



隣保館式食育

～見て触れて 育てて食べて 元気と笑顔～



～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),いちよう組(4歳児),ぽぷら組(5歳児)
- *沿革
 - 昭和 8年 福島隣保館創設(保育部・授産部・診療部)
 - 昭和 9年 児童部開設
 - 昭和26年 福島隣保館保育所と名称を変更、設置主体は福島市社会福祉協議会
 - 昭和56年 設置主体が社会福祉法人福島福祉施設協会となる
 - 昭和58年 現在の園舎完成



福島駅西口より車で3分と立地も良いため、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、近くには水質日本一の荒川があり遠くには吾妻連峰も見え、自然豊かな静かな環境の下で、子どもたちは伸び伸びと活動しています。



< 目標・目的 >

- 食育活動を特別なイベントとせず、日々の活動の1つとして楽しみながら食に関する知識・興味を育てる。
- 地域の方の協力を得て田んぼ・畑での活動を行う事でプランター・バケツ栽培では経験できない学びや感動を得る。
- 目の前の土手や近くの公園へ出かけ、四季折々の自然に触れ、豊かな心と丈夫な体の成長を促す。



親子で“食”を話題に！

・クッキングなどのイベントではない食育を日常に取り入れる！



1週間分のお手
伝いが貼られ、
子どもたちの年
齢に合わせた活
動を保育者が選
びます。



今日のお手伝いは何かな？
親子で確認する場面も！



・子どもと見ることでより保護者の方にも興味を持ってもらいます。



展示食は子どもの
目線で！



親子の会話も広が
ります。



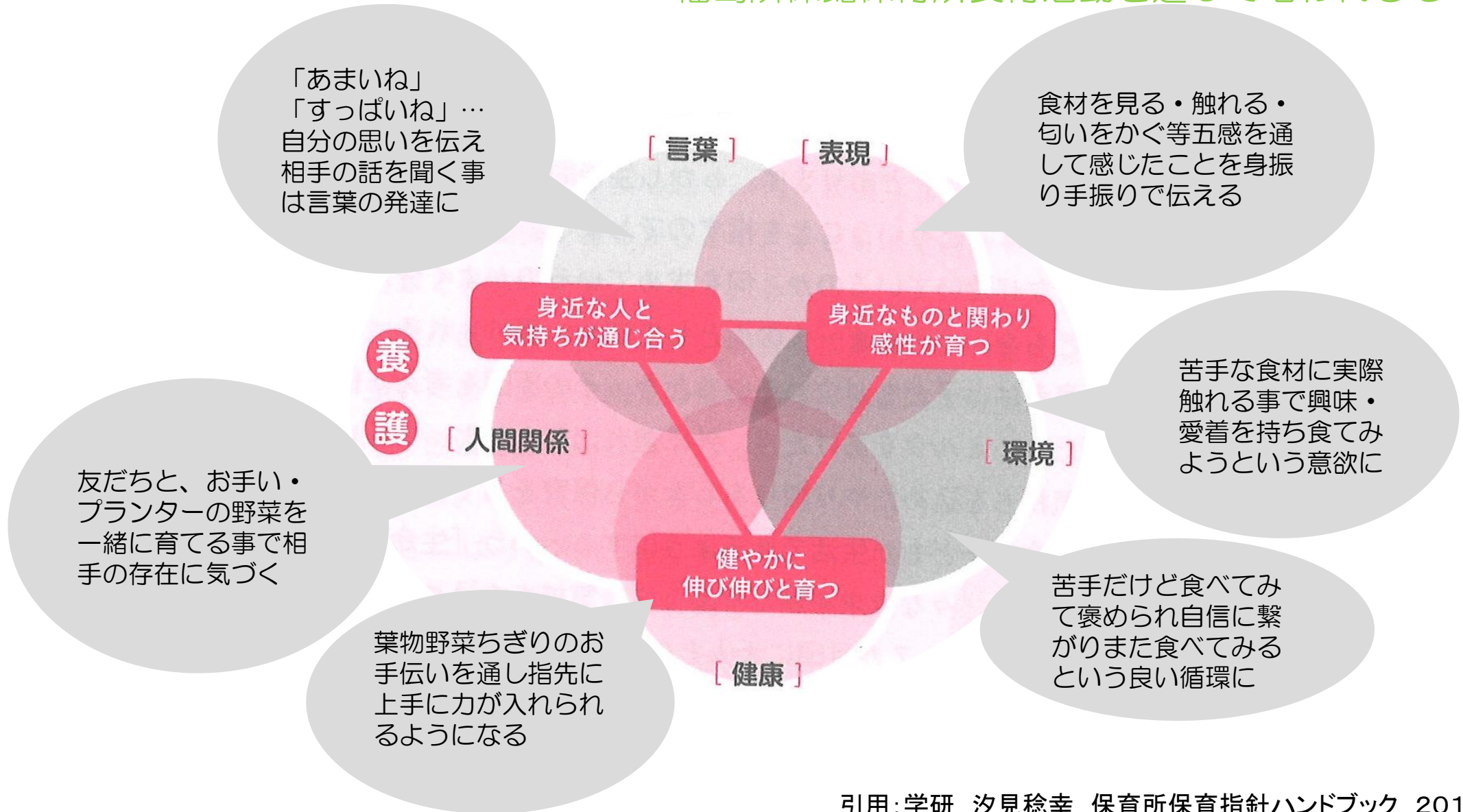
令和4年度 食育のねらい

(0, 1, 2歳児)

年齢	
0歳児	食べることを楽しいと感じ、食に興味を持つことで生きる力を見につけて行く。 手づかみ → 食具に挑戦 → 自分で食べてみよう。 → アムアムよく噛む。
1歳児	友だちと楽しく食べる。手づかみ食べを楽しむ。季節の食材に触れ、興味を持ち、五感を養う。 フルーツ見学 → 冬瓜に触れよう → しめじほぐし、豆腐つぶし → 大根見学、白菜ちぎり
1・2歳児	食べること＝楽しい時間・大好き！ 食材の見学 → 栽培野菜・野菜スタンプ → 手遊び・絵本で食座に親しむ。 急所室のお手伝い → 苦手なものも少しだけ食べてみよう・・・午前中はたくさん身体を動かそう。
2歳児	給食室のお手伝いを通して旬の野菜を見たり、触れたりすることで食への関心を持つ。 野菜の苗植え → 野菜の収穫（スイカ割り・クッキング） → りんご畑でりんご狩り（地域の方の畑） 小松菜の水耕栽培 → 収穫して調理 → もちつき見学（伝統行事に触れる）

0.1.2歳児の目指す姿

福島隣保館保育所食育活動を通して培われるもの



令和4年度 食育のねらい

(3, 4, 5歳児)

年齢	
3歳児	<p>提供される形のみでなく、野菜そのものの成長に気づく。野菜の世話をして生長を楽しむ。</p> <p>野菜の栽培 → 収穫野菜でピザ作り</p> <p>他のクラスで作ったみそ・さつまいも → 自分たちの野菜と合わせての調理</p>
4歳児	<p>福島ならではの果物を満喫する。</p> <p>栽培活動 → 果物畑へお散歩へ（果物の成長過程を知る） → 果物でのデザート作り</p>
5歳児	<p>食材に触れ、季節を感じ、食べる喜びを感じる。食事のマナー、姿勢や配膳の仕方を身につける。</p> <p>みそ仕込み → 天地替え（2回） → みそと玄米で みそおにぎり作り</p> <p>稲・バケツ稲栽培スタート → 成長観察・イナゴ取り → 収穫 → みそおにぎり作り</p> <p>畑で野菜栽培 → お世話に出かける。 → スイカ割り・野菜でのクッキング</p>

幼児期の終わりまでに育って欲しい10の姿

福島隣保館保育所 育活動を通して培われたもの

「どんな花が咲くんだろう」
「すいかは水に浮くのに何で
トマトは沈むの？」と、予想
したり試したりする

⑥ ⑧ ⑨ ⑩

お手伝いやクッキングなど友
だちと一緒に経験をすること
により、友だちの思いや考え
に気付く・認め合う

③ ④ ⑨ ⑩

メニュー・材料を自分たち
で決め食材を近くのお店で
買ってきて作る

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑧
⑨ ⑩

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

食べ物を食品群に分けて
体と食べ物の関係に気付く

① ⑦ ⑨

行事食・郷土食に触れること
で、文化を知り、親しみを感じ
る。

⑤ ⑥ ⑦ ⑨ ⑩

野菜への水やり当番など
順番を決め自主的に取り組む

② ③ ④ ⑦ ⑧ ⑨

地域の方の協力を得て
田んぼ・畑・果樹園を体験する

① ③ ④ ⑤ ⑦ ⑧
⑨ ⑩

ちまき
イカ人参
鏡餅作り等

☆冬瓜をみました☆

初めての出会い



これなーに？
ツツンしてみよう

カプッ！おっぱい？
おっぱいと違うね！

0歳児ならではの
口での確認！

はじめて見るものへの興味と
驚き

ワオ～!!
お顔より大きい！

ポンポン 硬いね！
ペタペタ 冷たいよ！

0歳児の「食育」＝離乳食。と思いがちですが、こんなふう食材をみてふれることもできます。調理される前の食材をみる、触ることも「はじめて」。(これは何か?)と最初は眺めているだけでしたが、興味や好奇心からちょっと触れてみて、口でも確認してみても...と0歳児ならではの「はじめて」のものへの確認する姿がみられました。

大根とかぶの収穫をしました

ほと組の前で育てた
色々な大根とかぶです



カラフルな大根とかぶです!

「心を育てる」

小鳥が葉っぱを食べに来たことが
ありました...

鳥さんに葉っぱを食べられないように
見守りの強化をしました。

みんなで大切に大切に育て、野菜へ
の愛着が芽生えました。



給食室へ



せんせ～
みてみて!!



おいしい～

お昼ご飯のスープへ



食べちゃっ
たよ

1, 2歳児クラス



やったー!!



「手全体を使って握って抜く」

上手に握ることで均等な力が加わり、抜くこと
ができます。
1,2歳児にとってはなかなか難しい作業でした
が、心待ちにしていた収穫。諦めず
頑張っって抜いていました。

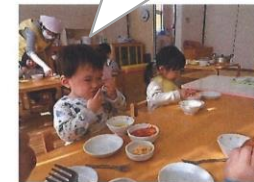


できない...

がんばれ～



食べてみよ
うかな...



食材つぶし・・・温&冷

1歳児クラス

アツアツのさつま芋を・・・

やさしくつんつん



あったかいね～



アッチッチ！

力を入れてぎゅーっ！友だちと感触の心地よさを共有しました



つぶしたお芋はスイートポテトに！

手のひらで感じた感覚

「あったかいね」「冷たいね」「柔らかいね」「気持ち良いね」手のひらで感じた感触

感じた感触を言葉で表現し、共有できた気持ちは言葉の発達へもつながってきます。



つめた～い！

やわらかくて気持ちいいね！

両手に力を入れてぎゅっ！と



冷たい豆腐を・・・



つぶした豆腐はとうふドーナツに！

☆給食室のお手伝い☆ ～白菜ちぎりをしました～

2歳児クラス



おっきい～



おも～い



ちぎる⇒親指、人差し指、中指で支える
指先の動きを養います！

おいしい



給食の「クリーム煮」になりました。「いただきます！」



このような力を養う事につながる活動です！

様々なものに関する中で発見を楽しんだり、考えたりしようとする力
また、見る、聞く、触るなどの経験を通して感覚の動きを豊かにする力

お手伝いの様子を掲示したところ…

「白菜を丸ごと買うことはなかったので、とても貴重な体験だったと思います」
「楽しかったようだったので、家でもやってみようかとおもいます」など保護者の方からコメントを頂きました。

ピーマンの収穫をしました

2歳児クラス

苦手な野菜に挑戦！
水をやり、大きくなる様子
を見守る中で愛着が芽生
えました。

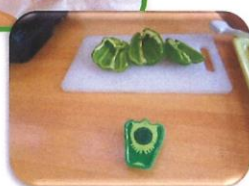


ぼくのピーマン



わたしのピーマン

に
おい
は
どう
かな？



ど
れ
ど
れ

い
た
め
て
み
る
よ！！



い
い
よ、
味
見☆



取れたて新鮮なピーマンを目の前で調理し
において脳を刺激。食欲をそそり、食べたい
気持ちがわいてくる。
これぞ、保育所ならではの食育活動！！



先生の魔法でおいしい
ピーマンに大変身！



“おいしいね”をみんなで共有



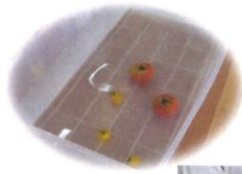
おかわりもし
ました♡

Q 水に浮く食べ物・沈む食べ物ってなんだ??
 子どもたちが普段慣れ親しんでいる野菜や果物
 についての不思議を知ろう!というテーマで
 実験をしました

食べ物って水に浮くのかな?

子どもたちが日頃から食べている食材をたくさん用意してみました!実験の前に実際に食材を持ってみて、重さを確認してから実験開始!!子どもたちからは、「重いのが沈むと思う!」「小さいのは浮くよね!」と様々な考えが飛び出しました!
 さて、どうなるでしょうか??

★さあ～、実験のはじまり～★



5歳児クラス

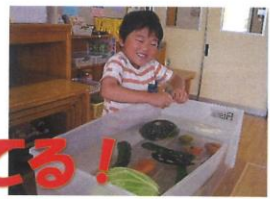
★この食材は浮くかな?★

Q とまとは・・・
 浮くでしょうか?
 沈むでしょうか?



「トマトは小さいのに沈んだ!!なんで?」

「トマトは小さいから浮くと思う!!」



ういてる!

Q すいかは・・・
 浮くでしょうか?
 沈むでしょうか?



子どもたちの予想とは違う結果に・・・子どもたちも「なんでだろう?」「そうなんだ!」と疑問に思ったり初めて知ったりすることがたくさんありました。これからも、「なんでだろう?」と不思議に思ったり「そうなんだ!」という初めての発見や気づきにつながるような取り組みをしていきたいと思えます!

「ええー?!
 浮いてる～!!」



★ういてる!すいかをお味見★



「すいかは大きくて重いから、沈む!!」

密度が大きいものが沈むので、大きいから沈むというわけではないのです!!

すいか 美味しいね♡

桜茶づくり

3歳児クラス

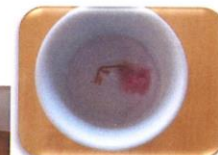
乾燥させて、あんなに小さかった桜が、きれいに開きました♡

☆桜茶でお祝い☆

保育所の所庭に咲いている桜の花で桜茶づくり♡
普段は「きれいだね〜」と見ていただけの桜。「それがお茶になるってどういうことだろう?」と興味津々でした。
水で洗って、塩漬けにして、よく乾かしたら出来上がり!!
どんな味がするかな?



自分でお湯に桜の花を入れました!



お花が開いたよ! きれい~!!



桜茶ってなんだろう?



お湯に入れると花はどうなるのかな?



水につけるときれいだよ!



桜餅の匂いがする~!

初めての体験ばかりでドキドキとワクワクの連続だった桜茶づくり!
みんなでおいしく味わうことができました!



どんな味かな... しょっぱーい!

みんなが食べている「みそ」
実は・・・
手づくり出来るんです！！

みそ作り

5歳児クラス

事前に・・・

材料の見学



材料は3つ！
大豆・麹・塩

「麹」って
なんだろう？

どうやって
つくるんだろう？

いよいよ当日！！

①大豆を茹でます



②ひたすらつぶします！



気持ちいい～
あったかあ～い

ちょっと疲れて来たけど・・・もう少しがんばると！

③麴と塩を混ぜます



いいにおいするね！
ちょっと臭い・・・
納豆みたいなおいする～♪

④みそボール作り



完成した「みそ」で
子どもたちのリクエスト
の「みそクッキー作り」
をしました♡



長い時間を掛けて取り組んだ「みそづくり」。作ってすぐに食べられるものではないので、「早く食べたいな～♪」と完成を心待ちにしていました。2回の天地替えでは、みその色の変化やにおいの変化にも気付くことが出来た子どもたち。完成した時には、大喜びでみそを使った料理を喜んで食べていました！
何でも買えばすぐに手に入る今の時代…。でも、自分たちで丹精込めた手作りみその美味しさは格別♡この経験を通して、食への興味・関心を深めることが出来ました！

「おいしくなあれ～！」とみそボールに力を込めます！！

夏を過ぎると食べられるようになるみそ！
おいしくなるために今後2回の天地替えをします！

みそクッキー作り

材料を入れてモミモミ・・・



何個あるかな？

⑤みそ完成



天地替えを終えると・・・



みそのにおいがする～♪

材料を全部袋に入れてモミモミするだけだからとっても簡単！！



ちょっとしょっぱくておいし～い♡

いい～♡におい～♡

なかなか家庭では作る機会がない『いか人参』、福島の郷土料理を知り、みんなで美味しく食べました！

いか人参作り見学

4歳児クラス



所長先生による実演

するめをみました！



材料



所長先生は、お料理も作れるんだ〜。



人参とするめ、口の中でよく噛むと味が美味しくなるね♪

すごい美味しい匂いする〜♪



硬いね、これ食べられるの？



友だちと一緒に、一つの目的に向かって楽しみ、喜び合い、気持ちを共有することで協同性を高めていきます。

味見した時と味が違う！さっきよりおいしい〜い😊



できた〜!!



みんなで食べるとおいしいよね〜♪

初めての体験！

裸足で田んぼに入ることも、田植えをすることも初めてのこと。子どもたちは、とても良い笑顔です♪

田植え

ドロドロになっちゃったけど、気持ちいいね！

5歳児クラス

植え方をマスター！上手です♪

田植えの話をしっかり聞きます。

冷たい！！

自然と関わり、いろいろな体験を通して好奇心や探求心を持つことができます。

畑での夏野菜作り

保育所近くの畑をお借りして、夏野菜の苗を植えました。

野菜の苗植え

おいしいお米にな～れ♡

地域の方との交流

地域の方との交流、作り方を直接教えていただくことで、毎日食べるお米、野菜の作り方、作る大変さを知り、いつも作ってくださる方への感謝の気持ちを感じることができた体験でした。お米と野菜のこれからの生長が楽しみです♪

やさしく水をかけて～。

ミミズだ！

かぼちゃ、スイカ、きゅうり、トマトを育てます！

パワーを送りました♡

大きくな～れ😊

保育所のバケツ稲

生長をいつでも見れるように、保育所でも作っています！

年間を通して...

春

田植え・桜茶作り・さつま芋の苗植え・みその仕込み・各クラス野菜栽培

夏

ちまき作り・みその天地替え（1回目）・各クラス栽培した野菜でのクッキング・スイカ割り

大好きな季節の野菜の見学・給食室のお手伝いは年間を通して...

秋

果樹園見学・みその天地替え（2回目）・さつま芋掘り・さんま筒焼き・非常食体験・田んぼでイナゴ取り・焼き芋・稲刈り

鏡もち作り・冬野菜の栽培・いか人参作り見学・冬野菜を使用してのクッキング・お別れパーティーに向けての計画・お別れケーキ作り

冬

「たくさん食べて たくさん遊んで
心も体も大きくな~れ」

※作るメニューはみんなで考えます