

事例紹介
1

毎日の給食と農業体験を結びつけ 豊かな食習慣のベースを形成

東村山市立第八保育園（東京都・公設民営）

もともと平坦なグラウンドだった園庭に田畑や築山、池や水路などを作って「食農保育」に取り組む東村山市立第八保育園。子どもたちの身近で育った旬の恵みを調理して給食として出すなど、体験活動や給食指導を織り交ぜた食育によって、食習慣のベースを形成しています。

緑や生命のあふれる環境へと園庭を大改造

保育者と保護者の協力で 10年以上をかけて環境整備

東村山市立第八保育園では、「食農保育」と毎日の給食を結びつけた食育を通して、子どもたちの健やかな成長を支えています。

園の方針の背景にあるのが周辺環境の変化です。かつてこの地域は原っぱや雑木林など武蔵野の豊かな自然に囲まれていましたが、ここ数十年の急速な都市化により、子どもたちが気軽に自然にふれられる環境がずいぶん減ってしまいました。そこで、野村明洋園長先生をはじめ、園の保育者が一丸となって取

り組んでいるのが食農保育です。

食農保育とは、生活の場面に「食」や「農」を積極的に取り入れていく考え方。1997年に園が公設民営園としてスタートした当初、約600㎡の園庭は固い土に覆われた平坦なグラウンドでした。そこで保育者と、園の方針に賛同する保護者が協力し、井戸を掘り、築山や池を築き、さくらんぼやびわ、みかん、かきといった多様な樹木を植え、小さな田んぼや畑を作り、さらに豚や犬、ニワトリなどを飼育する環境を整えました。10年以上にわたる努力の成果として、現在の園庭はまるで小さな森のように緑と生命のあふれ

る空間となっています。園長先生は園の方針を次のように語ります。

「稲や野菜を見たりふれたりして生長を実感し、果樹になる実をもぎ取って食べ、動物と一緒に走り回る。現代では失われてしまった自然とのふれあいを取り戻して、子どもの中にある感性や感覚を目覚めさせたいと考えます」

近隣農家の協力を得て 農業体験が充実

田んぼでは、毎年、5歳児を中心に稲作を体験します。育苗や田植え、合間の世話、稲刈り、精米といった作業を通じて収穫されるのは白米にして年間5キロほど。かまどで炊き上げておにぎりを作り、子どもたちにひとつずつ食べさせます。この活動から、子どもたちは食べ物のありがたさやおいしさ、農作業の大変さや充実感などを感じ取るといいます。

園庭の畑では、きゅうりやトマト、なすなどを栽培しています。さらに近隣農家の畑で本格的な農業も体験しますが、その実現には苦労



園庭のミニ田んぼの田植え(写真左)と刈り入れの様子(写真上)。子どもたちが中心になって行っている。

もあったそうです。はじめに園長先生が農家を訪問して協力を依頼して回ったところ、既に小学校に畑を貸しているなど、さまざまな理由でなかなか協力先が見つかりませんでした。それでもあきらめず、園だよりなどを通じて子どもたちに農業体験をさせたいということを発信し続けると、農業を営む園児の祖父が共感して協力を申し出てくれたそうです。

園から徒歩20分ほどの畑では、じゃがいもやさつまいも、とうもろこし、枝豆などを栽培。子どもの意欲を重視し、全員で行う畑仕事は少なめにして、一人ひとりが自由に畑にいる時間を楽めるようにしています。「もっとやりたい」と、畑仕事を手伝う子どももいれば、畑の中を走り回って遊んだり、土を掘って虫を探したりする子どももいて、その姿はさまざまです。



園長
野村明洋先生



0歳児担任
犬木千絵先生



調理責任者・栄養士
小山綾子先生

毎日の給食にも「食」への意欲や興味を高める工夫

旬の食材を重視した 和食中心の給食

自然体験と並行し、毎日の給食にも「食」への意欲や興味関心を高めるさまざまな工夫を取り入れています。

献立はほぼ毎日和食で、「ごはん」「おかず」「汁物」の3つの食器がそろったメニューが基本。園が保護者に聞いた朝食に関するアンケートでは「パン食」という回答が多く、共働き世帯の夕食は外食も多いため、昼食はごはん食を主体とした伝統的な和食を食べさせたいという考えがあります。調理責任者を務める栄養士の小山綾子先生は次のよう

に話します。

「食習慣の基礎が形成される乳幼児期にこそ、和食に親しんでほしいと考えています。今後、いわゆるジャンクフードを食べる機会もあると思いますが、戻る場所として和食が原点になっていれば、健全な食生活が保たれるからです」

季節の食材にもこだわりがあります。野菜の多くは、近隣農家による無農薬栽培のものを使用。大ききやかたちはバラバラで土や虫が付着することも多く、調理に手間を要しますが、安心・安全が確保された旬の恵みを美味しく食べてほしいという願いで取り組んでいます。



5歳児は当番で配膳を担当。食事が生活の一部であることを実感できる取り組みのひとつ。



ある日の給食(ごはん、かじきの竜田揚げ、ごぼうの炒め煮、白菜のおかか和え、厚揚げ・かぼちゃの味噌汁)。食事の雰囲気も重視し、陶器の器を用いている。



←生産者の協力により、えんどうまめを収穫する子どもたち。



豚の世話をしている大人の姿を見て、「自分もやりたい」と言う子どもが多い。→



小グループが順番に食事をする中で、一人ひとりの子どもにサポートを行き届かせる。



毎日同じメンバーで席につき、友だちと会話をしながら食べる楽しさを実感する。

千絵先生はこう説明しています。
「ひとりの子どもの食事をサポートする保育者は年間を通して固定しています。つねに同じ環境を整えることで子どもたちは安心して食事ができるからです。その保育者が準備を始めると、子どもはひとりで手を洗いに行くようになるなど、食生活のリズムも整います」

食にかかわる一連の取り組みは、保護者とも共有します。お米やじゃがいも、さつまいもなどの収穫時は保護者にも参加を呼びかけており、年々、参加者は増えています。また保育参加の際には給食を出し、園の味を知ってもらいます。2歳児のお子さんをもつ保護者の石井恵子さんは、「家庭では出せない薄味がとてもおいしく、レシピを聞いて参考にさせてもらっています。うちの子は好き嫌いがなく、食欲も旺盛ですが、それも園の取り組みのおかげだと思います」と話します。

自然や農業にかかわる活動で食への興味関心や意欲を高め、毎日の給食を通して健やかな心身が育ち、意欲的に活動に取り組むようになる。園の食育では、そのような好循環がうまく機能しているようです。

楽しく意欲的に食べるための指導

それぞれの保育室でも、楽しく意欲的に食べるための指導や環境づくりが見られます。ごはんは調理室ではなく、炊飯ジャーを使って保育室で炊くのも工夫のひとつ。保育者が米をとぐ姿を見て、お昼時にごはんの香りが立ち込めるのを感じることで、食欲を刺激していきます。

「調理は生活の一部だと実感するのでしょうか。調理室で炊いていたころと比べ、ごはんを残す子どもが少なくなりました」（小山先生）

食事は、クラスで小グループに分かれて順番にとります。その際に気をつけていることを、保育士の犬木

さらに子どもが栽培した野菜を使うことも多いほか、活動に関連したメニューを出して、食べることへの意欲を高めています。例えば、午前中、大豆の収穫をした日の給食に、大豆煮を出したことがありました。実際には、大豆は前日から水にひたす必要があるため、収穫したものを使ったわけではありませんが、子どもは活動の話を楽しそうに食べたといいます。園長先生はこう話します。

「食事中的子どもたちの会話を聞くと、固有名詞がよく出てきます。『〇〇組のきゅうり』『〇〇さん（野菜生産者）が作った大根』『〇〇ちゃんのトマト』といった言葉です。日ごろから自分で手がけたり、生産者や調理スタッフとかかわることで、自分の食事に多くの人がかかわることを実感的に理解しているようです」

子どもたちが調理室に顔を出し、「今日のごはんは何？」「おいしかった！」などと、調理スタッフに話しかけるのも日常的な光景だといいます。

東村山市立第八保育園



◎1997年に公設民営保育所として運営スタート。「食農保育」の実践を中心として、「豊かな心」と「丈夫なからだ」をもつ子どもの育成を保育目標に掲げる。地域に開かれた園を目指し、園庭開放や一時保育なども実施。

園長 野村明洋先生

所在地 〒189-0022 東京都東村山市野口町1丁目5番6号

園児数 111名（0歳～5歳児）

事例紹介 2

野菜栽培や調理活動を通して 食べることへの興味関心を育てる

風の谷幼稚園（神奈川県・私立）

「食べたい」という気持ちは生きる活力ととらえ、野菜栽培や調理活動など、食に興味をもつための活動に力を入れる風の谷幼稚園。旬の食材をはじめ、四季の恵みをたっぷりと取り入れた活動を通し、子どもたちは食べることに楽しさを目覚めていきます。

多彩な食育活動を生活の一部と位置づけて展開

「食べる」ことは「生きる」と同じ意味

多摩丘陵の雑木林に囲まれた自然豊かな環境にある風の谷幼稚園。泥んこになって原っぱを駆け回ったり、林の中を探索したり、まるで自然と同化するかのように元気に遊ぶ子どもたちの姿が印象的です。

園では、子どもが「食べる」ことに興味関心をもつ活動に力を入れています。天野優子園長先生が次のようにねらいを説明します。

「『食べる』ことは『生きる』と同義であるのとらえています。つまり、『食べたい』という気持ちは、生きる活力そのものと言えます。そこで、さまざまな体験を通して『おいしい』『楽しい』といった気持ちをもてるようにして、食べることへの興味を育てているのです」

「食育」を特別な活動とは位置づけず、あくまでも生活の一部として体験させるのが方針です。例えば近隣の林には、春になると、よもぎやふき、ノビル、きいちごなどが顔を出します。一見、雑草にも見える野

生の山菜を摘み取り、園で食べることが、子どもにとっては驚きや楽しさのあふれる体験となると言います。毎年、5歳児は約2キロ離れた竹林まで歩いてたけのこ掘りも体験します。園に持ち帰ったタケノコは煮物にして、お弁当の時間にみんなで味わいます。

年上の園児の活動を見て 期待感や意欲が高まる

お弁当のおかずやおやつとして、近ごろの子どもがあまり食べなくなった食べ物を出すことも日常的なことです。例えば、手づくりの干しがきや梅干し、また田んぼで捕まえたいなごで作ったつくだ煮や、大根の葉っぱを炒めたふりかけを食べる経験もします。一見、子どもが苦手そうな食べ物でも、「大人の味だから食べてごらん」「食べられるかな、おいしいよ」といった言葉をかけると、恐る

恐る手を伸ばし、たいていは「おいしい！」という言葉が返ってくると言います。5歳児担任の末永陽子先生は、このように話します。

「そのようにして味覚は広がっていくのだと考えています。例えば、『菊の花やいなごも食べられる』といった発見は、子どもにとっては大きな驚きであり、食べ物のおいしさ、食べることの楽しさを感じるきっかけになると思います」

4・5歳児では、畑で農作物を育てる活動にも力を入れています。4歳児は比較的早く育つ小松菜や赤かぶ、5歳児はトマトやきゅうり、枝豆といった夏野菜やさつまいも



散歩コースを歩く先生と子どもたち。日常的に自然とふれあえる環境が園の特徴のひとつ。