

仲良く食育プロジェクト



～笑顔の中で おいしく 楽しく すくすく育つ!!～



福島福祉施設協会 福島隣保館保育所 福島わかば保育園 飯坂保育所

～りんぽかんほいくしょ しょうかい～

- *設置主体 …社会福祉法人 福島福祉施設協会
- *定員 …120名
- *クラス構成…ひよこ組(0歳児),こじか組(1歳児),はと組(1・2歳児),ひばり組(2歳児),
つばめ組(3歳児),いちょう組(4歳児),ぽぷら組(5歳児)



- 福島駅西口に近く交通の便も良いため、利用されるお子さんは市内の広域から通ってきています。
- 市街地ではありますが、近くには川があり遠くには吾妻山も見えて、自然豊かで静かな環境の下で、子どもたちは伸び伸びと活動しています。
- 地域の方々のご協力を得て食育活動に取り組み、昨年度は「特色ある幼児教育・保育プロジェクト」にエントリーしました。

～いいざかほいくしょ しょうかい～

- *設置主体 …社会福祉法人 福島福祉施設協会
- *定員 …90名
- *クラス構成…こぶし組(0歳児),もみじ組(1歳児),さくら組(1・2歳児),いちよう組(2・3歳児),
けやき組(3・4歳児),ぽぷら組(4・5歳児)



- 温泉の町、果樹地帯として知られる飯坂地区にあります。利用されるお子さんは飯坂、平野、湯野、中野地区を中心に通ってきています。
- 自然に囲まれ、四季折々の変化や行事を五感で感じることができます。恵まれた環境のなかで遊びながら、子どもたちは心も体も健やかに成長しています。

～ふくしまわかばほいくえん しょうかい～

- *設置主体 …社会福祉法人 福島福祉施設協会
- *定員 …60名
- *クラス構成…はと組(0・1歳児),うさぎ組(1・2歳児),
りす組(2・3歳児),こじか組(3・4・5歳児)



- 福島市中心部より東に位置し、近くには市役所があり、利用されるお子さんは市内の広域から通ってきています。
- 0歳児から5歳児まで、保育園周辺や公園へ散歩にでかけ、四季折々の自然に触れてあそぶことを大切にしています。

幼児期の終わりまでに育て欲しい10の姿

「食育」は子どもの発達に大切なものをたくさんもたらしてくれます！！



手づかみ食べや箸使い、下ごしらえのお手伝いで手指が発達する

野菜を育て、自然の大切さ・命のありがたみを知る

食べ物は身体にとってどんな役割があるのかを知る

食事のマナーを知ったり、楽しい会話をしながら人間関係を広げる

行事食・郷土食に触れることで文化を知る

お手伝いやクッキングで友達と協力し合う・認め合う

- ①健康な心と体
- ②自立心
- ③協同性
- ④道徳性・規範意識の芽生え
- ⑤社会生活と関わり
- ⑥思考力の芽生え
- ⑦自然との関わり・生命尊重
- ⑧量・図形、文字等への関心・感覚
- ⑨言葉による伝え合い
- ⑩豊かな感性と表現

「どんな花が咲くんだろう」「トマトは水に浮く？沈む？」と予想したり試したりする

五感を使いながら食材をじっくり観察し、言葉や表情で表す



地域の方の協力を得て田んぼ・畑・果樹園を体験する

「食べたくない」「これくらい食べる」と自己理解し、自分で決め行動する



令和4年度の活動より

『毎日の保育所での食の時間は、実は子どもにとって栄養補給以上の価値がある時間です』
という記事に食の大切さを再確認。

『たべることが大好きな子どもたちを育てたい』という願いから食育活動を特別なイベントとせず、
日々の保育活動のひとつとして、各年齢に合ったものを無理なく取り入れました。

ナイロン袋に入った豆腐
をつぶすお手伝い。つぶ
した豆腐はおやつので
ーナツになりました。



給食で提供される野菜の下
処理のお手伝い。保育所で
経験するお手伝いが家庭で
のお手伝いへも繋がります。
自分たちがお手伝いした野
菜は美味しさも格別です。

「これはね、こうやって
作るの」と出来上がりを
イメージし、作る手順を
伝え合う姿に非認知能力
が育っている事を感じま
した。

茹でている時の匂い、焼
いている時の匂い、出来
上がりの匂いなど、匂い
の変化にも敏感な子ども
たちです。



地域の方の協力を頂き、
田んぼで田植え、畑で野
菜を育てて収穫、桃の丸
かじり体験、リンゴ狩り
など自然豊かな福島だか
らこそできる体験を沢山
させて頂き、心身共に成
長する事ができた子ども
たちです。

継続した取り組み

食材と触れ合う～不思議な感触・食材との出会い～

食材との出会い

これな～にや



初めて触れる食材は不思議なものとの出会い。「これ何?」「こわ～い」の気持ちがいっぱい。でも、お友だちや先生が楽しそうに触れるのを見ることができるのは保育所ならではの。そんな姿から恐さも消え興味深々に。



0, 1 歳児クラス

これなんだろう?

見て確認。



興味が出たら、「これは何か?」を五感で確認。シッカリと見て触れ、そしてこの時期ならではの口で確認。これは何だろうと口に入れ舐めて確認は0歳児ならではの姿です。

何これ?
あっち行って～



舐めて確認。



叩いて確認。



食材と仲良し・食べるの大好き

感触を味わう

「あったかいね」「冷たいね」「柔らかいね」……直接触れながら感じた事を保育士が言葉で共感することで、子ども達も安心して感触を楽しみ、言葉を引き出すきっかけの一つとなっていきます。

食材に触れる機会をくり返すと、子ども達も食材に触れることが楽しくなっています。保育所は作る量も多いので食材もサイズの大きい丸ごとの食材を使用。大きな野菜に触れる子ども達の表情はどんどん豊かになっていきます。食べることも大好きになっていきました。

とんとん♪
やわらか～い



あったかいよ



にぎにぎ。
きもちいい～



うわ～でっかい

大きいお口で♪



おいしいよ♪

オクラを育てました

5月にみんなで植えました



大きくな～れ!

収穫!



水やりの時は、みんな「おおきな一れ!」とおまじないをかけてくれました



触ってみよう!



ちょっと
チクチク?



「オクラ」という名前を覚えたこと、白い花が咲いたという驚き、実がなったという嬉しさ、食べられたという誇らしい気持ちなど、言葉や身振り手振りで一生懸命に、お家の方に伝えていました。日々の体験から心を動かされ、それを身近で安心できる大人に伝えようとしていました。

中はどんなかな?

オクラに水をあげることが、いつの間にか習慣になり、所庭へ出ると真っすぐプランターの周りに集まって『大きくなったかな?』と観察していました。毎日の積み重ねや、『自分たちのオクラ!』という気持ちから自分で考え行動していました。



野菜スタンプ



たね、いっぱい!



隣のクラスからもらったピーマンと一緒に切ってみました



ペタペタ

オクラとピーマンの断面を使って、野菜スタンプを楽しみました

実際に触れたり、切った断面を観察したり、絵の具をつけて画用紙にペタペタした経験から、植物の持つ形や色や感触の不思議さ、面白さに感性を働かせていました。チクチクした表面が『怖い』と感じた子、中の空洞や種が気になる子、それぞれの感性がある中で、その気持ちを触わらなかったり、じっくり見ている、という行動や言葉にして表現してくれました。

バジルを育てました～バジルっておいしいんだね～

3歳児クラス

種を植えたよ

バジルってなんだろう



自分たちでバジルを栽培する事で、「自分で水あげをしたい」と最後まで諦めず育てる達成感を味わいました。又、水をあげないと枯れてしまう事も知りました。

水あげをしたよ



友だちと一緒に育てる為には、順番に水あげをする事を学びました。又、「バジルって何だろう」と考え、芽が出て葉が伸びるのを喜び合い、「もっと大きくなるのかな」と考え、種を植えた時の事を思い出し、振り返りました。

はやく大きくなあれ

ピザを作ったよ

早くピザにのせたいな



1人ひとりに、同じ数の食材を準備しました。又、素手で食材に触れる為、調理を始める前には必ず手洗いや消毒をする等の約束をしました。

みんなで食べよう



みんなで食べるとおいしいね

自分で作ったピザが出来上がるまでの間、食育に関する絵本の読み聞かせをしたり、バジル以外の食材についても考えました。ピザが出来上がると、「やったー」と友だち同士が声を掛け合い、大喜びの子ども達。子ども達の表情から嬉しさが伝わってきました。

桃のアイスキャンディー作り

4歳児

① 桃畑見学

「桃ってどんな風になっているんだろう？」という子どもたちの疑問から、まずは桃畑の見学に行きました。木になっている桃を見るのは初めての子も多く、興味津々の子どもたち。「どうして袋を被せているんだろう？」と新たな疑問も出ました。さらに、疑問以外にもたくさんの気付いたことを友だち同士で話し、**桃を育てるための工夫や方法を見て学び**、とても有意義な桃畑見学となりました。



② 桃をそのまま食べてみよう！

桃畑見学の後は桃の丸かじりをしてみました。桃本来の自然の甘みを感じ、皮ごと食べてみる貴重な体験をすることが出来ました。「種がある」「すごく甘いね」等と、**子どもたち同士で感想を言い合い、会話を楽しんでいる姿が見られていました**。前回の桃畑見学をしたことで、桃を育てる事の大切さを知り、感謝の気持ちを持つ事で、より一層美味しく感じたようです。



アイスキャンディー作り

「貰った桃をどうやって食べようか？」という話し合いをする中で、子どもたちから「アイスを作りたい！」という声が多かったため、アイスキャンディー作りに挑戦！

クッキングでは、桃の皮を剥き、子どもたちの手で桃を切って、袋に入れて潰すことに挑戦しました。そして潰したものに砂糖とレモン汁、ゼラチンを入れて加熱。混ぜると少しずつ固まっていく様子に、「どうして固まるんだろう？」という疑問を口にする子もいました。完成したアイスキャンディーはとても美味しく、大満足のクッキングとなりました。



① 皮をむいた桃を包丁で切ります！

② ナイロン袋に入れて桃を潰します！

③ 材料を入れて加熱し、冷凍します！

④ 完成！みんなで美味しく食べました！

きのこに苦手意識を持つ子どもが多かったため、きのこに触れる機会をたくさん作りました。まず初めは、給食室のお手伝いとして、しめじほぐしを行ったり、なめこやしいたけ、えのきを触らせてもらったりしました。何回か繰り返し触れていくことによって、きのこへの苦手意識が少しずつ薄くなっていったようでした。

その後は、クラスで『しいたけ』『しめじ』『なめこ』の栽培を行いました。事務所では同時に『えりんぎ』の栽培を行いました。事務所の保育士と「どちらが大きくなるかな？」と競い合うと、子どもたちもきのこの様子を気にかかけ、とても意欲的にお世話をしている姿が見られました。

それぞれの子どもたちが育ててみたいきのこの栽培を行い、収穫をした後はみんなでクッキングをして食べました。子どもたちが家庭でそれぞれのきのこの美味しい食べ方を聞いてくると、本当にたくさんの調理方法が聞かれました。

保育所でのきのこ栽培後は、家庭できのこを育てる子もいて、保護者の方も栽培への関心を高く持っていてくれました。

＜しいたけ＞

しいたけは『バター焼き』と『チーズ焼き』にして食べました。生長がとても早く、たくさんのしいたけを収穫することが出来ました！



＜エリンギ＞

エリンギは『バター醤油』で食べてみました。あまり馴染みが無く、食感が不思議だったようでしたが、美味しく食べることが出来ました！



＜しめじ＞

しめじは『炊き込みご飯』にして食べました。米を研ぐところから行い、にんじんや調味料を加え、自分たちでおにぎりを握って食べました！



＜なめこ＞

なめこは『佃煮風』にして食べてみました。栄養士に目の前で調理してもらおうと、「いい匂いがしてきた！」と歓声が上がりました。子どもたちに一番人気の調理でした！





お米作り



5歳児クラス

田んぼ

広い田んぼで田植えにチャレンジしました。地域の方に田植えについて教えてもらい、苗を丁寧に植えていきます。毎日食べるお米はどうやって作るのか？生長の様子も何回か見に行きました。

よろしくお願いします。



泥の感触と、汚れるの嫌だな～。



苗がぐんぐん生長しています。



おいしいお米になりますように…。



長い稲！お米だ！



稲刈り体験しました。

バケツ稲

お米の苗の生長を間近で見ることができるよう、保育所でもバケツ稲でお米作りを行いました。



田んぼの土をもらって、土作りから行います。



稲穂はできたけど、残念ながら稲穂の中にお米は実りませんでした。

脱穀



粃摺り



稲穂は、脱穀と粃摺りを行い、玄米にしました。玄米だけを炊いて食べ、「他のクラスにも食べてもらいたい」と、作った「みそ」と「玄米」で「みそおにぎり」をごちそうしました。

いつも食べている「お米」を田んぼとバケツ稲で作りました。バケツ稲は失敗となりましたが、この経験を通して**食べ物を作ることの大変さや残さず大事に食べることの大切さ**を学ぶことができました。また、**みんなにも食べさせてあげたい**という気持ちから、異年齢児交流を持つこともできました。

《 みそ作り 》 5歳児クラス

いつも食べている「みそ」、買うだけではなく作ることもできたことを知りました。材料から作りはじめ、完成するまで全てのことを体験することで学ぶことも多く、おいしい「みそ」が完成しました！

① 茹でた大豆をつぶす



② 麴と塩を混ぜて丸め、たるの中に入れる



③ 途中で2回天地替えをする



みその匂いがする！



材料は、大豆、麴、塩の3つ！

④ みそ完成！！



みそホットケーキ作り♪

完成した「みそ」を使って、お家でも食べたことのある「ホットケーキ」を作りました。最後に「みそ」を混ぜるだけ。初めて食べた「みそホットケーキ」、みその味がすることに喜び合い、大成功でした！



材料は、ホットケーキ作りに必要な物、みそ！

こぼさないように…



みその味がする！

混ぜたら、焼くよ♪



初めて作った「みそ」、作り始めから完成するまで5か月かかいますが、その経験の中で食べ物を作ることの大変さを感じ、完成した時の喜びと友達と一緒に協力して作る中での協同性を育むことができました。自分の思いや考えを言葉で伝え、相手の気持ちを考えるなど、自然と友だちを認め合う姿が見られました。

≪ スイカ作り 🍉 ≫

5歳児クラス

スイカ割り♪

畑で初めてスイカを育てました。苗を植えて「おおきくな〜れ！」とパワーを送りました。水をやりに畑へ行くたび、ぐんぐん生長しているのを見て喜んでいました。

割れずに収穫できたスイカを使って、みんながやりたかった「スイカ割り」にチャレンジしました。目隠ししてドキドキしながら前へ進み、棒がスイカに直撃！みんなの力で割ることができました。

おおきくな〜れ！



立派なスイカがたくさん実りました！



しかし、熟し過ぎて割れてしまったスイカが…。収穫時が難しい。

スイカの甘い匂いがする〜。



甘くておいしいね♪



畑で作る夏野菜は、栄養豊富のため生長が良く、たくさんのスイカが実りました。残念ながら熟し過ぎて食べられなかったスイカもありましたが、成功ばかりではないことを体験することができました。また、畑を貸して下さった地域の方の協力があったことで念願の「スイカ割り」を行うことができ、感謝の気持ちを持つことができました。

令和5年度

今年は施設協会施設で取り組みます！



◆プロジェクトの目標・目的◆

- 食育活動を特別なイベントとせず、日々の保育活動の中の1つとして知識・興味を深め3施設で共有していく。
- 地域の方の協力を得て田んぼ・畑での活動を3施設で行いバケツ稲、プランター栽培では得られない学びや感動を共有する。

令和4年度、福島隣保館保育所がコロナ禍でもできる食育活動を職員・子どもたちでどんなことがしたいかな？どんなことならできるかな？と話し合いながら進めました。食育活動が日々の保育活動の1つに定着し、子どもたちは楽しみながら、とても意欲的に取り組んでいます。



令和5年度は、同じ協会内の施設3か所で食育活動を日々の保育活動の1つとして取り組み、時には一緒に活動しながら食への興味・関心を深め育てて行きたいと思います。

幼児期の終わりまでに育てて欲しい『10の姿』を意識しながら…。

令和5年度の3施設での取り組み



0. 1 歳児

0 歳児

- ・年間を通して、季節の野菜を見て触れる経験をし、遊びにつなげていく。
- ・それぞれの家庭毎による離乳食の悩みを「離乳食講座」などにより聞き取りをし、各保育所がどのような対応をしたか情報交換をする。

1 歳児

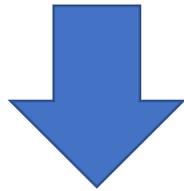
- ・苦手な野菜が出てくる頃でもあり、食材を見たり、触れたりすることが大切だと考える。
- ・食材を見て、触れる中で子どもたちの目の前で切って見せることも有効だと思う。
- ・簡単な栽培活動もしてみる。



2歳児



- 食材に触れ、見ることにより興味を持たせる
- 食べることが楽しいと思える活動を行う
- 好評だったレシピを提供する



- 食材に触れてみたものの制作をする
- レシピ提供により保護者とも情報を共有する
- 水耕栽培等で各施設栽培競争をする



今日のおかず **ほうれん草のナムル**

○材料○
・ほうれん草・・・15g
・もやし・・・10g
・にんじん・・・3g
・コーン缶・・・3g
・白いりごま・・・少々
・食塩・・・0.1～0.3g
・ごま油・・・適量

□作り方□
1. 野菜は食べやすい大きさに切り、ゆでます。
2. 1の水けをきり、ごま油調味料を和えて味を整えてできあがり！

栄養量(1人分)
エネルギー・・・16Kcal
たんぱく質・・・0.8g
脂質・・・0.8g
カルシウム・・・22mg
鉄・・・0.5mg

※いつものおひたしとはちょっと違った味でおいしいですよ！



3・4歳児

「実際に見てみよう・触れてみよう」

○ 3施設での交流 ○

- ・さつまいも栽培を通して・・・芋ほり、焼き芋会
- ・果物狩り・・・桃狩り りんご狩り

⇒その後のクッキングでお菓子やデザートにしてどんな
ものを作ったのか情報を送り合い共有する

- ・冬のきのこ栽培・・・各保育所で**きのこ栽培**をして過程を写真
等でやり取りを行う。きのこ御膳などにする。

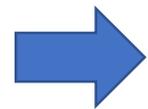


5 歳児

「いっしょに育ててみよう」

○田んぼをかりての田植え体験・バケツ稲栽培

・バケツ稲栽培の生長の共有



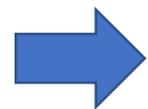
・稲刈り・脱穀・・・収穫祭

・稲刈り後の田んぼでの雪遊び



○市民農園でのさつまいも栽培

・生長の様子を見に行きみんなで公園で遊ぶ



・芋ほり・焼き芋会



○みそ作りを通して各保育所の「みその食べ比べ」



1年365日休みなく繰り返される食事

子どもたちにとって大好きで楽しい時間

「お腹がすくりズムのもてる子ども」

「食べたいもの好きなものが増える子ども」

「一緒に食べたい人がいる子ども」

「食事づくり準備にかかわる子ども」

「食べものを話題にする子ども」

『楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～』より



食べる事が大好きな子どもに育てたい。

子どもたちの大好きの輪を広げていきたい…。

これからも日々の食育を保育活動の1つとして続けて行きたいと思います。