



テーマ 食育 No.1

設定理由

夜間保育園の特色として、毎日のお昼の給食以外にも夕食の時間があり、子どもたちはとても楽しみにしている時間である。家庭と同じように温かい雰囲気の中で全員で食事をとることを大切にしてきた。これまでも、野菜を育てたり芋を掘ったりという活動をしてきたが、もっと本物の食材に親しみをもってもらいたいことから食育をテーマに設定した。

活動スケジュール

年間7回、それぞれ違うテーマで本物の食材に触れる。株式会社ミールケアの講師を招き、食材を観察したり、作ったりする。

5月 野菜の苗を植える

7月 食育劇を見て、野菜のことを知る

9月 さんま（命をいただく）

10月 味噌焼きおにぎり

11月 スウィートポテト作り

1月 魚のちゃんちゃん焼き（鮭の解体ショー）

3月 やさいパンづくり

活動のために準備した素材や 道具、環境の設定

- ・人数分の調理器具を用意した。
- ・日常では触れない大きな鍋や出刃包丁を用意した。
- ・子どもたちが作ったバンダナを用意して、活動の時には意欲がでるように身につけるようにした。

活動の様子

年間を通じて「本物の生の食材」に五感で触れる体験を大切にしました。5月の苗植えから始まった野菜の栽培や、7月の食育劇を経て、子どもたちの食への関心は一気に高まった。秋には生のさんまに触れ、冬には鮭の解体ショー（ちゃんちゃん焼き）を目の前で観察することで、「いのち」をいただくことの重みを体感した。さらに調理体験（おにぎり、スイートポテト、パン作り）では、自ら作る喜びを味わうことができた。鮭の解体など、一部の子どもには刺激が強い場面もあったが、その後の夕食時には「さっきの鮭だね」と、いつも以上に感謝の気持ちを込めて、苦手な食材にも自ら箸を伸ばす意欲に繋がっていた。





テーマ 食育 No.2

活動中の子供の姿・声、子供同士や保育者との関わり

食育活動中は、保育者も子どもと同じ目線で生の食材に触れ、驚きや発見をリアルタイムで共有しながら、食事の大切さを伝えていくようにした。さんまを初めて見た時の「さんまってキラキラしているね」という声や、秋に本物の稲に触れた際の「お米って茶色なの？」という不思議そうな呟きが印象的であった。そこから「いつも食べている白いご飯」になるプロセス（もみすり・精米）へと興味が深まり、身近な食の背景を自ら探究しようとする姿が見られた。年間を通した繰り返しの活動の中で、子どもたちなりに食の価値に気づき始め、食事前後の「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶に、一過性ではない感謝の気持ちと主体性が伴うようになっていく成長を感じることができた。

振り返り

年間を通した食育活動を繰り返していくうちに、保育者が促さなくても、自発的に「まずは一口食べてみよう」と挑戦する姿が劇的に増加したと感じる。栽培から調理、そして「いのちの解体」までの一連のプロセスを通して、単なる知識としてではなく、心と体で「いのちをいただくこと」の本質を学ぶことができた。「いただきます」「ごちそうさま」の本当の意味や大切さを理解したことで、毎日の給食・夕食に対する子どもたちの食欲と意欲は格段に高まった。今回子どもたちが獲得した豊かな気づきや学びの芽を大切に育むため、今後は家庭とも活動の様子やレシピを深く共有し、園と家庭の双方で子どもの食生活を支えていきたい。次年度以降もこの本物志向の活動を継続・発展させ、生涯にわたる「食べる意欲」と「感謝の心」の土台を築いていきたい。

