



# 隣保館式食育

～見て触れて 育てて食べて 元気と笑顔～

プロジェクトレポート

社会福祉法人福島福祉施設協会

福島隣保館保育所

## 0歳児・1歳児

0歳児・1歳児クラスでは、食材に触れることを中心に活動してきました。野菜や果物を目の前にして「これなに？」と不思議そうな顔の子どもたち。

「ちぎる」「とる」と言った指先の動きはまだぎこちないため、お手伝いは難しい年代です。食材に触れる経験から「あたたかい」「つめたい」「かたい」「やわらかい」「チクチク」など、指先・手のひらで感触を味わい、「見る」「嗅ぐ」「触れる」「聞く」「食べる」ことを通して五感を十分に育てることができました。



## 2歳児



食育活動を通して、写真を掲示し保護者へ伝えることで、保護者もその活動に興味を持ち、話題にしたり、家庭でもやってみたりし、保育所だけではなく各家庭を巻き込んだ食育活動に繋がっていくことができました。

りんご畑へ出かけ、木に実っているりんごを見て直接取り、味わうことを楽しみました。家庭ではなかなか経験できない自然との関わりができました。その他、職員も食育についてより意識するようになりました。

## 3 歳児



スタート当初は食に意欲の無い子が多く、残食も多めでした。このような様子から食への興味を持ってもらう為に食材見学、野菜の栽培、食材絵画、クッキング等に取り組みました。また、食材の働きについても伝えました。これらの活動を通じて調理してもらったものをただ食べるのではなく、「調理前はどんなだったかな?」、「どんな料理になったのかな?」などを知ることにより、以前よりも興味を持ち「自分でお手伝いしたから食べてみる!」と意欲にも繋がりました。このような経験を通して、自然と関り、生命の尊重等に関わることができました。

## 4 歳児

きのご栽培では今まで苦手意識のあった子どもたちも、収穫して目の前で栄養士に栽培したきのごを炒める・煮るなど様々な味つけで調理してもらい、食べてみることで、「食べる意欲」に繋がったことを実感しました。グループ毎に育てたため、同じグループの子ども同士で生長を喜び合ったり、順番にお世話したりなどの姿が見られ、子どもたちのよりよい人間関係を育むことへも繋がりました。

食育活動を通して、友達同士での会話が家庭の会話にも繋がって、保護者の食育への関心も高まっていく感じが感じられました。



## 5 歳児



田んぼや畑を借り、「田植え体験」「野菜栽培」を通して自然に触れ、季節によってできる食べ物や収穫の時期を知るなど、普段なかなか家庭では行うことのできない体験ができました。

食べ物を作ることで栽培の難しさを知り、食べ物を大切にし、作ってくれた人への感謝、大事に食べることに繋がりました。作る体験を通して、友だちと一緒に協力して作ること、できた喜び、おいしさを共有し、また、収穫した野菜の数を数えたり、お米の重さを量ったりなどの経験もできました。

田んぼや畑を貸してくださった方との関りの中で感謝の気持ちであいさつする大切さも学ぶことができました。