

はばたくなら ⑥

食への興味や関心を高めるために
～給食や夏野菜の栽培を通して～

取組について

令和4年度、王寺町立義務教育学校の設置に伴い、新しい給食センターができたことをきっかけに、町立幼稚園でも給食の提供が始まった。

本クラスの幼児は、入園時から給食を食べているので、給食に慣れてきており、毎日の献立に期待を膨らませている。一方、苦手な食材や何からできているものか分からない料理は食べようとしなかったり、バランスを考えることなく、好きな料理ばかりを食べようとしたりする幼児の姿がある。

食べ物の絵本や動画を見たり、給食を食べたりしながら、疑問に思ったことを保育者や定期的に来園する町の栄養士に尋ねることが増えていることから、普段食べている食材や給食に、興味・関心をもっている幼児が多いと思われる。

上記のような実態を踏まえ、健康な体を育成していくために、いろいろな食べ物に関心を持ち、進んで食べてみようとする幼児が増えることを願い、野菜の栽培活動や町の栄養士と連携した給食にまつわる動画視聴、自作教材を用いた食育活動などの取組を計画した。

取組を通して

この食育活動を通して…

○取組を進めていく中で、それぞれの食材の名前や働き、栽培や生産のされ方に関心を持ち、疑問や気付きが幼児から多く出るようになった。日々の給食において、苦手なものも少しずつ進んで食べてみようとする姿が、実践前よりも増えたように思う。

○いろいろな食べ物がどのように作られているのか、食べることが自分の健康な体をつくることにどのようにつながっているのかななどを、身近な食材を通してさらに興味をもつようになってきている。

○今後も幼児のつぶやきや疑問から、様々な活動や取組を検討し、実践していきたい。そして、野菜の栽培や給食などの食育活動を通して、園だけでなく、家庭でも苦手なものを食べることに挑戦したり、自ら栄養バランスを考えて食事をしたりすることができるようになることを願っている。

実践事例① 夏野菜の栽培 (キュウリ、シシトウ、ピーマン、オクラ)

【5月～9月】

- ◇身近な野菜の生長に関心をもつ。
- ◇進んで野菜を食べようとする。

白い花が咲いているよ！

幼児のつぶやき

保育室前に鉢を置く

環境構成・援助

観察が毎日の楽しみに野菜の赤ちゃん見つけた！



葉は、手より大きい！



一つの実になるには何日もかかることに気付く

生長の様子や幼児の気づきを掲示

やっと一つ収穫できたよ

〈収穫の喜び〉



いつも野菜を食べないけど持って帰って食べたよ！

〈野菜に対する抵抗感の軽減〉

給食では…
「このピーマンも、あんなふうには育てられたのかな？」
育てた野菜だけでなく…
「ここ（の部分）なら、一口食べてみる！」

- 小さな苗から実ができるまで世話や観察をするという実際の経験が、野菜に親しみを持ち、少しずつでも自ら食べてみようとする姿につながったと考えられる。
- 収穫後も観察を続け、それぞれの種を採った。その種を来春に蒔くことで本当に実ができるのかと疑問をもつ幼児もあり、来年度の活動への期待につながる経験になった。
- 保護者からも、「普段、家で野菜を食べようとしなのに、育てて持ち帰った野菜は喜んで食べていたので、驚きました」という声があった。

実践事例② 食育に関する動画視聴

幼児のつぶやき

- ◇食べ物を大切にする気持ちをもち、残さずに食べようとする。
- ◇給食がどのように作られているのかを知り、感謝の気持ちをもって食べる。

もったいないばあさんのいただきます 【5月】

・主人公の食べ物の好き嫌いに対して、もったいないばあさんが何度も「もったいない」と言うことで、状況や言葉の意味が分かるようになると、「これももったいないね」と予測して話す様子があった。

その日以降の給食時には、「〇〇くん、ご飯粒残っていて、もったいないよ」と、友達同士で伝え合うようになった。

・動画視聴を通して、「もったいない」という言葉の意味が分かり、食べ物を残さずに食べることの大切さを知ることができたと考えられる。

視聴を通して、「いただきます」の言葉の意味を知ること…

命をいただくって
どういうこと？

さらに

どうやって動物が
お肉になるの？
牛のお肉食べたことないけど…

という声が出てきた。

そこで、牧場や食肉センター、お店での食肉の加工の様子を動画で視聴することにした。

ミートタウンをたんけん！わくわくお肉レポート 【6月】

- ・牛や豚、鶏などのよく知っている動物が、様々な過程を経て、食べられる肉に変わることが分かり、視聴日以降の給食では、「これは鶏肉？」「豚さんのお肉かな？」と、幼児自身が考えながら、残さずに食べようとする姿があった。
- ・これまで漠然と食べていた「お肉」に関心を持ち、何の動物の命をいただいているのかを意識して食べることができるようになったと考えられる。



2つの動画を通して…

給食は誰が作っているの？

どこから運ばれてくるの？

という疑問をもつようになった。

それぞれの食材がどのように給食センターで調理され、園に届くのかを理解できるように、町の栄養士と連携し、調理の様子を撮影してもらい、動画視聴を行った。

給食ができるまで 【9月】



こんなに野菜がいっぱい！

今日の唐揚げも、こうやって作られているのかな？

これ（食缶）知ってる！
幼稚園に来るものや！

● 幼児のつぶやき
■ 栄養士の説明

給食や食材への興味・関心が高まる

町の栄養士さんに、
疑問を聞いてみよう！

かまぼこやツナは
何からできているの？

お魚を小さくすり
つぶして作るよ！

みんながよく知っている
マグロの魚を使っているよ！

このお料理はどうやって
作られているの？



ビデオで見たような
大きなお鍋で炒めて作ったよ

○給食は、実際に多くの調理員の方が食材を調理して作られているということを実感できたことで、感謝の気持ちをもって残さず食べようとする姿が増えた。
○給食の食材に関心をもち、栄養士や保育者に自ら疑問を尋ねたり、友達と考えて話したりするようになり、食に関する興味がより一層深まった。

3つの動画視聴を
通して

・命あるものを食べていること
・調理してくれる人がいること
への気づき

【食べ物を大切にし、
感謝の気持ちをもって
残さずに食べよう】
という幼児の姿につながった

実践事例③ 自作教材の掲示（三色食品群）【9月】

◇食べ物には、働きがあることを知り、
バランスよく食べようとする。

献立のイラスト探しを毎日続けることで
食材の名前を覚え、働きを知る

● 幼児のつぶやき
■ 保育者の声掛け

ひじきってどれ？

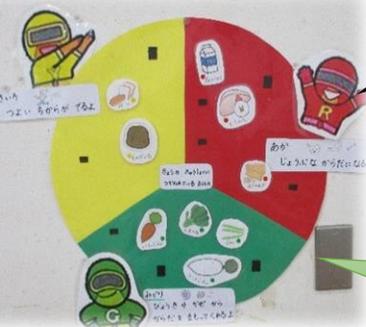
お肉やお魚を食べると、
体が強くなるよ

これはキャベツ？
レタス？

野菜は緑が多いね

野菜を食べると、風邪をひき
にくい元気な体になるね

ごはんばかりじゃなくて
野菜も食べないとね！



苦手なものを食べたことや給食を完食したことの喜び

〈食への関心・幼児の自信〉

〈保護者への啓発〉

「この野菜は食べられるようになったよ」
「違う食べ物にも挑戦してみようかな」

「今日、給食全部食べたよ！」
幼児からも、保育者からも喜びを伝える

○イラストを探して貼るゲームにすることで、食材の名前やそれぞれの食べ物には働きがある、ということを知るきっかけになり、バランスよく食べようとする姿が増えたと考えられる。