事前・事後ともに「楽しみ・楽しかった」と回答したこどもの割合は85%以上を示した。



| | | 3歳児 | 4歳児 | 5歳児 |
|----|----------|-----|-----|-----|
| 事前 | 全数 | 13 | 98 | 132 |
| | 楽しみ | 11 | 84 | 126 |
| | 楽しみでない | 0 | 1 | 6 |
| | わからない | 2 | 1 | 0 |
| 事後 | 全数 | 14 | 91 | 129 |
| | おいしかった | 14 | 84 | 124 |
| | おいしくなかった | 0 | 1 | 1 |
| | わからない | 0 | 4 | 4 |

6) 見て、採って、食べるのは楽しかったか

事後に「さつまいもを見て、採って、食べるのは楽しかったか」を尋ねたところ、いずれの年齢でも、100%近くのこどもが「楽しかった」と回答している。



| | | 3歳児 | 4歳児 | 5歳児 |
|----|---------|-----|-----|-----|
| 事後 | 全数 | 14 | 91 | 129 |
| | 楽しかった | 14 | 90 | 122 |
| | 楽しくなかった | 0 | 0 | 0 |
| | わからない | 0 | 1 | 7 |

7) さつまいも料理

事前にさつまいもを使ってできる料理を尋ねたところ、4歳児では平均3.8品、5歳児では平均5品をあげた。最高では5歳児のクラスで8品あげたところもあった。

8) 世話をしているさつまいもと売っているさつまいもの違い

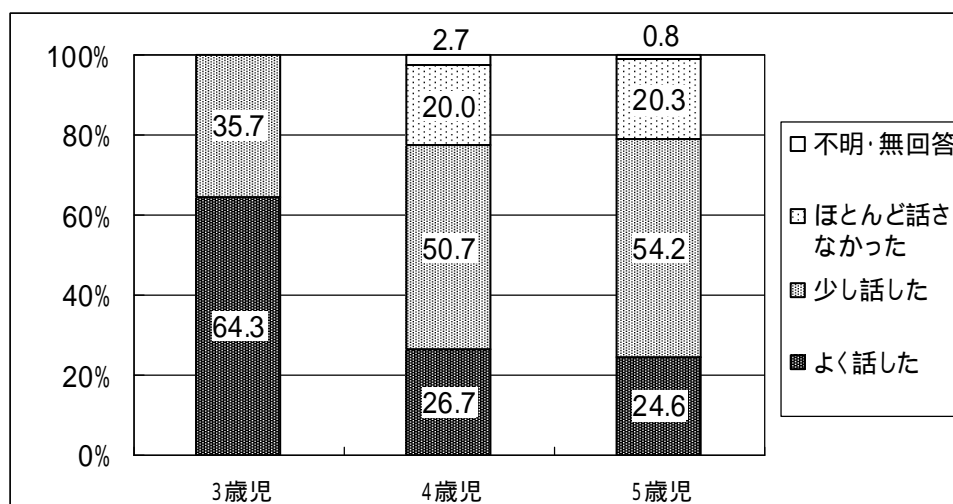
色や大きさの違いを多くのこどもがとりあげた以外に、「土がついている」「葉がついている」という声もあがっていた。

保護者アンケート結果

本アンケート調査結果については、「東平幼稚園」については年齢別の集計ができなかったため、結果に加えていないが、概ね同様の傾向をしめした。

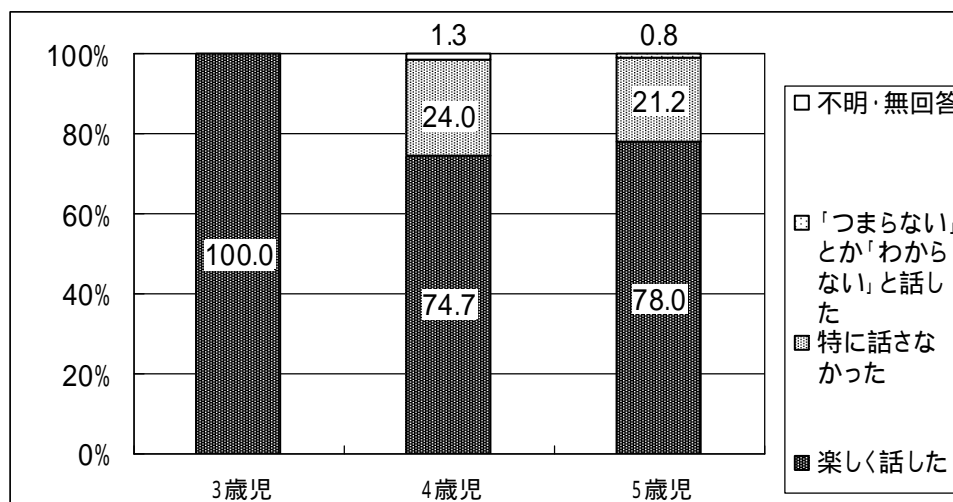
1) 家族で話題になったか

3歳児ではほとんどのこどもが、4・5歳児では75%以上のこどもが、家庭で取り組みに関する話をしている。



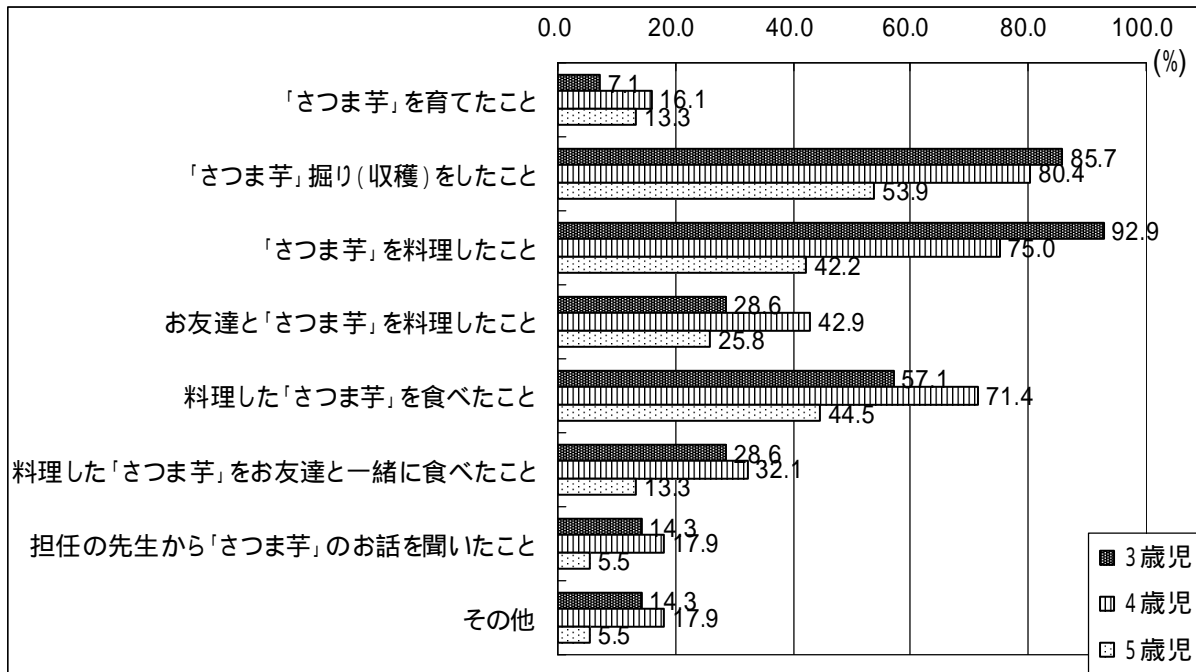
2) こどもの反応

3歳児ではすべてのこどもが「楽しく話した」としている。4・5歳児ではそれぞれ74.7%、78.0%が楽しく話しをしているが、2割強が「特に話さなかった」としている。



3) 「楽しかった」「よかった」などと話をした内容(複数回答)

「楽しかった」「よかった」と話した内容としては、各年齢ともに「収穫に関すること」「食べたこと」「お友達と一緒に料理したこと、食べたこと」が多くなっている。



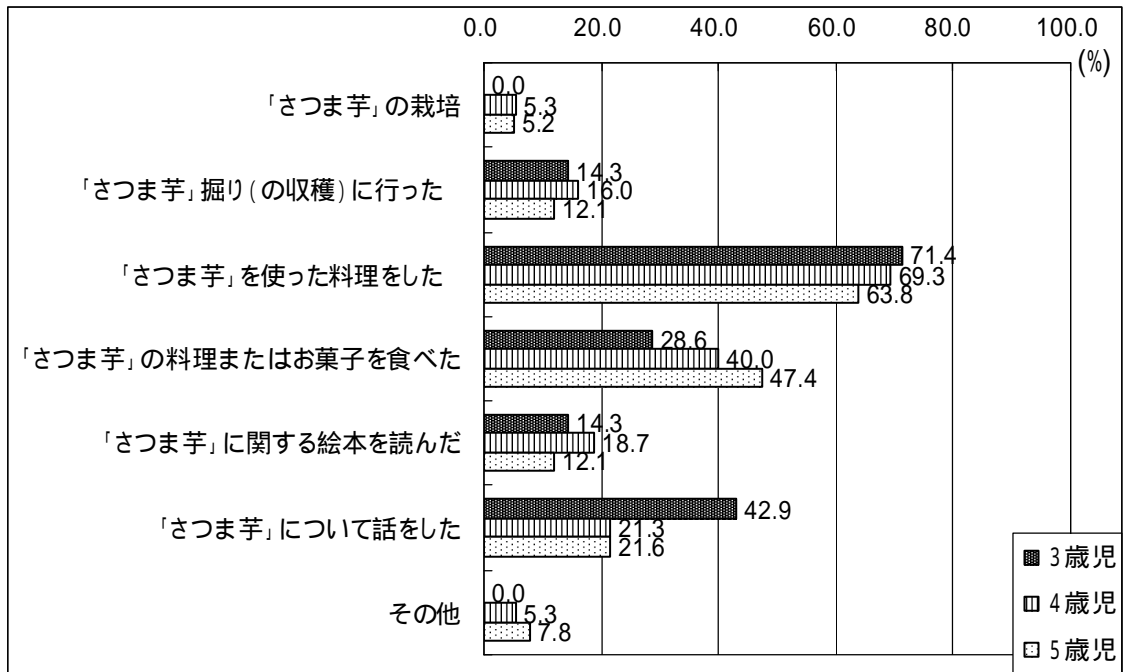
4) “さつま芋づくり”について「つまらない」や「わからない」と話したか

「つまらない」「わからない」と話したこどもは極めて少ないが、その理由を記載する欄には、次のようなものがあった。

- ・「さつま芋」料理は、昨年と同じで作ったから。
- ・芋畑での芋掘りでは、つるがカットされていて、少しがっかりしたようでした。
- ・虫が嫌だったようだが、後日、自らさわるようになり、さつま芋掘りがまたひとつ成長の手助けになったと思う。
- ・普段から幼稚園での活動の報告をしないのでよくわかりません。話さないのわからない。(2)
- ・うえつけは楽しくなかったそう。
- ・苗を植えてからあまり気にしていなかった様で水やりも1度しかしていないとのこと。なので特に感想がないそうです。
- ・虫が苦手なので 芋掘りの時に虫が出てきたことが気持ち悪いと話していた。芋掘りのとき虫がでてきたのが少しいやだったようです。(2)

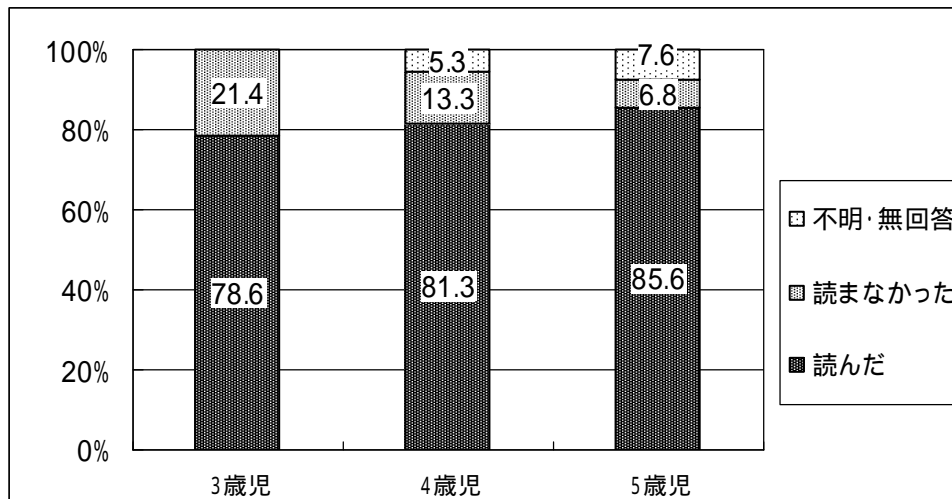
5) 家で実践したこと、または実践を始めたことはあるか(複数回答)

「料理をした」「料理またはお菓子を食べた」「話をした」が多い。東平幼稚園は「ねぎ」を題材にしており、家庭でも気軽に取り組めるため17.6%が「栽培した」としている。

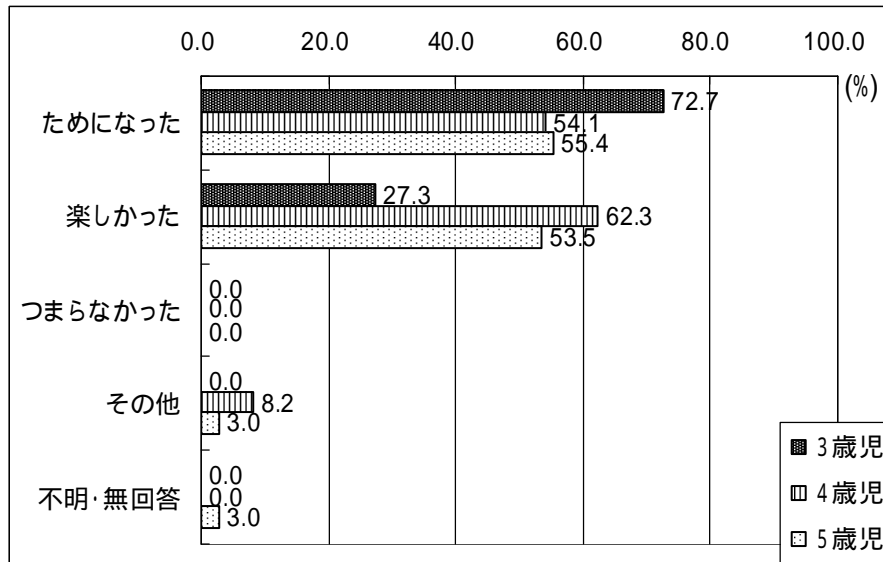


6) 活動に関する園だよりを読んだか

園だよりは、8割前後が読んでいる。



3歳児の保護者については、「ためになった」が72.7%で最も多い。4・5歳児の保護者については、「ためになった」「楽しかった」という感想となっている。



7) こどもの健康のために家庭の食生活で注意していること

「バランスよく食べるようにしている」という記入が最も多く、特に「野菜を食べる」ことに注意しているとの記載が多い。

「無農薬、無添加、国産の食材を選ぶ」「旬のものを選ぶ」という記入も多かった。

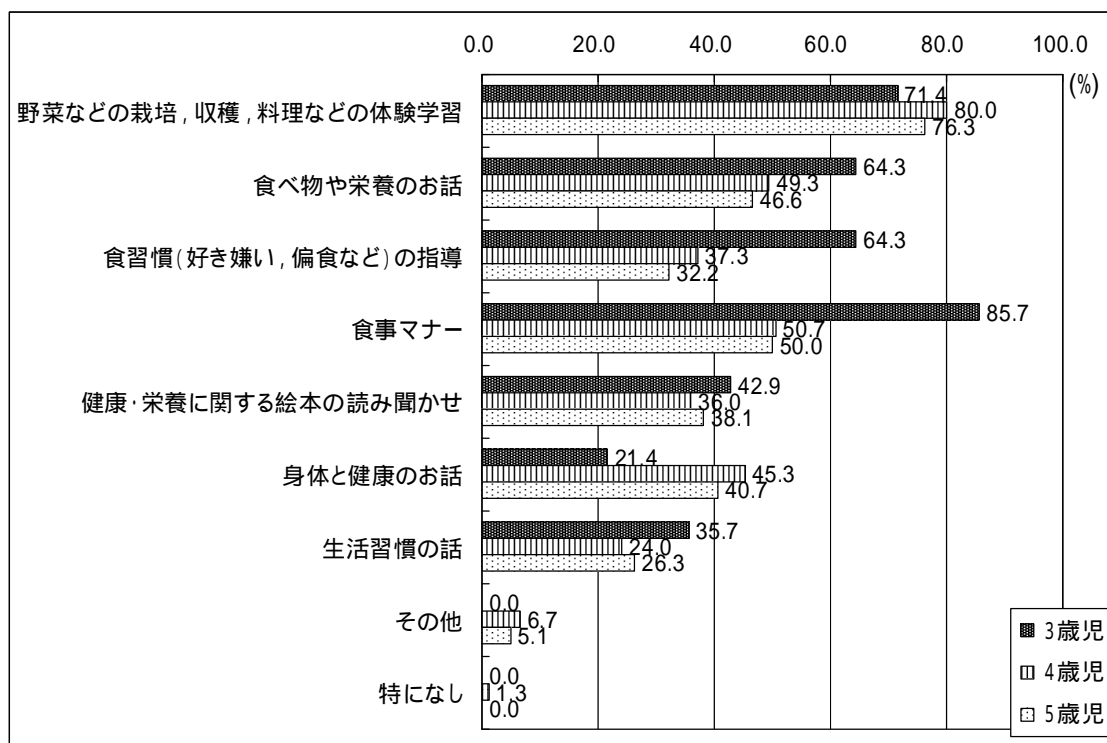
「好き嫌いを食べる工夫」や「お菓子を食べさせすぎない」「ダラダラ食べをさせない」などにも配慮されている。

8) 今後、園で実施してほしい食育の取り組み(複数回答)

3歳児の保護者が実施してほしいと考えている食育の取り組みとしては、「食事のマナー」が85.7%と最も多く、次いで「野菜などの栽培、収穫、料理などの体験学習」「食べ物や栄養の話」「食習慣(好き嫌い、偏食など)の指導」が半数以上となっている。

4歳児の保護者では、「野菜などの栽培、収穫、料理などの体験学習」が80.0%と最も多く、次いで「食事のマナー」50.7%、「食べ物や栄養の話」49.3%、「身体と健康の話」45.3%となっている。

5歳児の保護者では、「野菜などの栽培、収穫、料理などの体験学習」が76.3%と最も多く、次いで「食事のマナー」50.0%、「食べ物や栄養の話」46.6%となっている。



食育活動に関する保育者の評価

今回取り組まれた食育活動について、実施した保育者は、次のような評価を行っている。

1) こどもたちの全般的な様子

| | 3歳児クラス | | 4歳児クラス | | 4・5歳児クラス | | 5歳児クラス | | | 計 |
|--------------------------|--------|-------|--------|-------|----------|-------|--------|--------|---|---|
| | 松の実保育園 | 長池幼稚園 | 松の実保育園 | 長池幼稚園 | 松の実保育園 | 長池幼稚園 | 泉尾幼稚園 | 西九条保育所 | | |
| 全クラス数 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 6 | |
| 楽しく学習した | | 3 | 1 | 3 | | | 2 | 1 | 6 | |
| 理解できなかったようだ 興味を示さなかった | 1 | | | | | | | | | |
| 特になし | | | | | | | | | | |

2) 発達段階に適していたか

| | 3歳児クラス | | 4歳児クラス | | 4・5歳児クラス | | 5歳児クラス | | | 計 |
|-------|--------|-------|--------|-------|----------|-------|--------|--------|---|---|
| | 松の実保育園 | 長池幼稚園 | 松の実保育園 | 長池幼稚園 | 松の実保育園 | 長池幼稚園 | 泉尾幼稚園 | 西九条保育所 | | |
| 全クラス数 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 6 | |
| 適切だった | 1 | 3 | 1 | 3 | | | 1 | 1 | 5 | |
| 難しかった | | | | | | | 1 | | 1 | |
| 簡単すぎた | | | | | | | | | | |

| | |
|-----|---|
| 3歳児 | <ul style="list-style-type: none"> 芋掘り、料理が初めてのこどもが多く、始める前はどんなものかわからないこどもが多かったが、よい体験ができた。 スーパーやお店のきれいなさつま芋しか知らないこどもが多かったので、野菜が育つまで時間がかかったり、本来どこで実るかなど話をする機会がもてた。 |
|-----|---|

| | |
|--------|--|
| 4 歳児 | <ul style="list-style-type: none"> ・園で芋掘り（プランターに自分たちで植えた物）畑での芋掘り、そしてクッキングをするという流れが非常によかったと思う。自分たちで食べ物を育てる難しさは、あまり理解できなかったかもしれないが、いろいろな人が（自然も含めて）育ててくれて、おいしい芋ができたことは十分に感じる事ができたと思う。 ・年齢やこどもの発達に応じて、園全体、保育所同士で話し合いをもっていたことで、こどもに知ってほしい、感じてほしいと思ったことは伝わった部分は多かったと思う。 ・苗植え後から収穫前までさつま芋を見ていないこどももいたが、苗を植えたことは覚えていたので、収穫時、苗との違いにおどろいていた。 ・さつま芋は、旬の食材で、その中でも身近なものなので、各学年に合った取り組みを考えることで、どの学年でも取り組める素材であると思う。 |
| 4・5 歳児 | <ul style="list-style-type: none"> ・4月当初は、食べ物に関してあまり執着や興味もなかったこどもたちであったが、食べ物ができるまでに、こんなに時間がかかることを知り、食べ物に対して大切に作る気持ちが出てきた。 |
| 5 歳児 | <ul style="list-style-type: none"> ・さつま芋の見えない成長を知ること、スーパーで普段見るさつま芋と比べてみたり、さつま芋の料理にも興味を示すこどももいた。 ・友達が知らないことを知っているこどもが教えようとする姿も見られた。 ・苗植え、収穫（園庭とお芋畑）、クッキングと流れがあったので、こどもたちにもつながりやすかったように思う。 ・クッキングは計量などもあったので、以前のムース作りの経験も生かされていたように思った。 ・昔の食生活の話にもつなげられ、こどもたちもとてもよく聞いていた。芋の皮、つるも「おいしい！」と食べていた。 ・芋掘りに行くだけでは、その場だけの活動で終わってしまうが、苗を植える、つるがのびる、花が咲く、芋が顔を出すのを見る、収穫の期待、喜びと段階を追って生長の過程を知ることができたり、その後の製作活動や食べる意欲にもつながった。 ・日々の導入と活動がこどもにとって楽しくわかりやすい取り組みとなった。 |

3) 参加態度

| | 3歳児クラス | 4歳児クラス | 4・5 歳児クラス | 5 歳児クラス | | | 計 |
|-----------|--------|--------|-----------|---------|-------|--------|---|
| | 松の実保育園 | 長池幼稚園 | 松の実保育園 | 長池幼稚園 | 泉尾幼稚園 | 西九条保育所 | |
| 全クラス数 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 6 |
| 積極的だった | | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 6 |
| 消極的だった | | | | | | | |
| どちらともいえない | 1 | | | | | | |

| | |
|------|--|
| 3 歳児 | <ul style="list-style-type: none"> ・始める前は、理解していない部分もあり、消極的だったが、やり始めると、興味をもち自分たちから参加していた。 |
| 4 歳児 | <ul style="list-style-type: none"> ・「食べたい」という気持ちが前に出ていることもあったが、芋が土の中でどのようにしているのか？食べ物が大きくなるには、何が必要なのか？食べ物を食べると自分の体が元気になる。など4歳児なりに実体験 |

| | |
|-------|--|
| | <p>を通じて感じていた。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・芋の食育の取り組みをきっかけにいろいろな食べ物がどのようになっているのか、自分の体にどんな栄養を与えてくれるのかを疑問に思い、質問することも増えてきた。 ・苗植えの時はあまり分かっていない子どももいたが、収穫時からクッキングはとても意欲的であった。 ・さつま芋が苦手な子どもも、自分たちで調理したさつま芋は「おいしい」と言ってよく食べる姿も見られた。 |
| 4・5歳児 | <ul style="list-style-type: none"> ・苗植え、水やり、収穫、料理全てにおいて、とても喜んで参加していた。 |
| 5歳児 | <ul style="list-style-type: none"> ・大きな芋を収穫したいと思いを強くもっていたり、料理をすることへの期待をとても強くもっているようだった。 ・意欲的で自分たちからレシピを読んでいた。参加態度も楽しそうで意欲的だった。 ・おやつ（スイートポテト）だったこともあり、芋が苦手な子どもも進んで参加することができ、おいしく食べることができた。（芋自体のおいしさを感じられるように砂糖は少なめにした） ・芋の世話をしに行く喜んで行き、また、芋に関する話や絵本を真剣に聞いたり見たりしている姿があった。質問にも手をあげて積極的に答えようとしていた。 ・弁当の時間などに「今日は何が入っているかな」と自分の弁当を楽しみに見て、「色の野菜。これは栄養あるで、～が強くなるで。」などといいながら、食べている子どもがいた。 |

4) 今後の食育についての要望、改善すべき学習内容、学習活動、教材アイデアなど

| |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・保育者が食物に対しての知識や実のなり方などを、十分に知っておく必要があると感じた。 ・子どもと一緒に不思議さを感じたり、その物を見て、一緒に感動して、子どもとともに学んでいくことが大切だと思う。 ・年齢に合った学習内容を考える必要がある。 ・栽培の仕方なども知る必要があるのではないかな。 ・食中毒などの問題もあり、なかなか園で収穫したものを食する機会は少ないが、収穫した物をすぐに皆で食することができる、食のありがたさがわかったり、嫌いな物でも食べてみようとしたり、好きになる姿があるのではないかなと思う。 ・食育に関する絵本などを通して、楽しく食べることに意欲的になってほしい。 ・小学校では給食なので、嫌いなものも少しずつ食べられるようになってほしい。 ・いろいろな遊びを通して、食育に興味をもてるようにしたい。 ・実際に体験し、体得することに大きな意義や成果があるので、クッキング活動などの充実を図ってほしい。 ・最後に料理するまで、子どもたちが全ての工程にかかわれてよかったと思う。 |
|--|

食育フィールドワークについて

このたびのフィールドワークは、年度途中からの検討となり、参加園では、すでに独自の食育活動を開始していた。そこで、各園のプログラムの共通内容として、さつまいも（5園のうち1園は、ねぎ）の栽培活動を取りあげることとした。

現行の食育活動の成果を確認し、課題を見つけるために評価を実施することとした。各園共通の活動内容は、さつまいも（ねぎ）の栽培、収穫、収穫物を用いた簡単な調理であった。

まず、これらの食育活動に沿って、園児を対象に保育者が聞き取り調査を実施した。保護者に向けては、園での食育活動を「園のお便り」で知らせ、食育活動の前後に家庭における園児の様子および保護者の感想や要望について質問紙により調査した。

その結果、さつまいもに関する知識は、3、4歳児において大きく認識するようになり、5歳児については、これまでの園活動の中で学習したと予測される知識をさらに高めていることがわかった。さらに、4、5歳児では、栽培・収穫活動をより楽しいと実感していることがわかった。「収穫物を食べること」、「友達と一緒に食べること」に関しては、活動前から高い期待感を持ち、活動後は、満足感を得、達成感につながることを示唆された。

保護者を介しての調査では、およそ85%の家庭で園だよりを読み、77～82%の家庭で栽培活動について、園児が楽しく話しており、「さつまいもを掘って、料理し、友達と食べた」ことが話題の上位にあがっており、保護者の関心と協力が得られた。さらに、家庭においても、さつまいも料理をして、食べ、話し合い、関連の絵本を読んでいることも確認された。保護者の要望する食育内容としても、栽培活動が最も高く、食べものや栄養の話、食習慣がこれに続くなど、食育へのさまざまな関心が見られる。

子どもたちが一連のさつまいも栽培活動により、達成感を得、社会性の育成につながる体験を、園と家庭の両方で共有することで、家庭が子どもの成長を実感でき、愛着の形成を促す可能性があるものと考えられる。

絵本活用の効果に関する考察

今回の食育プログラムを実施した園では、各園が取りあげた「食」のテーマに応じて、それらに関連した「食」絵本を活用することが園の日常のプログラムに組み込まれていた。

絵本をツールとしていろいろなプログラムの展開が可能であるが、今回の食育プログラムの中では、進行する取り組みの流れに合わせての「絵本の読み聞かせ」として実施されていた。

「さつまいも」による食育の際に活用された絵本

| 読まれた活動時期 | タイトル |
|------------|----------------------------|
| 苗を植える前 | 「じゃがいもとさつまいも」「おおきなおおきなおいも」 |
| 稔ったころ | 「おおきなおおきなおいも」 |
| 苗が成長し始めたころ | 「ねずみのいもほり」「やさいのおなか」 |
| 芋掘りの前 | 「さつまいものおいも」「やさい」「ねずみのいもほり」 |
| 芋掘り直後 | 「ばばばあちゃんのやさいもたいかい」 |

| 読まれた活動時期 | タイトル |
|-------------|-------------------|
| 芋の絵を描いた後 | 「おおきなおおきなおいも」 |
| 焼き芋クッキングの前日 | 「ばばあちゃんのやきいもたいかい」 |

「ねぎ」による食育の際に活用された絵本

| 読まれた活動時期 | タイトル |
|----------|----------------------|
| 苗植え | 「ねぎぼうずのあさたろう」「ネギの絵本」 |

「夏野菜」による食育の際に活用された絵本

| 読まれた活動時期 | タイトル |
|----------|--------------------------------|
| 苗植え | 「やさいのおしゃべり」 |
| 栽培時 | 「やさいパーティしましょ」(紙芝居)「はっきよい畑場所」 |
| 採集時 | 「おやさいとんとん」「やさいのおしゃべり」「やさいのおなか」 |

「さかな」による食育の際に活用された絵本

| 読まれた活動時期 | タイトル |
|------------------|------------|
| おさかなショーで実際のお魚を観察 | 「にじいろのさかな」 |

フィールドワークの報告記録から、絵本は、食育プログラムの中で、作物が成長する時間の流れや水揚げすぐの鮮魚を観察するといった場面に応じて取り入れられていた。

同じ絵本を、野菜の成長を実際に見守る日々の中で繰り返し繰り返し読まれることを通して、こどもは、自らの食に対する理解を個々のペースで実感できたり、興味を広げていけたのではないだろうか。

食育プログラムを実施した園では、「食」への興味関心を広げる目的で読み聞かせという方法が取り入れられていた。こどもたちがすでに出会っている絵本でも、目の前の「食」が成長するという体験とつながることによって、新鮮に読まれたのではないだろうか。「食」が成長するという観察体験と同時にその「食」について知識が広がることにより、「食」が一層身近に感じられるようになり、食=食べるにとどまらず、いのちあるもの、成長するもの、食べることにより強い身体をはぐくんでくれるものといった「食」の世界観をこどもなりに広げる機会になりうると考えられる。

また、食材や食物に興味や関心をもち、それらについて周りの大人と会話したり、問いかけを広げていくことで、こどもたちは「食」の新しい世界に出会うことができる。今回のような「食」を育てたり観察したりという体験は、その過程を周りの大人のサポートにより味わうことで、こどもの成長の中に深く組み込まれていくと考えられる。こどもたちは、苗の時期のさつま芋、紅芋、トマト・ゴーヤ・なすびといった夏野菜、ねぎに出会い、園での日常の生活の中で常に『そこにあるもの』として観察することになる。この体験が、絵本の中で出会う「食」によって、より深く強化され、より深い観察の眼を養うきっかけなる。また、「食」についての不思議が広がり、新しい発見に出会うことになる。

こども自らが「育て」、そしてクッキングを通して「食べる」という体験や、「食」に関する絵本を通して出会う物語、また、「食」そのものについての科学的な知識が増えていくことが、こどもの成長に及ぼす影響の深さは、保育者がプログラムの進行に合わせて絵本の読み聞かせを行った際に、保育者により記録されたこどものつぶやきからすくいあげることが可能である。

次に、食育プログラム実施園が、栽培した食物の成長時期に合わせて「食」に関する絵本を読んだとき、どのようなこどものつぶやきが発せられたかについて報告した「こどものつぶやき・表情」について考えてみたい。

さつま芋の食育過程でのこどもの表情・つぶやき

| 読まれた活動時期 | タイトル | こどもの表情・つぶやき |
|------------|--------------------------|--|
| 苗を植える前 | 「じゃがいもとさつまいも」 | 「じゃが芋は、そのまま土に入れたらいっぱいできるの。すごいな」 じゃが芋とさつま芋の葉の違いを感じていた。「ハートがさつま芋だ」と言っていた。 |
| 苗を植える前 | 「おおきなおおきなおいも」 | 「絵本みたいな大きいお芋ができるといいな。」 「大きいお芋を作って、いっぱい食べて、おならして、みんなで飛びたいな」 じゃが芋とさつま芋の違いがわかったというこどもの表情であった。 |
| 稔ったころ | 「おおきなおおきなおいも」 | 「めっちゃ大きい。僕もお芋掘りでこんな大きなお芋掘りたい」 |
| 苗が成長し始めたころ | 「ねずみのいもほり」 | 「お芋の船おもしろそう」 |
| | 「かんきょうえほんプチセレクションねっこ7ごう」 | 「お芋がいっぱいなってるね」 「お芋がたくさんできるといいのになあ。」 絵本を見ているこどもたちの表情は、目を輝かせて収穫に期待を高めているようであった。 |
| 芋掘りの前 | 「さつまのおいも」 | 「お芋と綱引きしたら、おれらの方が強いな」 |
| | 「ねずみのいもほり」 | 芋が船になる場面で「すごい」と声があがる。 |
| 芋掘りの3日前 | 「おおきなおおきなおいも」 | 大きな芋の絵を見て、「わあー！！」と興奮していた。芋掘りの当日「昨日、雨が降ったからお芋大きくなっているね」との声。 |
| 芋掘りの前日 | 「ばばばあちゃんのやきいもたいかい」 | 芋を使っているいろいろな料理ができる様子を楽しんで見ていた。 「焼き芋したい」 |

| 読まれた活動時期 | タイトル | こどもの表情・つぶやき |
|----------|--|--|
| 収穫の時期 | 「さつまのおいも」 「おおきなおおきなおいも」 「やさいのおなか」 「おいもをどうぞ」 「やさいのおしゃべり」 「ばばあちゃんのやきいもたいかい」 | 「ほんまに焼き芋が楽しみやなあ」 「お芋あんまり好きじゃないけれどこれはおいしそうに思えてきた」 「いろんな形のお芋があるなあ」 「おもしろい顔やなあ」 「いっぱいお芋掘れたね」 とても大きなお芋を描いていることに興味をもつ 何度も『おおきなおおきなおいも』を見たことがあるというが、ページをめくるとにさつま芋が大きくなる様子が楽しいようだった 『さつまのおいも』のおなら「ぷー」のページで笑いがでる 『ばばあちゃんのやきいもたいかい』を読んでもらっているとき、「これで焼き芋するわ」 |
| | 「やさい」 | 「お芋早く掘って、みんなで食べたいな。」 |
| | 「やさいのおなか」 | 「お芋おいしそう」 「皆でとったやつやからおいしいで」 |
| 収穫直後 | 「さつまのおいも」 | 食べることへの興味関心が湧き始める。笑いが出る。 |
| 芋掘り直後 | 「やきいもたいかい」 | 「焼き芋みんなでしたい。」 「おなかへってきたな。」 |
| 芋の絵を描いた後 | 「おおきなおおきなおいも」 | おならのところが楽しかった様子である。 |

「さかな」による食育でのこどもの表情・つぶやき

| 読まれた活動時期 | タイトル | こどもの表情・つぶやき |
|------------------|------------|--|
| おさかなショーで実際のお魚を観察 | 「にじいろのさかな」 | 「ぬるぬるする」「たこにすわれたー」 「魚きらいやったけど今日好きになった」 「たこは硬いと思ってたけど、やわらかかった」 「たこは岩場にいる」 「きんめだいは深海魚やで」 |

今回のプログラムにおいて、こどもは目の前で成長する「食」の成長を喜び、楽しみにしている様子が、「食」絵本の読み聞かせの時間のつぶやきとして浮かびあがった。生命をはぐくんでいる野菜を実際に観察することは喜びであり、また成長した後、友達といっしょに収穫する喜びが、こどもの表情・つぶやきとして発せられている。「食」に関する知識の絵本では、より深くその食について理解を深めたことも、こどものつぶやきから伺える。絵本のお話のように自分たちもさつま芋を掘りたいなという気持ちも絵本に出会うことで高められたようである。また、これまであまり好きではなかった「食」が、自分で育てたり、友達と一緒に観察できたりという楽しい体験を通して、別の視点から好きになれたことが「つぶやき」から検証できる。

実際の体験を通して、「食」と出会うことの意義深さを、このようなこどもの表情やつぶやきを通して考えることができた。

こどもの頃に体験を通して感じたことや発見したことを、絵本を通して確認できる、納得できる、また新しい世界と出会うことができるということを繰り返すことにより、豊かな人間性が培われると思われる。こどもの傍らにいる大人は、こどもの絵本環境を整えるよう配慮することが大切である。また、こどもと一緒に大人も絵本と出会い、その時間をこどもと共有することによって、こどもはずっしりと生きる力を自らの中にはぐくんでいくのである。今回の「食」のプログラムを体験することを通して、こどもはいのちの大切さ、「食」にも自分と同じ『いのち』が宿っているということ、こどもの背丈で理解できたのではないだろうか。

3. 食育プログラムの検討

本フィールドワークの結果から、保育所や幼稚園などで実施可能な食育プログラムを検討した。

子どもたちは、食物の栽培活動に高い関心を示し、楽しく活動し、保護者への伝達もよくできていた。また、保護者がこどもの学習を受け止める力をもっていることも確認できた。豊かな食物に囲まれ、簡易に食べることができる現在において、私たちはややもすれば、「食べものを得ることの重要性」「食べもののいのちをいただき、育ち、活動できること」を忘れがちである。

各園では、異なる園環境の中で、すでに多様な食育が展開されている。各園に適した食育をするのが最もよいことであるが、こどもの発育発達に適したもので、子どもたちが、毎日の園生活や家庭生活を通して、繰り返し反復できるものが望ましい。

そこで、汎用性の高い“さつま芋の栽培活動”を中心とする「食育プログラム」と「食育プログラム」で学習した“食べものを大切にす気持ち”をさらに大きく育て、“楽しい会食”へと発展させ、食べものにまつわる文化に触れることをねらいとする「食育プログラム」の実施例を提案する。

食育プログラム例

(さつま芋の栽培活動を中心としたプログラム例)

食育プログラム

- ・栽培学習と並行して絵本や遊戯などの日常学習に参加する。
- ・“食べ物を育てる”ことと“食べる”ことを学習し、食べ物の大切さを知り、感謝して残さず食べる態度を養う。

食育プログラム

- ・正月、節分などの行事を通じて、それにかかわるいろいろな食べ物を楽しむことができることを知る。
- ・食べるマナーを知り、正しいお箸の使い方を学ぶ。

園の食育年間計画表

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|------------------------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|------------------------|---------------------------------------|---------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------|
| 取組み | さつまいも栽培・収穫、調理、共に食べる体験を通して食への関心や意欲を高める | | | | | | | | | | | |
| ねらい | 栽培、観察、収穫、調理、共食をととして、園児、保育者、保護者が“食べる”ことの大切さを知り、感謝する気持ちを育てる | | | | | | | | | | | |
| 活動主体 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 園児の活動 (メインワーク) | | さつまいも の茎を植える | さつまいもの世話(水やり、草抜き) | | | | 収穫 | 調理 食べる | 食べるマ ナー | 食育 お正月の食 べものを知る | 食育 節分の食べ ものを知る | 進級会 |
| 園児の活動 (サブワーク) | | さつまいも の絵本読み | さつまいもの成長にあわせた内容の絵本 | | | | さつまいもの絵本を 自由に繰り返し読む | | 食具を上手 に使う | 絵本や手遊 びでお正月 の食文化を 知る | 絵本や手遊 びで節分の 食文化を知 る | |
| 保育者の活動 | 保育者間 の打ち合わ せ 教材調達 お便り作成 分担など | 栽培活動 の紹介 | 栽培日記 etc. | 栽培日記 etc. | 栽培日記 etc. | 栽培日記 etc. | 収穫の様 子etc. | 調理レシ ビ etc. | お箸を上手 に使うゲー ム | お正月の食 文化 | 食具の使い 方 | みんなで楽し く たべよう!! |
| 保護者の活動 | | 園児の観 察や支援 について確 認する | さつまいも栽培の支援(水やり、草抜き) | | | | 絵本読み さつまいも | 園児の調 理支援 | | 食育学習の参観、支援 | | 進級会の支援 |
| 園の活動 | 食育年間 計画の作 成 | | 保護者に 向けて、食 育活動の 啓発 | 生産者の 支援要請 | | | | 区保健福 祉センター 栄養士等 による講演 会開催 | 区保健福祉センター栄養士等に支援要請 | | | |
| 評価 | 園児 | | 園児調査 | | | | 園児調査 | 園児調査 | 園児調査 | 園児調査 | 園児調査 | 園児調査 |
| | 保育者 | | | | | | 保育者活 動記録 | 保育者活 動記録 | 保育者活 動記録 | 保育者活 動記録 | 保育者活 動記録 | 保育者活 動記録 |
| | 保護者 | | | | | | | 保護者調 査 | | | | |
| 備考 | <p>*調査は、できる調査をピックアップしてするとよい。食育の成果、方法が検討できる。</p> <p>食育調査 : さつまいもに関する知識、栽培活動、調理体験の事前・事後調査</p> <p>園児調査 : 栽培前の事前調査(資料3-1)</p> <p>園児調査 : 収穫前の事前調査(資料3-2)</p> <p>園児調査 : 収穫後の事後調査(資料3-3)</p> <p>園児調査 : 調理体験・喫食後の事後調査(資料3-4)</p> <p>食育調査 : 食文化と食事マナーの調査</p> <p>園児調査 : 食事マナー</p> <p>園児調査 : おせち料理</p> <p>園児調査 : 節分料理</p> | | | | | | | | | | | |

1)食育プログラム “さつまいもを育てよう”



(1)テーマ

～さつまいもの栽培・収穫、調理、共食を通して食への関心や意欲を高める～

(2)ねらい

栽培、観察、収穫、調理、ともに食べる体験を通して、園児、教諭または保育士、保護者が “食べ物を得る” ことの大切さを確認し、感謝して食べる気持ちを養う。

(3)活動内容

園児の学習活動

- ・栽培、観察、収穫、調理、ともに食べるという一連の食育活動に参加する。
- ・栽培学習と並行して絵本や遊戯などの日常学習に参加する。
- ・“食べものを育てる” ことと “食べる” ことを学習し、食べ物の大切さを知り、感謝して残さず食べる態度を養う。
- ・いろいろな食べ物があり、正月や節分を楽しむことができることを知る。
- ・食事マナーを習得し、みんなで楽しく、こぼさず食べることができる。

保育者の活動

- ・食育年間計画を立てる。
- ・教材準備、食育便り作成の分担をする。
- ・栽培活動の準備、指導する。
- ・保護者への働きかけを検討する。
- ・区保健福祉センター栄養士等の専門家の支援を検討する。

保護者の活動

- ・食育だよりを読み、園での栽培活動について子どもと話をする。
- ・子どもと一緒に、園の収穫物を使った料理をつくって食べる。

園の活動

- ・保護者に向けて、食育計画を伝え、理解と協力を得る。
- ・保育者に向けて、食育に関する研修への参加を促す。
- ・地域団体へ、必要な支援を依頼する。

(4)年間スケジュール

参照 p.180

(5)調理活動について

さつまい

材料：さつまい、ごぼう、人参、大根、豚肉、厚揚げ、
こんにゃく、だし汁、調味料（味噌、しょうゆ）など
材料を1センチ角に切る
さつまいは、水につけてあくをとる
なべにだし汁と材料をいれ、中火で煮る
煮立ったら、調味料を加え、一煮立ちしたらできあがり

さつまいご飯

材料：さつまい、米、塩
さつまいを1センチ角に切る
さつまいは、水につけてあくをとる
炊飯器に材料をいれ、炊く

(6)みんなで食べる

応用 5歳児向け ”おうちで、さつまい汁を作って、食べよう“

さつまい汁の材料調べ

材料チェック表と食育便り（レシピ掲載）を配布し、保護者と一緒にするよう啓発する

さつまい汁の材料チェック用紙を用いて、家庭にある材料に をつける。

不足する材料について、代替食品を親子で考えるまたは、買い物に行く。

こどもが、先生になって家族とさつまい汁を作る。

* 保護者は、こどもが中心になって作るよう支援する。

できあがったさつまい汁を家族とそろって食べる。

* 家族は、「おいしい!」「上手にできたね!」などの声かけをし、こどもが自己効力感、達成感をもてるよう支援する。

* 食育便りに掲載し、保護者への啓発をする。

(7)教育媒体ツール

・さつまいを育てよう

さつまいの成長の過程を示した掲示物

さつまいの成長の絵本

その他の植物の育ちに関する教材

・「さつまい汁」と「さつまいごはん」のわかりやすいこども用レシピ

・調理器具（まな板、包丁、鍋、加熱器具などのミニチュアセットなど）

- ・歌（さつまいもや栽培、収穫など）
- ・絵本

情報提供例

さつまいものやさしい栄養学

さつまいもの主な成分はでんぷんですが、各種のビタミン、ミネラルや食物せんいが多く含まれています。

(1) 食物せんいが多く含まれているので、便秘予防に効果抜群！

例えば、焼き芋 200～300g（Lサイズ位一本分）を食べると、一日当りの食物せんい目標摂取量（4.5g～7.0g）がとれます。

さつまいもに含まれている食物せんいは便秘解消だけでなく、血液中のコレステロールを低下させる作用や血糖値をコントロールする働きもあります。

(2) ビタミンC、（ベータ）カロテン、ビタミンEを多く含んでいます。

ビタミンCはお肌によいですし、（ベータ）カロテンは病気から守ってくれる働きがあります。また、ビタミンEは老化防止の効果があると言われています。

(3) カリウムを多く含んでいます。

カリウムは体内のナトリウム（塩分）を排出し、血圧低下やむくみの解消に効果があると言われています。

さつまいもの保存方法

さつまいもは寒さに弱いので、冷蔵庫には入れないようにしましょう。新聞紙などに包んで、日の当たらない場所で保存しましょう。

おいしいさつまいもの見分け方

色は紅の色が鮮やかなものでツヤがあり、形はふっくら丸みがあり、ずっしりと重みがあるものを選びましょう。また、皮の表面はきずやでこぼこの少なく、ひげ根のすくないものを選びましょう。

さつまいもの不思議

さつまいもは蒸したり焼いたりすると大変甘みがありますが、電子レンジで加熱したものはそれほど甘くありません。なぜでしょうか？

さつまいもには、甘みのもとであるアミラーゼというでんぷんがあります。アミラーゼは80℃以下で徐々に加熱すると甘みが出る性質がありますが、電子レンジでは急速に加熱が進むので、アミラーゼの働きが悪く、甘みが引きだされないままやわらかくなってしまいます。

調理のヒント

- ・さつまいもは、空気に触れると変色しやすいので、切ったらすぐ水につけましょう。また、煮るときにレモンスライスを入れると、色よく仕上がります。
- ・さつまいもの葉っぱはお浸しや油炒め、茎はきんぴらなどにして美味しく食べることもできますよ！

2) 食育プログラム “日本の食文化” に馴染む

2 - 1) “食事のマナー”

(1) テーマ

～お箸を上手に使おう～

(2) ねらい

- ・ 箸の使い方を学ぶ。
- ・ マシュマロをお椀に移すゲームを楽しむ。

(3) 活動内容

園児の学習活動

- ・ 箸と箸置きを使って、箸の取り方、使い方を学ぶ。
- ・ マシュマロを箸でつかみ、お椀に移すゲームを楽しむ。

保育者の活動

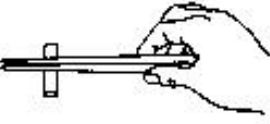
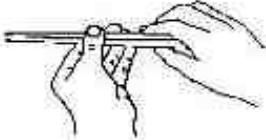
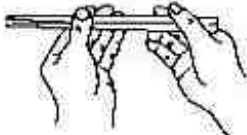
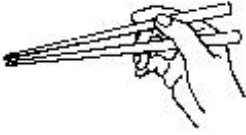
- ・ 箸や箸置きをこどもに見せるなど、こどもが楽しみながら取り組めるよう動機付けをする。
- ・ マシュマロゲームの準備をする。
- ・ 食育だよりに、箸の使い方を掲載する。

保護者の活動


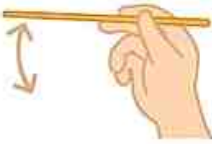

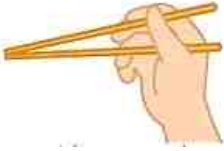
- ・ 食育だよりを読み、家族も正しい箸の使い方を学ぶ。

情報提供例

お箸の取り方（箸置きを使うとお箸を正しく持つことができます。）

| | |
|---|---|
|  |  |
| 上から右手でお箸を取ります | 左手を下から添えてお箸を受けます |
|  |  |
| 右手を正しく持ちかえます | 左手をはなします |

お箸の使い方

| | |
|---|---|
|  |  |
| <p>親指の根元にはさみ、薬指の爪の付け根で支えます。中指は絶対使いません。</p> | <p>中指の爪の根元と人差し指の第二関節根元側に渡し、伸ばした親指で押さえ、人差し指の腹を添えます</p> |
|  |  |
| <p>最初に1のように下の箸を持ち、次に2のように上に箸を持ちます。</p> | <p>下の箸と親指を固定し、親指は絶対に曲げず、人差し指をまげてつまみ、中指を伸ばして開きます。</p> |

備考：上図のような、教材が市販されています。

～お箸を上手に使おうゲーム～ 楽しみながらおはしの使い方を学ぶ



準備：マシュマロ 30 個 木製箸 お椀 平皿 タイマー
 向かって利き手側にマシュマロをいれた平皿、もう一方にお椀を置きます。
 利き手でお箸を持ち、反対の手でお椀を持ちます。
 時間は 30～60 秒。マシュマロをお箸でつまみ、お椀に入れます。何粒移せたかを競います。

(4) 年間スケジュール

12月 参照p.180

行事にちなんだ料理の文化を知り 行事食をみんなで作って食べる

2 - 2) “お正月のたべもの”

(1) テーマ

～お雑煮を作り、みんなで楽しく食べる～

(2) ねらい

正月の食文化を知り、雑煮を作ってみみんなで楽しく食べる。

(3) 活動内容

園児の学習活動

- ・正月の行事の由来を知り、雑煮を作って新年をお祝いする。(節句：伝統的な年中行事を行う季節の節目となる日のこと)
- ・秋～冬が旬の野菜大根、ニンジン、里芋が入っていることを知り、みんなで味わって食べる。
- ・雑煮には、その土地でできる色々な材料を入れることを知る。

保育者の活動

- ・雑煮を作る準備をする。
- ・食育だよりに正月の文化や雑煮のレシピをのせる。

保護者の活動

- ・食育だよりを読み、こどもと正月の話をしなが、一緒に雑煮を作って食べる。

(4) 年間スケジュール

1月 参照p.180

(5) 調理活動

関西の雑煮

(材料) 4人分：雑煮用大根・にんじん・里芋それぞれ厚さ2～3mmを4枚，
丸もち8個，だし400cc，白みそ40g

里芋は下ゆでをする。

丸もちを鍋にたっぷりの水と一緒にいれて、強火で沸騰後、中火で2分加熱する。

鍋にだしと大根、にんじんを入れる。火が通ったら白みそを溶き入れる。

器に里芋、丸もち、を盛る。

情報提供例

お正月

年神を家に迎え、新しい豊作と平和を祈る行事として受け継がれてきました。昔、亡くなった人の魂は山に行って、山の神となり、豊作と子孫繁栄をもたらす年神として、お正月に子孫のもとを訪れると信じられていました。

お年玉



年神から魂をさずかる、という意味の「年魂」が由来とされています。

お雑煮

大晦日の夜に年神に供えたおもちを、年神と人が一緒に食べ、その霊力をさずかる、という意味があるとされていました。各地によってしきたりが違い、関西では丸もちを、関東では切りもちを使います。また関西ではみそ、関東では澄まし仕立てが一般的です。おせち料理の一つです。

関西地方

関東地方

| | |
|---|---|
|  |  |
| 丸もち みそ仕立て | 焼もち(四角) 澄まし仕立て 鶏肉、椎茸をいれる |

おせち料理

「年神を迎える新年の始まりは台所を騒がせてはならない」と考え、作られた料理です。年神にお供えしてから、人が食べるため、年神からいただいた料理とされていました。日々の家事労働の担い手が、正月三が日は休めるように保存の効く、作り置き料理としても伝えられています。

祝箸

お正月は普段のお箸と違い、両端が細くなっており、どちら側からでも食べられるようになっています。同じ一膳のお箸で、年神と人がそれぞれ食べるようにするためにされていました。このお箸を使って、年神も人もみんなと一緒におせちを食べて「一年無事に暮らせませすように」とお祝いをしたとされています。

2 - 3) “節分のたべもの”

(1) テーマ

～炒り豆を食べ、みんなで豆まきを楽しみ、1年の息災を願う～

(2) ねらい

節分のいわれを知り、炒り豆を食べ、豆まきをみんなで楽しむ。

(3) 活動内容

園児の学習活動

- ・節分の豆まきは鬼(悪いもの、災い)を追い払い、福を呼ぶためと知り、みんなで豆まきを楽しむ。
- ・今年も一年元気で過ごせるよう、お祈りしながら、自分の年より一つ多い数の炒り豆を、みんなで食べる。

保育者の活動

- ・豆まきの準備をする。
- ・食育だよりに節分のいわれやレシピをのせる。

保護者の活動

- ・食育だよりを読み、こどもと節分の話をし、豆まきを楽しむ。
- ・炒り豆を作り、炒り豆ごはんを作って食べる。

(4) 年間スケジュール

2月 参照p.180

(5) 調理活動

炒り豆

(材料) 乾燥大豆 適量, 1～2カップ

500wの電子レンジの場合、耐熱容器に1カップの乾燥豆を広げ、ラップをせず、約3分間加熱する。

大豆が加熱され、表面が割れたら、炒り大豆のできあがり。

*表面がはじけなければ、さらに1分、加熱します。

*生の大豆は、消化酵素を阻害するトリプシンインヒビターと血球凝集作用をもつソイインを含みます。十分に加熱してから食べましょう。

炒り豆ご飯 炒り豆の美味しいうまみのご飯です。

(材料) 4人分：炒り大豆 1/2 カップ，米 3 カップ，塩 小さじ 1，水 660cc(3・1/3 カップ)

米は炊く30分前に研ぎ、ざるにあげる。

炊飯器に全ての材料を入れて炊く。

情報提供例

節分

旧暦の春の始まりになる日を「立春」と呼び、その前の日が節分です。昔はこの日が古い年と新しい年の境目と考えられ、節分の日がお正月でした。

豆まき

新しい年がいい年になるために豆を炒り、その豆をまくことで、家から悪を追い出し、福を呼びます。豆を炒るのは、大豆タンパク質の消化を阻害する物質を除くためと、炒る音で鬼を驚かせるためです。

豆を食べる理由

炒り豆は福豆と呼ばれます。大豆は植物性タンパク質と食物せんいを豊富に含みます。昔の人は豆を食べると元気になると考え、とても大切に食べていました。自分の年の数に「来年の分」を一つ足した数を食べ、今年も一年元気で過ごせるように祈りをこめて食べます。

やいかがし

節分には焼いたイワシの頭をヒイラギの枝に刺したものを飾ります。鬼はヒイラギのギザギザを怖がります。脂が多いイワシを焼き、鬼が嫌がる煙やおいで、鬼はらいをするといわれています。



参考文献

すとうあさえ：子どもと楽しむ 行事とあそびのえほん. のら書店, 2007

坂本廣子：五感で学ぶ食育実践レシピ集 キッズキッチン . かがわ出版, 2007

竹内由紀子：日本の「食」とくらし 地域ごとに比較しよう. 学研, 2003

3) 評価方法

食育調査Ⅰ：さつま芋栽培活動（対象は園児、保護者、保育者）

食育調査：食文化に関する活動（対象は園児、保護者、保育者）

備考：食育年間計画表参照 p.180

3 1)食育調査 と食育調査

(1) 園児用

質問紙

1 食育調査

調査目的：さつま芋に関する知識、および栽培、収穫、調理体験前後の「学びへの意欲」、「自己肯定感（達成感）」、「他者の尊重（感謝の気持ち）」の変化をみる。

調査時期：園児調査Ⅰ 栽培前の事前調査（資料3 - 1）

園児調査Ⅰ 収穫前の事前調査（資料3 - 2）

園児調査 収穫後の事後調査（資料3 - 3）

園児調査 調理体験・喫食後の事後調査（資料3 - 4）

2 食育調査

調査目的：食べものにまつわる文化と食事マナーを学ぶ。

調査時期：園児調査 学習前の事前・事後調査（お箸の使い方）

園児調査 学習前の事前・事後調査（お正月の食べもの）

園児調査 学習前の事前・事後調査（節分の食べもの）

* 園児調査 ~ については、保育活動の観察評価とする。

調査実施法

園児調査Ⅰ：栽培、収穫、調理体験前の事前調査と栽培、収穫、調理体験後の事後調査
媒体などを使って、担任教諭または保育士が聞き取り調査を実施する。

園児調査：学習前後の聞き取り調査

但し、 ~ については、園児の日常生活の観察評価でも可

解析と結果の見方

・各質問（単一選択項目，複数選択項目）は回答人数を記入し、各質問に対する回答率（％）を算出する。

・園児調査Ⅰ と園児調査Ⅰ の同じ質問に対する回答割合（％）の変化を検討する。
有意差検定を行うとなおよい。

・自由記述は記述内容を分類し、コーディングして、上記に従い回答割合を算出する。

(2) 保護者用

質問紙(資料3 - 5)

調査目的：食育の取り組みに対する「学びに対する姿勢（家庭や園児）」、園児の食育の取り組みに対する評価、食育の取り組みに対する家庭での実践、食育（園）だよりに対する関心、食育の取り組みへの要望、園児の健康に対しての留意点、および園で紹介した

絵本の家庭での絵本の読み聞かせ状況などの検討をする。

調査実施法

収穫（調理体験後）の1～2週間後の食育だよりの配付時に行う。

解析と結果の見方

- ・各質問（単一選択項目、多肢選択項目）に対する回答率を算出する。
- ・自由記述は記述内容をコーディングし、それぞれの回答率を算出する。

(3) 保育者用(資料3 - 6)

質問紙

食育活動に対する園児の反応や発達に関する事項、および紹介された絵本読みの状況など食育活動に関する事項、食育活動に関する感想や今後の食育に対する意見など

調査実施法

食育活動別に記録または、質問紙に回答する。

解析と結果の見方

- ・各質問（単一選択項目、多肢選択項目）に対する回答率を算出する。
- ・自由記述は記述内容をコーディングし、回答率を算出する。

3 2) フィードバック

(1) 園児対象

アンケート結果を参考に、復習を兼ねて、日常の保育活動の中で繰り返し学習する機会を作り、さらにステップアップする学習活動を実施する。

(2) 保護者対象

- ・食育だよりでアンケート結果を報告する。
- ・食育だよりに家庭での食育を紹介するなど実践を促し、園児と保護者の成長を促す。
- ・専門家（区保健福祉センター栄養士等）による交流会や講演会を開催する。

(3) 保育者対象

アンケート結果について、食育活動の再検討をし、次年度に向けてプログラムの改訂をする。

ねらいは達成したか

プログラムのうち、よかった点、よくなかった点について

園児の発達段階に適切であったか

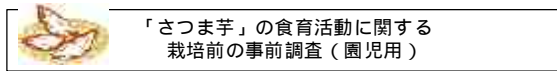
保育者の指導は適切であったか

保護者への働きかけは適切であったか

プログラムを検討する

3. 食 アンケート調査票

3-1 園児調査 - 栽培前の事前調査



担任の先生から園児にたずねながら、回答人数をご記入ください。

調査日： 月 日 年 歳児 クラス名

今日の出席園児：()人 在籍園児：()人

～～さあ、クイズです～～

Q.1 これは何の食べ物の葉っぱかな？（さつまいの葉を見せながら）

食品名 ()人 食品名 ()人
食品名 ()人 食品名 ()人
食品名 ()人 食品名 ()人

Q.2 これは何の食べ物の“おなか”かな？
（さつまいの断面のイラスト、または断面の写真を見せながら）

食品名 ()人 食品名 ()人
食品名 ()人 食品名 ()人
食品名 ()人 食品名 ()人

Q.3 これは何でしょう？（さつまいを見せながら）

食品名 ()人 食品名 ()人
食品名 ()人 食品名 ()人
食品名 ()人 食品名 ()人

Q.4 さつまいは、好きですか？ 嫌いですか？
「はい、好きな人、手をあげましょう」 「嫌いの人、手をあげましょう」
好き：()人 嫌い：()人

Q.5 さつまいを育てるのを楽しみにしていますか？
楽しみである：()人 楽しみでない：()人
わからない：()人

Q.6 お友達と一緒にさつまいを育てるのを楽しみにしていますか？
楽しみである：()人 楽しみでない：()人
わからない：()人

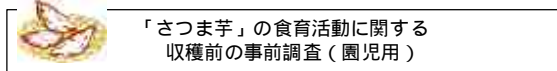
Q.7 みんなで世話するさつまいを探るのを楽しみにしていますか？
楽しみである：()人 楽しみでない：()人
わからない：()人

Q.8 さつまいを食べるのを楽しみにしていますか？
楽しみである：()人 楽しみでない：()人
わからない：()人

Q.10 お友達と一緒にさつまいを食べるのを楽しみにしていますか？
楽しみである：()人 楽しみでない：()人
わからない：()人

～～今日は、このさつまいを育てるため、さつまいの苗を植えましょう。～～

3-2 園児調査 - 収穫前の事前調査



担任の先生から園児にたずねながら、回答人数をご記入ください。

調査日： 月 日 年 歳児 クラス名

今日の出席園児：()人 在籍園児：()人

～～さあ、クイズです～～

Q.1 これは何の食べ物の葉っぱかな？（題材とするさつまいの葉を見せながら）

食品名 ()人 食品名 ()人
食品名 ()人 食品名 ()人

Q.2 これは何の食べ物の“おなか”かな？（さつまいの断面を見せながら）

食品名 ()人 食品名 ()人
食品名 ()人 食品名 ()人

Q.3 これは何でしょう？（さつまいを見せながら）

食品名 ()人 食品名 ()人

Q.4 さつまいがいっぱいになっているのを見たことがあるかな？
はい、ある人は手をあげましょう。
()人 どこでみたかな？ 園庭：()人
畑：()人
その他(どこ) ()人

Q.5 さつまいを育てるのは楽しいですか？
楽しい ()人 楽しくない：()人
わからない：()人

Q.6 みんなで世話をしたさつまいを探るのは、楽しみですか？
楽しみ ()人 楽しみでない：()人
わからない：()人

Q.7 さつまいは、好きですか？ 嫌いですか？
「はい、好きな人、手をあげましょう」 「嫌いの人、手をあげましょう」
好き：()人 嫌い：()人

～～はやくみんなでさつまい掘りができるといいですね。～～



「さつまい」の食育活動に関する
収穫後の事後調査（園児用）

3-3 園児調査 - 収穫後の事後調査

担任の先生から園児にたずねながら、回答人数をご記入ください。

調査日： 月 日 年 歳児 クラス名

今日の出席園児：()人 在籍園児：()人

～～さあ、クイズです～～

Q.1 これは何の食べ物の葉っぱかな？（題材とするさつまいの葉を見せながら）
食品名 ()人 食品名 ()人

Q.2 これは何の食べ物の「おなか」かな？（さつまいの断面を見せながら）
食品名 ()人 食品名 ()人

Q.3 これは何でしょう？（さつまいを見せながら）
食品名 ()人 食品名 ()人

Q.4 さつまいを育てるのは楽しかったですか？
楽しかった：()人 楽しくなかった：()人
わからない：()人

Q.5 さつまいがついているのを見るのは楽しかったですか？
楽しかった：()人 楽しくなかった：()人
わからない：()人

Q.6 みんなで世話をしたさつまいを採るのは楽しかったですか？
楽しかった：()人 楽しくなかった：()人
わからない：()人

Q.7 「さつまい」を使ってどんな料理ができるかな？

料理名 ()人 料理名 ()人
料理名 ()人 料理名 ()人
料理名 ()人 料理名 ()人

Q.8 さつまいを食べるのを楽しみにしていますか？

楽しみ ()人 楽しみでない：()人
わからない：()人

Q.9 お友だちと一緒にさつまいを食べるのを楽しみにしていますか？

楽しみ ()人 楽しみでない：()人
わからない：()人

Q.10 先生やお友だちと一緒に、大きくなるのを見たり、みんなで世話をしたさつまいは、お店で売っているさつまいと比べてどうですか？

()人 ()人
()人 ()人
()人 ()人

*回答が出ない場合は、指導者の先生がお聞きしたいことがあれば、それをお聞きください。
例)「大切に思いますか?」「 」

はい ()人 いいえ ()人
わからない ()人

～～今度はこのさつまいをつかって、みんなでお料理をしましょう。～～

3-4 園児調査 - 調理体験・喫食後の事後調査

担任の先生から園児にたずねながら、回答人数をご記入ください。

調査日： 月 日 年 歳児 クラス名

今日の出席園児：()人 在籍園児：()人

～～さあ、クイズです～～

Q.1 これは何の食べ物の葉っぱかな？（題材とするさつまいの葉を見せながら）
食品名 ()人 食品名 ()人

Q.2 これは何の食べ物の「おなか」かな？（さつまいの断面を見せながら）
食品名 ()人 食品名 ()人

Q.3 これは何でしょう？（さつまいを見せながら）
食品名 ()人 食品名 ()人

Q.4 さつまいがいっぱいになっているのを見たことがあるかな？
はい、ある人は手をあげましょう。
()人 どこでみたかな？ 園庭：()人
畑：()人
その他(どこ)

Q.5 さつまいを食べたおいしかったですか？
おいしかった：()人 おいしくなかった：()人
わからない：()人

Q.6 お友だちと一緒にさつまいを食べるのは楽しかったですか？
楽しかった：()人 楽しくなかった：()人
わからない：()人

Q.7 先生やお友だちと一緒に、さつまいを見て、採って、食べるのは楽しかったですか？
楽しかった：()人 楽しくなかった：()人
わからない：()人

Q.8 さつまいは、好きですか？ 嫌いですか？
「はい、好きな人、手をあげましょう」 「嫌いな人、手をあげましょう」
好き：()人 嫌い：()人

3-5 保護者調査

「さつま芋の収穫」に対するお子さまの様子や感想について、お手数ですが、記入してください。明日の登園時に、お子さまにもたせてください。

調査日： 月 日 年 クラス名 お子さまの氏名

～子どもたちについて～

食育の取組み

Q.1 「さつま芋作り」に関して、ご家族の話題になりましたか？

- 1.()よく話した 2.()少し話した 3.()ほとんど話さなかった

Q.2 「さつま芋作り」に対するお子さまの反応はいかがでしたか？

- 1.()楽しく話した Q.3へ
2.()特に話さなかった Q.5へ
3.()「つまらない」とか「わからない」と話した Q.4へ

Q.3 お子さまは、「さつま芋作り」について、「楽しかった」「よかった」などと話をしましたか？当てはまるものいくつかもをつけてください。当てはまるものがない場合は、次の質問(Q4へ)ですんでください。

- 1.()「さつま芋」を育てたこと
2.()「さつま芋」掘り(の収穫)をしたこと
3.()「さつま芋」を料理したこと
4.()お友達と「さつま芋」を料理したこと
5.()料理した「さつま芋」を食べたこと
6.()料理した「さつま芋」をお友達と一緒に食べたこと
7.()担任の先生から「さつま芋」のお話を聞いたこと
8.()その他()
9.()特になし

Q.4 お子さまは、「さつま芋作り」について「つまらない」や「わからない」と話をしていますか？それはどのようなことですか？

家庭での実践

Q.5 お子さまから「さつま芋作り」について聞いて、お家で実践したこと、または実践を始めたことはありますか？

- 1.()「さつま芋」の栽培
2.()「さつま芋」掘り(の収穫)に行った
3.()「さつま芋」を使った料理をした
4.()「さつま芋」の料理またはお菓子を食べた
5.()「さつま芋」に関する絵本を読んだ
6.()「さつま芋」について話をした
7.()その他()

～保護者の立場から～

Q.6 園日より「さつま芋作り」の紹介を読みましたか？

- 1.読んだ 2.読まなかった

読んだ感想はどうでしたか？(複数回答) その理由はなんですか？(複数回答)

1. ためになった
2. 楽しかった
3. つまらなかった
4. その他()
1. 時間がなかった
2. 内容が難しかった
3. つまらなかった
4. その他()

Q.7 あなたは、お子さまの健康のために、ご家庭の食生活で注意なさっていることはありますか？あれば簡単に書いてください。

Q.8 今後、園での食育の取組について、実施して欲しいことはありますか？いくつかもをつけてください。

1. 野菜などの栽培、収穫、料理などの体験学習 2. 食べ物や栄養のお話
3. 食習慣(好き嫌い、偏食など)の指導 4. 食事マナー
5. 健康・栄養に関する絵本の読み聞かせ 6. 身体と健康のお話
7. 生活習慣の話
8. その他()
9. 特になし

おたずねは以上です。ご協力ありがとうございました。

3-6 保育者用

園での食育に伴う園児の様子などについて、自由記述欄に記入してください。

対象園児の年齢： 歳児 クラス名：

Q.1 このたびの食育活動の観察から、子どもたちの全般的な様子はいかがでしたか？

- 1.()「楽しく学習した」
2.()「理解できなかつたようだ」または「興味を示さなかつた」
3.()「特になし」

Q.2 以下の学習内容について、子どもたちの活動や反応などを具体的に書いてください。

1. 「さつま芋」を育てたこと
2. 「さつま芋」掘り(の収穫)をしたこと
3. 「さつま芋」の料理をしたこと
4. 友だちと「さつま芋」を料理したこと
5. 料理した「さつま芋」を食べたこと
6. 料理した「さつま芋」を友だちと一緒に食べたこと
7. 担任の先生(栄養士の先生)から「さつま芋」のお話を聞いたこと

8. その他

Q.3 食育の取組みの学習内容は子どもたちの発達段階に適していましたか？

- 1.()難しかった 2.()適切だった 3.()簡単すぎた

具体的に記入ください

Q.4 食育学習に対する子どもたちの参加態度はどうでしたか？

- 1.()積極的だった 2.()消極的だった 3.()どちらともいえない

具体的に記入ください

Q.5 今後の食育についての要望や改善すべき学習内容、学習活動、教材アイデアなど、自由に記入ください。

Q.6 食育でとりあげた絵本や図鑑や紙芝居を記入してください

| | | |
|--------|--------------------------|--------------------|
| *読んだ時期 | 読んだ絵本・図鑑・紙芝居などのタイトルと出版社名 | 子どもたちの表情や行動、発語 etc |
|--------|--------------------------|--------------------|

*読んだ時期：苗を植える前、苗が成長し始めた時、終わった頃、収穫直後、食べた時 etc.)

4) 「食」絵本のリスト

絵本の中には、知識としての「食」のみならず、話の中に「食」が様々な様相で組み込まれている。『食』を「食べること」だけではなく、こどもの心、一緒に絵本を読む大人の心をはぐくむツールとして捉え、『食』についての世界を家族で楽しむ会話が広がれば、こどもの心の発達についても周りの大人が細やかに考えることができると思われる。

下記にこどもが「食」を通して、出会ってほしい絵本を年齢別（3歳・4歳・5歳）にリストしてみた。家庭での絵本の時間に、味わってお話が広がると、こどもの食への関心が深まり、生きる力を養うことに繋がるのではないだろうか。いつも食卓に並ぶ野菜や食材。じっくり観察してみると、意外と知らないことがたくさんある。大人もこどもも食べることに発見があることに気付き、食の世界がここからまた広がっていくと思われる。

であってほしい絵本リスト

| | 絵本 | 出版社 | 内容 |
|-------------|----------------|-------|---|
| 3 歳 児 | くだもの | 福音館書店 | まんまるでおおきなすいか、みずみずしいぶどう、思わず手を出したくなるくらい本物そっくりの果物が登場します。 |
| | にんじんさんがあかいわけ | 童心社 | にんじん、だいこん、ごぼうなど身近な野菜がお風呂に入ること、野菜とすぐに友達になれるようです。語ることをゆっくり味わい、食べることを通して話をはじめること、に耳を傾けてあげて欲しいです。 |
| | しろくまちゃんのほっとけーき | こぐま社 | ぼたあん、どろどろ、ぴちぴち、ぷつぷつというおいしそうなお音が食べることの楽しさを教えてくれそうです。お友達と一緒に楽しいと思いはじめ始める時期、食べることを通して、人間関係の世界も広がります。 |
| | いちごくまさん | 福音館書店 | 絵がとても細やかで、静かなお話です。文も長いですが、やさしく描かれたイチゴにこどもは引き込まれてゆきます。読み手も絵・お話をゆっくり味わうことで、身近なイチゴについて語り、味わいたいですね。 |
| | おにぎり | 福音館書店 | ふんわり、おいしそう。最後のページからおいしいおにぎりが飛び出してくるようです。小さな手でも握れそうなおにぎり。絵本を読んだ後、作る楽しみ、食べる楽しみを一緒に過ごせそうです。 |
| | ぱくり | 佼成出版社 | ありがクッキーを「ぼりぼりぼり・・・」、ねずみがにんじんを「かりかり...」と。次々に飛び出す音の世界を味わってほしいです。 |
| 4 歳 | おばけのてんぷら | ポプラ社 | 楽しいおべんとう、てんぷらを自分で作るうさこ。自分でできることを広げてゆきたい4歳児さん、ページを興味深くめくるはずですよ。 |

| | 絵本 | 出版社 | 内容 |
|-------------|---------------------|---------------|---|
| | おやつはいちばんなにがすき | アリス館 | ことばがリズムカル。毎日たのしみなおやつ の時間。食べるのが楽しいな、うれしいな。 原色をぼかした絵がやさしい雰囲気をかもし 出しています。 |
| | おやおや、おやさい | 福音館書店 | やさいがとにかく生き生きと描かれていま す。見ているだけで幸せになる絵本です。 |
| | からすのパン屋さん | 偕成社 | いずみが森のからすのパン屋さんに4羽の赤 ちゃんが生まれたことからはじまるお話。こ どもたちの身の回りにあるものの名前がつい たパンの魅力にきつとこどもは釘付けになる でしょう。 |
| | おべんとくん | チャイルド 本社 | おにぎり三人衆やたこさんウイナーという 魅力的なキャラクターが登場する穴あき掛 け絵本です。 |
| 5 歳 児 | おばけリンゴ | 福音館書店 | 身近なリンゴ。葉はつやつやと輝き、幹も丈 夫。でも…。青年ワルターのリンゴの木をめ ぐるおはなし。物語を味わい始めた5歳児さ んに味わってほしいです。 |
| | はんぶんあげてね | 日本基督教 団出版局 | おばあちゃんからクマくんの家においしそ うな大きなパンが届きました。ともだちのぞ みちゃんに届けるまでに出会う森のともだち に「はんぶん」分けてあげると…。半分とい う量は幼児にも十分に理解できる量です。 |
| | かえってきたサケ | 国土社 | 自然界の不思議に驚かされる絵本です。身近 な食材としてサケ。科学の読み物ではなく、 物語としてサケの一生を詩情に包まれながら こどもは味わってくれると思います。 |
| | はたけのともだち | 童心社 | おじいさんがきれいに手入れした畑の野菜た ちが手持ちの楽器で交響楽をはじめます。食 を通して、音楽の世界までこどもたちは旅を することでしょう。野菜たちの躍動感あふれ た様子が心に響く絵本です。 |
| | 野菜の花が咲いたよ | 福音館書店 | 普段ほとんどみかけることのない野菜の花が 紹介されています。実のなる前には花が咲き、 花が咲く前には種(苗)が…と野菜について 深く知ることができそうです。 |
| | 野菜 草と野菜、どう ちがうの？ | 小峰書店 | 身近な野菜をじっくり観察してみたくなる本 です。野菜のどこが葉で、どこが茎なのか。 野菜を料理する前に、みんなで観察して考え るのは楽しそうです。知らないことがたくさ んあることを気付かせてくれる一冊です。 |

4. 今後に向けて

- (1) 食育は、年度末には年間計画を立て、4月から実施する。なお、プログラムの評価についても、計画時に検討し、調査票なども作成しておくことが望ましい。
- (2) 栽培、観察、収穫、調理、ともに食べるという一連の食育活動を園児、保育者、および保護者が協力しながら実施する。
- (3) 食育内容と関連する絵本や遊戯などの日常学習を計画する。
- (4) 食への興味関心を高めるために、5歳児では、食べ物の消化と働きに関する栄養教育へと発展させることも検討、実践するとよい。
- (5) 定期的な食育だよりの発行、園児と保護者を交えた親子食育教室を開催するなど保護者の食への認識を深める取り組みについても計画をすすめて行く。
- (6) 食育計画・実施にあたっては、区保健福祉センター栄養士および栄養教諭などとの連携を積極的に行うとよい。