

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!!～
プロジェクトレポート



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

0・1・2歳児

3施設で同時期に同じ野菜の水耕栽培を行い、毎月栽培状況をデータで共有しました。

見学して、製作に繋げる施設、給食で食べた施設、更に土に植えて様子を見た施設と様々でしたが、どの施設も栽培を楽しみました。

水耕シリーズでは冬にさつまいもも育てましたが寒かったせいかどの施設も芽はほんの少ししか出ませんでした。それでも子どもたちは「ちっちゃいね!」「なんかでてきたね!」と興味津々で見っていました。

0, 1歳児は継続して食材に触れることを行ってきました。



3・4歳児

飯坂保育所より原木のなめことひらたけをいただき、育てました。なかなか変化の見られないきのこたちでしたが、どの施設も根気強くお世話を続けています。それと並行して「しいたけ栽培キット」も購入しました。これも、干しいたけ、きのこご飯、しいたけピザとおいしく食べました。

保護者の方からも「しいたけ栽培キット」を自宅でも育て始めました！との声が聞かれました。

飯坂保育所の知り合いのりんご農家さんのご厚意で「りんご狩り」をさせていただきました。自分でりんごをもぎ取り、その場で味見をさせていただきました。



5歳児

稲栽培



5歳児では実際3施設が顔を合わせて活動する機会を持ちました。

○初夏の田植え体験

○秋の収穫祭

○冬の田んぼ遊び

田植え体験では初めての田んぼにドキドキしている様子でしたが、慣れるとどんどん進んでいく子どもたちでした。保護者の方から「貴重な経験をさせていただきました」との声がありました。

収穫祭では一緒に福島隣保館保育所の畑を見学へ行き、それぞれの施設で作ったみそを持ちより味見対決をしました。どこの施設のみそもおいしくできあがりました。

冬の田んぼ遊びでは夏の時とは違う真っ白の田んぼに降りると、あちこち自由に走り回り、雪を掘り、汗をかくくらい楽しみました。最後には混合チームでのリレー対決も楽しみました。

5歳児

みそ作り・お祝いケーキ作り



みそ作りは材料を一括購入し各施設へ配布して同時期に仕込みました。

ゆでた大豆の香りに「このまま食べたい！」との声も。大量の大豆をつぶす作業は根気がいる作業でしたが、最後までやりきると大きな達成感を味わうことが出来ました。

同時期に仕込んで温度・湿度の差がある為出来上がりは同時期ではありませんでした。それでも収穫祭までには何とか出来上がりました。

保護者の方からも「おススメみそメニュー」をお聞きして献立に取り入れました。子どもたちは自分のメニューはいつ出てくるのかな？このみそメニュー誰の？と喜んでいました。

最後の仕上げとして各施設の年間テーマにちなんだケーキ作りをしました。どの施設も個性豊かなかわいいケーキが出来上がり、「食べるのがもったいない！」と言いながらおかわりをして食べました。



年間をとおして・・・

毎日の食のスタートは

☺「今日のメニューはなんですか？」

お当番さんが給食のメニューを聞いてみんなに知らせる事から始まります。

「あっ！それ大好き」「あんまり好きじゃない」と反応は賛否両論

見たこと、聞いたことはあるけど、食べた事がないから『キライ』が多い幼児期

そんな『キライ』を減らす為に3施設共に食材へ触れるお手伝いを積極的に取り入れました。

お手伝いでちぎった野菜は『キライ』から『美味しい』へ変身するから不思議です。

買ったピーマンはキライだけど、みんなで育てたピーマンは大好き！

収穫した野菜を使ってのクッキングもたくさん楽しみました。



▪ 食育活動は保育所内に留まらず ▪

今年は田んぼへ行ってお米を作る体験もしました。

案山子を作り収穫前の稲を守り、毎日たべているお米が出来るまでの大変さも体験しました。

🍑桃の丸かじり、🍏りんご狩りとフルーツ王国福島ならではの贅沢な体験もみんなで楽しみました。

味噌も作りもしました。大豆を根気強くつぶし、麴と塩を混ぜて天地替えをして・・・出来上がった自慢の味噌を持ち寄り味比べ。材料も分量も同じなのに味が違うのはなぜ？作った人で味が変わるの？素材から作って食べる事の面白さを知りました。

1年365日、1日3回繰り返し行われる食事の中で

保育所での『食』の時間は、栄養補給以上の価値があるとか…。

年間の食事とそれにまつわる食育活動をとおし、心と身体へたくさんの栄養が届いたことでしょう。

そして、食べる事が大好きだからこそ、食のマナーも身に着くのではないかと思います。

「食育」は子どもたちの発達に大切なものをたくさんまきおこしてくれました。

今年は、1施設から3施設へと仲間が増え、食への興味・関心、楽しさ、美味しさも広がりました。

次年度は、3施設から6施設へと食育の輪を広げ、食べる事が大好きな子どもたちを増やしていきたいと思っています。

