



大平保育所

自信につながったお泊まり保育での食育活動

7月10日・11日の2日間、年長児が楽しみにしていた「お泊まり保育」で、食育活動を行いました。

初日は、中村学園大学栄養学科の学生による食育ペープサート劇※を鑑賞し、夕食のカレー作りに取り組みました。劇には、園で育てている上毛町の特産品であるかぼちゃやさつま芋のキャラクターが登場し、食べ物と身体とのつながりや、食べ物への感謝の気持ちを楽しく学びました。

カレー作りでは野菜の皮むきに挑戦し、自分たちが準備した野菜が入ったカレーを「おいしい!」と笑顔で味わい、おかわりする子どもも多く見られました。2日目は具材を挟んでホットドッグを作り、みんなでにぎやかな朝食を楽しみました。

学生との交流や友だちとの食事づくりを通して、協力する姿勢や食卓を囲む楽しさを感じることができました。これからも食を身近に感じ、意欲や関心を高めながら主体的に成長できるよう、さまざまな活動に取り組んでいきます。

※紙で作ったうちわ型の人形を動かして演じる日本生まれの人形劇



ぽっぽこども園

おおきなあれ! さつま芋

食育活動の一環として5月に芋のつるさしを行いました。紙芝居でさつま芋の成長を学んだあと、畑でつるを観察し、講師の先生から挿し方を教わって実際に土に挿す体験をしました。畑の土は砂場の土と違って固く、掘りにくい様子も見られましたが、子どもたちは諦めず、一つ一つ丁寧につるを挿していました。

また、水やりの際には、みんなで「おおきなあれ、おおきなあれ」と声を合わせ、さつま芋の成長を楽しみにする姿が見られました。実際に土に触れ、さつま芋のつるを植えたり、水やりをする場面を見る経験を通して、土の中でどのように育つのかを知り、さつま芋の成長を身近に感じることができました。「早く大きくなってほしいな」と、収穫を楽しみにする姿も見られました。秋には収穫したさつま芋で焼き芋パーティーを予定しており、子どもたちは今から待ち遠しい様子です。

さまざまな食育活動を通して「食べることは楽しい」という気持ちを育ててほしいと考えています。食材に触れ、においや色、感触を楽しみ、友だちと一緒に食事をする中で、食への興味や関心を広げていきたいと思います。

小さいクラスの子どもたちも、一人ひとりの発達に合わせた食体験を大切にしながら、保育士との温かな関わりを通して、食べる喜びや「やってみたい」という気持ちを育てていきます。



町の保育施設で広がる “食を楽しむ”取り組み 食の時間が子どもたちの心を豊かにする

みなさんは「食育」を知っていますか?

「食育」とは、さまざまな経験を通して食に関する知識や、食を選ぶ力を身に付け、健全な食生活を実践できるようになることです。

特に乳幼児期の食育は、生涯にわたって心身の健康を支え、豊かな人間性を育むうえでとても大切だといわれています。

また、ライフステージやライフスタイルの変化に応じて、途切れることなく続けていく食育の重要性も高まっています。



「食育」で育てたい“食べる力”とは?

「食育」で身に付けたい“食べる力”には、次のようなものがあります。

- 食事を通して心と身体の健康を保つこと
- 食事の大切さや楽しさを理解すること
- 自分で食べ物を選び食事づくりができること
- 家族や仲間と一緒に食べる喜びを味わうこと
- 食べ物の生産過程を知り感謝の気持ちを持つこと

これらは、子どものころから家庭・学校・地域などさまざまな場で育まれ、大人になってからも続けていく大切な力です。さらに大人には、食の知識や経験、日本の食文化を“次の世代へ伝える”役割があります。

町内保育所・こども園の食育活動のご紹介



新吉富保育所

いちご狩り～発見、よろこびがいっぱい!!～

らんらんふぁーむさんの協力のもと、いちご狩り体験を行っています。自分で収穫したいちごをそのまま口に運ぶと、甘酸っぱくてフレッシュな味わいが広がり、子どもたちの笑顔がはじけます。色によって甘さが違うことに気づいたり、友だちと大きさを比べたりと、さまざまな発見を楽しんでいました。

当日は、年長組が収穫したいちごでジャム作りにも挑戦しました。図書館で作り方を調べて予習し、煮詰めるほど変化していく様子に驚きながら、自分たちで作る喜びを感じていました。お迎えの時間には保護者へ「おひとつどうぞ」と声をかけてジャムを渡し、「すごいね」「おいしいよ」と声をかけられ、照れながらも満足そうな表情を見せていました。

いちご狩りは、食べ物の成り立ちや自然の恵みへの理解を深める大切な機会です。収穫し、味わい、作る体験を通して、食材への関心や育ててくれる方への感謝の気持ちが育まれています。

このほかにも夏野菜づくりや芋ほり、クッキング、日々の給食などを通して食育を実践しています。「収穫する喜び」「食べる喜び」「作る喜び」「誰かに食べてもらう喜び」など、たくさんの喜びを味わえるよう、これからも食育を続けていきます。

