



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。



保育参加をした保護者は、子どもと同じテーブルを囲んで給食を食べる。

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。

「食事中の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介在す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。

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

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。

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、「豊かなところと丈夫なからだ」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の楽しさに目覚めていきます。

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」ととらえています。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。

などを栽培。なすなら味噌汁や油いため、きゅうりは塩もみや酢味噌あえなど、さまざまな料理を味わい、「同じ野菜でも、いろいろな食べ方がある」と体験することで、食への

興味関心がわいてきます。

3歳児には、先生が畑仕事をしたり、4・5歳児が収穫した作物を洗ったりする姿を見る機会があります。「みんなも大きくなったら畑

仕事をしようね」と話すことで年上の子どもにあこがれを抱いて、活動への意欲がぐんと高まるそうです。

子ども、先生、保護者が一体となった調理活動

自分たちで作る体験から自信や意欲が芽生える

5歳児は、毎月の誕生会の日に調理を行っています。2009年度では、1学期は「お米シリーズ」としてタケノコチャーハンやカレー、中華ちまき、2学期は「小麦粉シリーズ」として、うどんや中華まんじゅう、ピザ、竹パン、お好み焼きなどを作りました。畑仕事と同様に、「早く年長になって自分も作りたい」と、楽しみにする子どもが多いそうです。

この活動では、子どもが大人用の包丁を使って調理します。末永先生がねらいを説明します。

「それまで保護者や先生の作る料理をもらうだけだった子どもが、自分で包丁を手にして作るようになることの変化は大きいです。自分自身の成長を実感して自信が芽生えます」

包丁は切れが悪いと余力が入ってしまうため、つねに研がれた状態で使用します。1学期の調理活動では子どもの気が散らないように保護者は参加せず、保育者が包丁の持ち方や切り方を丁寧に指導。ほかの子どもが包丁を持つときは決して話しかけてはいけないと教えるため、包丁を使う場面ではふだんとは打って変わって教室がしんと静まります。



園長 天野優子先生



風組(5歳児)担任 末永陽子先生

包丁のほかにも、お釜でごはんを炊いて中華鍋で炒めたり、せいろでまんじゅうを蒸したりと、本格的な道具を使います。毎回、道具の説明をすることで、知識の幅が広がり、調理への興味関心も高まります。

2学期になると包丁の扱いにも慣れてくるため、保護者も調理活動に参加。誕生月の子どもの保護者のほか、数人の希望者が保育者とともに活動をサポートします。

活動の見通しをもち自分で考えて調理する

活動の冒頭では、保育者が子どもたちに調理の流れを話します。やや長めの説明ですが、子どもたちはしっかりと聞けば活動の見通しをもてることを理解しており、集中して耳を傾けます。

「3歳のころから、最初に全体像を伝えて活動に入る指導を徹底しています。そうすることで、途中でつまづいても投げ出さず、何を解決すれば活動に戻れるのか、ポイントを絞って考える力が育ちます」と、園長先生は話します。

例えば、お好み焼きを作る活動では卵を割る作業がありましたが、これまでに経験したことがなく、作業の手が止まる子どももいました。それでも、友だちの様子を見たり、保護者に聞いたり、自分なりに解決策を見つけて、混乱することなく作業に戻っていました。

調理活動では、子どもたちが畑で栽培したものや、近隣の農家で作られた旬の食材を使います。お好み焼きの小麦粉は近隣の農家で栽培されたもので、保育者も麦踏み体験しました。麦踏みとは、麦の芽を踏むことによってより強く生長させる、麦栽培の作業の一過程です。

「実は、ここにある小麦粉はみんなが年中さんのとき、先生が踏んで育てたんだよ」

保育者がそう話すと、子どもたちは興味深そうに小麦粉を見つめ始めました。園長先生は、次のように



初めて卵を割る子どももいたが、友だちと協力しながら難なく作業を進める。



各グループにひとりの保護者がついて、保育者の指示を聞きながら活動をサポート。



自分の生地に入れる桜エビの量などを自分で決められるので、意欲もアップ。



一緒に作った料理をみんなで食べる楽しさが、食への意欲を高める。

述べます。

「保育者自身が活動に対して思い入れをもつことが大事。その気持ちは自然と子どもたちに伝わります。保育者に麦踏みなどを体験してもらうのは、そのような考えからです」

こうした活動を通して、子どもはどのように成長するのでしょうか。多くの保護者が、「家で手伝いをしたいと言ようになった」と、口をそろえます。実際に、包丁などを使って手伝いをさせる家庭も少なくないそうです。子どもが調理や食

材に興味を示し、食べることへの意欲が高まったというのも、多くの保護者に共通する感想です。さらに末永先生は次のように喜びます。

「生産者や、手伝ってくれる先生や保護者への感謝の言葉をたびたび耳にします。それから、みんなで料理をして友だちの誕生日を祝おうという気持ちも育っており、誕生会の日には家からお花をもってくる子どももたくさんいるんです」

園での多様な活動は、食への興味や「心」の成長を支えながら、生きる力を着実にほぐんでいます。



子どもたちに問いかけながら、調理活動の流れを説明。最初に全体像を示すことで活動がスムーズに。



食材に関心を寄せる子どもたち。下準備は保護者が担当。

風の谷幼稚園



◎周囲の自然環境と一体化した施設が特徴。森や谷のある広場が遊び場となっている。全天候型の中庭やコンサート用舞台なども備え、多彩な活動を展開。

園長 天野優子先生

所在地 〒215-0023 神奈川県川崎市麻生区片平1510番

園児数 176名(3歳～5歳児)