

「やってみたい」で繋がり広がる子中の食育

子中保育園

1. 子中保育園の食育サイクル

子中保育園の食育は、保育理念「チャレンジする心、チャレンジする子を応援する心をはぐくむ」と、子どもの視点に立った食育目標「たのしい、おいしい、またたべたい」にもとづき、「園や地域、世界の人々との関わりの中で、自らの『好き』『やってみたい』を表現し、共に分かち合う心を育む」を目的として活動しています。子どもたちが“じぶんごと”として活動したくなる、あるいは楽しめるような環境構成や機会を、保育者をはじめとする大人たちがつくることによって、子どもたちの食体験が展開しています(図1(B))。

具体的な食体験は、子ども自身による畑活動での野菜栽培を中心とした「見る・知る→育てる→つくる(調理)→味わう→伝える・分かち合う→見る・知る…」という循環的な体験プロセスにより行われています(図1(A))。以降では、図1の表示をもとに、各事例におけるプロセス(A)と関わり(B)を図示することにより、子どもたちの「好き」を育て、「やりたい」を叶える食体験の段階と、様々な人たちの関わりの広がりを示します。

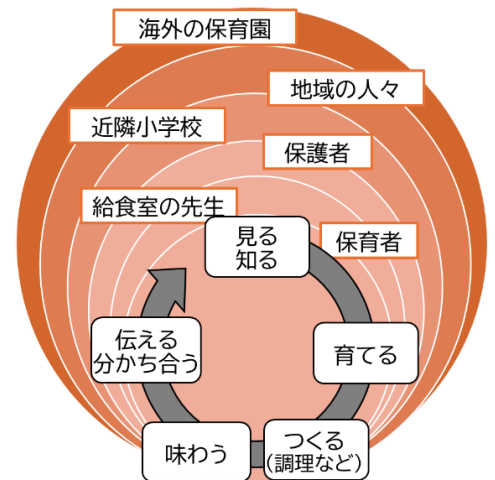


図1 子中保育園における子どもたちの食体験(A)と関与の広がり(B)

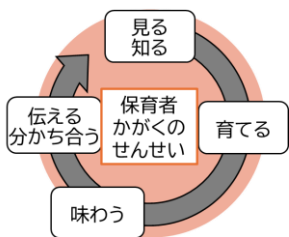
2. 日常の食育

食育活動の柱は、園周辺の自然環境と畑の活動です。草花への興味や畑作業の取り組みは、子中保育園の子どもたちにとって“食への興味”と繋がっています。園庭ではプランター栽培のいちごや自生するクサイチゴを摘んで「これは食べていい?」「食べられる?」と試食【1】。畑や園庭は、食体験の大事な学び場です。



2.1 野菜好きになる、好奇心が育つ畑活動

畑の活動は、保育者と子どもだけでなく、子中保育園の「かがくのせんせい」(子どもたちにとって様々なことを教えてくださる地域の方々 <https://www.konakahoikuen.com/science-teacher>)によって支えられています。畑で栽培する野菜は、子どもたちの意見を取り入れるため毎年少しずつ変わりますが、じゃがいも、さつまいも、トマト、きゅうり、オクラ、なす、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、大豆、小松菜、大根などを栽培しています。とくに今年度からは、子どもの「好き」「やりたい」をより大事にするため、様々な活動を部活制にしました。「畑部」の子どもたちがリーダーシップを発揮し、自分よりも年下の子どもたちも誘いながら積極的に活動することによって、興味を持った「運動部」や「つくりもの部」「プログラミング部」の子どもたちも「ときどき畑部」として参加しています。写真のきゅうりは、昨年収穫したきゅうりの種から育てることができました【2】。このきゅうりは、小学生と共に育てた大豆で作った味噌を付けて食べました。

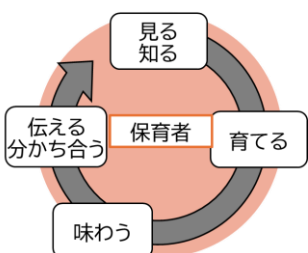


(1)大好き「おまめさん」(2歳児)

2歳児が「おまめさん、好き!」「おまめさん、畑見る!」と、いとおしげに連呼するのはさやいんげん。5月15日に年長さんと種まきをし【3】、7月7日に収穫しました【4】。初めて実った1本を茹でて小さく切り分けてみんなで食べます



おまめさんは、こ～んなに大きくなって、ぱかってなるの



【5】。野菜が苦手な子どもも嬉しそうに挑戦！匂いと味を確かめながら発する言葉も実感がこもっています【6】。保護者から「野菜売り場に行くと、さやいんげんを見つけて『買って、買って』と言うんです」と、嬉しい言葉も聞きました。

畑に興味を持った子どもたちは他の野菜への関心も深まった様子。保育士が壁に貼った野菜の写真や図解を見て、給食で野菜を見つけるたびに、ちょっとお行儀は悪いですが、野菜を乗せたスプーンを持って確かめます【7】。知ることを楽しみ、楽しみながら食べることで、2歳児も畑や野菜への関心が高まり、いつか「畑部」として活動してくれることと思います。



【3】

おめめさん！



【5】



【6】

えだまめのにおいがする！



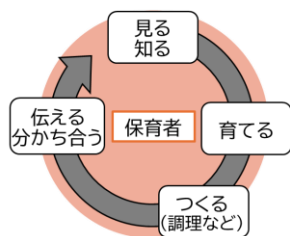
【4】

おめめさん！



【7】

にんじんだよ！



(2) 菜の花の種で菜種油をつくる(4,5 歳児)

園舎や園庭のお掃除や整備、花壇の管理をしてくださる A 先生は保育士ではありませんが、子どもたちにとっては草花や野菜のことを相談できる頼もしい存在です。その A 先生が花壇に植えていた菜の花の種から油が採れることを子どもたちに教えてくれました。すぐに「油づくりたい!」「A 先生、教えて」と意欲を見せる子どもたち。5月28日に種取りをし、十分に乾かした後、7月23日に菜種油を絞りました。



枯らした菜の花のさやから種採り



こんなに種が採れた！



油づくりの手順を確認



種をフライパンで炒る

こおばしいにおいがする！

油が出ないので麺棒を使いました

潰した種をさらし布に入れてギュッと絞るが…

熱い種を注意しながらすり潰す



ぐう～！
力を入れても油が出ない



手に油がついてる！



種の皮がとれて緑になってきた

「油ってつくるの大変なんだね」「胡麻からも油取れるよね」「オリーブオイルも油だよ」など、子どもたちは様々な気づきを得ていました。このとき絞った菜種油は、子どもからのアイデアでポテトチップづくりに大活躍です。

(3) じゃがいもでポテトチップをつくる(3～5 歳児)

3 月に子どもたちが畑に植えた種いもが育ち、7 月にじゃがいもを収穫しました。昨年度は、5歳児が収穫したじゃがいもと小麦粉でパンケーキを作り、みんなに振舞ってくれましたが、今年度は3歳児たちが「じゃがいもでポテ



トチップをつくりたい!」と提案。市販のポテトチップを試食しながらポテトチップの作り方を考えました。子どもたちが油で揚げるのは少し難しかったため油を吹き付けることに。4歳児 B が手作りの菜種油を使うことを提案してくれました。4歳児のアイデアで、菜種油とじゃがいもが繋がりました。大人たちも「ポテトチップになってる!」と驚き、2歳児から5歳児も「パリパリで美味しい」と感動する仕上がりになりました。

収穫に満足げな表情



試食しながら、作り方を考える



後日、手順を確認



まずはスライサーで薄切りに



給食の先生にもおすそ分け



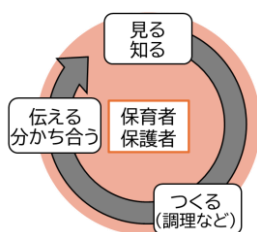
レンジで加熱したら完成!



絞った菜種油を吹きかける



あくを洗って並べる



(4) 野菜の皮はゴミじゃない(4,5歳児)

以前から子中保育園では絵の具を使っての布染めやTシャツ染めを楽しんでいました。

担任保育士から「染物は絵の具だけでなく野菜の皮など食べられない部分でもできる」と聞いて、子どもたちは「やってみたい!」と興味津々。毎日給食の野菜くずを畑のコンポストに運んでいるため、ゴミと思うものも再利用できるというイメージができた様子。

【8】



【9】

集まった皮を水を入れた鍋に移す



水の色が変わるまで煮たら皮を取り出す



同じように煮ても色が違いました



玉ねぎの皮の煮汁に付けた布が染まった!

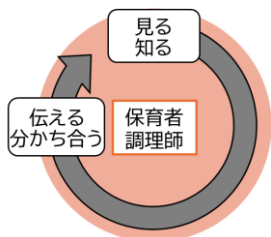


丸1日漬け込みました



輪ゴムや糸で絞った布を煮汁に入れる

6月13日、玉ねぎの皮染めに挑戦しました。たくさんの皮が必要なため、調理室、職員、保護者に依頼すると、近隣のスーパーマーケットに頼んで段ボール箱いっぱい届けてくれた保護者も!【8】。園での皮染めが楽しかったため、後日、家庭で挑戦した園児もいました。4歳児Cはリンゴの皮、5歳児Dはオレンジの皮とブルーベリー、二人とも玉ねぎとは別の“皮”を試したとのこと。それぞれ保護者から家庭での皮染めの写真をもらい、何の皮で染めたのかクイズとして掲示【9】。園での玉ねぎの皮染めに留まらず、体験も学びも繋がって広がっていきます。



(5) 野菜に興味がわく絵本と図鑑(0～5歳児)

子どもたちには畑や野菜に興味を持ってもらいたいと考え、野菜の絵本や、野菜、果物、植物の図鑑をいつでも手

に取れる場所に置いています。

例えば、0,1歳児が大好きな『やさいさん』【10】、2歳児が夢中になった『まめ』【11】、3歳児がじゃがいもの花の色を確かめていた『野菜図鑑』【12】、給食でメロンが出た際には、『果物図鑑』で形などを確かめ、給食の先生にも報告に行きました【13】。4,5歳児も畑で育てている野菜について、すぐに調べます【14】。



【10】



【11】



【12】

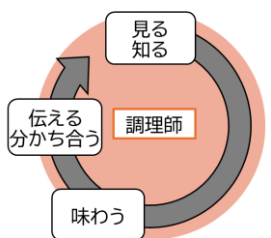


【13】



【14】

2.2 大好きな給食の先生への感謝



(1) 毎日のコミュニケーション

子中保育園では給食調理を外部の会社(株式会社サンユー)に依頼しています。この会社に依頼した理由は、子どもたちが畑で栽培した野菜を昼食やおやつに利用してくれるから。午前中、外で遊んでいると、子どもたちは必ず給食室の窓に向かって、「せんせーい、今日の給食なに?」と尋ねます。「今日は“鶏肉のかりん揚げ”よ」「やったー!大好き」「匂いでわかった」と窓越しに会

話がはずみます。4,5歳児たちは、誕生日を尋ね、誕生日カードを作成して贈ります【15】。給食の先生たちも、子どもたちの学びになると、冬瓜の煮つけが献立の日、調理前の冬瓜を子どもたちに見せに来てくれました【16】。給食の先生たちと、毎日こんな会話を楽しむ子どもたちですが、なかなかゆっくり話す機会が無いため、今年度から先生たちをお招きしてランチ会をすることにしました。



【15】
お誕生日おめでとう。
いつも給食つくってくれて
ありがとう!



【16】

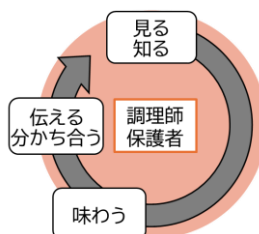
(2) 月に1度のランチ会

一緒に給食を食べながら、好きな献立の話をし、翌々月のリクエストメニューが決まります【17】。給食の先生たちからも、こんな嬉しい言葉をいただきました。

ランチ会をすることで、子どもたちが直接「おいしい!」「からあげが好き」「いつもありがとう」と声をかけてくれて、笑顔を見せてくれるので私たちも安全で美味しい給食を食べてもらおうと仕事への励みになります(Y先生)

子どもたちとのランチ会、毎回すごく楽しみにしています!「給食おいしい」とか「少し嫌いだけど頑張って食べたよ」とか直接聞けて嬉しいです(T先生)

ランチ会へのお誘い、ありがとうございました!子どもたちからお昼ご飯の感想や興味のあるものに対しての質問があったり、楽しい時間を過ごしました(S先生)



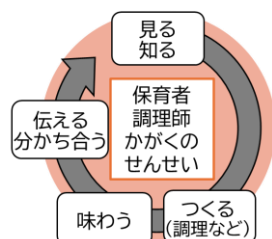
(3)「美味しいから、家でもつくって！」

保護者が直接、給食の先生に、「ぶどうゼリーのヨーグルトがけ」の作り方を尋ねたこともあります。家では子どもがヨーグル

トを食べないが、園のおやつは「美味しい」と言うので、何

か特別のヨーグルトが隠し味があるのではという問い合わせ。特別なヨーグルトではないが、手作りのゼリーとの組み合わせが美味しかったのかもしれない。また、保育園で出た「ザワークラウト」が美味しいと家族に説明した子どももいました。保護者から降園時に「給食の先生に教えてほしい」と話があり、先生たちに伺って調理手順をお知らせしました。早速、手順通りに家庭でつくり、子どもも「美味しい」と答えたことを教えてくれました。

3. 行事から学ぶ食育

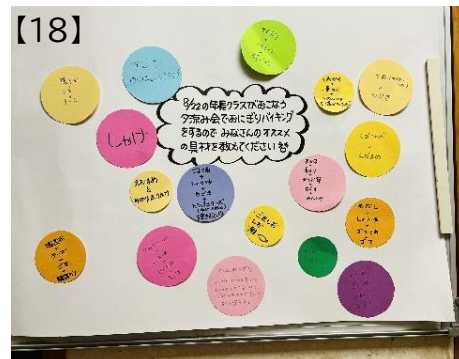


3.1 飯盒で炊くご飯(4,5 歳児:炊き出し訓練)

子中保育園では災害用備蓄の食料が期限切れになる前に、備蓄品を使って毎年炊き出し訓練を行います。園庭で簡単なかまどをつくり、炭や枯れ枝の



焚火で調理します。畑で採れた野菜で味噌汁をつくり、ご飯は飯盒で炊きます。火を扱うので、この活動に参加するのは4,5歳児だけ。そのためか、子どもたちは少し誇らしげです。週に1〜2回プログラミングや工作を教えに来てくれる「かがくのせんせい」の「りゅうじい」こと野中さんも手伝いに来てくれます。この体験から炊飯に興味を持った5歳児 E。「家でも『ご飯を炊きたい』と言うので、飯盒では炊けないけれど炊飯器で何度もいっしょにお米を研いで炊いて楽しんでいます」と保護者が話してくれました。



3.2 おにぎりバイキング(5 歳児:夕涼み会)

5歳児たちが好きなメニューを考えて作り、保育者と夕食を共にする夕涼み会。年長さんだけの活動なので、例年、餃子、カレー、お好み焼きなど子どもたちで熱心にアイデアを出し、材料を買いに行き、自分たちで作ります。今年度は

「おにぎりバイキング」で、おにぎりとう味噌汁をつくることになりました。昨年度、小学生と共に栽培した大豆で仕込んだ味噌でつくる味噌汁。おにぎりの具材はツナマヨや梅干し、鮭に加え、保護者からもお薦めの具材アイデアを募集しました【18】。ハムや鳥そぼろなどのアイデアに、子どもたちからも「ハムも意外に合うね」と大人顔負けのコメントが飛び出しました。おにぎりづくりが初めての子どもも多く、丸型や俵型、三角おにぎりが上手にできると、とても嬉しそうでした。



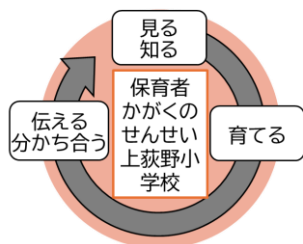
4. 小学校と協同する食育(4,5 歳児)

子中保育園は昨年度(令和6年度)から、近隣の上荻野小学校との交流を行っています。きっかけは、子中保育園の「かがくのせんせい」のひとりであるまこと先生【19】が上荻野小学校の「大豆の師匠」でもあったことから、保育園



と小学校をつないでくださいました。それぞれ学校と園で、以前から行っていた「大豆プロジェクト」の一部を協同することにした【20】。

4.1 大豆プロジェクト

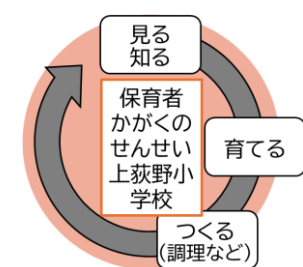


(1) 津久井在来大豆を育てる

津久井在来は、神奈川県津久井地域で古くから栽培されていた大豆です。栽培減少でしたが、地産地消への関心から再注目されています。3年前、まこと先生が津久井在来のことを子どもたちに教えてくれて以来、毎年、収穫した大豆の一部を種として



栽培を続けています【21】。3年前、給食の大豆ごはんから大豆に興味を持ち、育て始めた5歳児、4歳児たちが水のやりすぎで大豆を枯らしてしまった際、「大豆を上手に育てられる人の話が聞きたい」と申し出たため、園長が JA あつぎに問い合わせたところ、来園してくださったのが「まこと先生」でした。

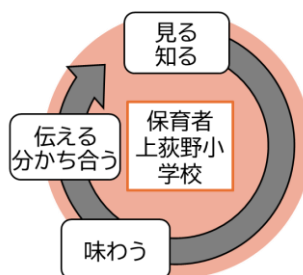


(2) 収穫した大豆で味噌づくり

昨年度、上荻野小学校の大豆畑で小学生といっしょに育てた津久井在来大豆を使って、2月25日に味噌づくりをしました。茹でた大豆を、ジップロックを使って潰し、麴と塩と合わせ【22】、丸



めて投げて空気を抜き【23】、容器に密封しました。

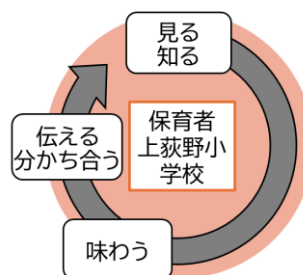


(3) できた味噌の試食会

半年間、発酵させた大豆は無事に味噌になっていました。園の畑で採れたきゅうりに付けて食べる味噌はちょっとしょっぱいけど旨味のある美味しい仕上がりが。「上荻野小学校の小学生たちにも食べさせてあげたい!」という5歳児Fの素敵な思いつきで、7月4日、園から味噌を持参し、大豆の播種の際に一緒に食べました。6年生もとても喜んでくれました。



4.2 6年生と一緒に給食をいただく



上荻野小学校の先生のご提案で、子中保育園の子どもたちが小学6年生と一緒に、小学校の給食をいただけることに。配膳時は、こぼさないようにと緊張の面持ちで

でしたが、いつもより量の多い給食を子どもたちはペ

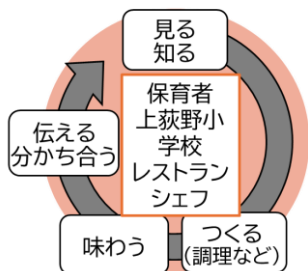
ロリとたいらげます。小学校の給食の先生方にも感謝を伝えることができました【24】。帰園後、4歳児Gは「『食べながら笑うと、ご飯が喉に詰まっちゃうよ』って教えてあげた」と少し照れた様子で話してくれました。6年生は園児を気遣い、楽しい雰囲気をつくろうと笑わせてくれた様子。4歳児と6年生のお互いを思いやる態度に嬉しい気持ちになりました。

小学校との協同は、大豆に対する知識や理解を深め、「おいしい」「たのしい」という感情を共有することで他者を大切に作る心を育む機会になっています。

ありがとうございました。おいしかった！全部食べた！



【24】



4.3 6年生と一緒にプロの料理を見て味わう

子どもたちは、育てた大豆の一部を枝豆で食べることが話し合い、12月に6年生と4,5歳児と一緒に調理実習をする予定です。ポテトサラダ、枝豆ごはんなどの案が出ましたが、なかなか決められない様子。そのため、10月20日、地元イタリアンレストランのシェフに、枝豆パスタを調理実践してもらい、枝豆を活かす調理の技術やコツを学ぶことにしました。ポイントは枝豆をしっかりと潰してパスタに絡みやすくすること。枝豆の鞘むきや枝豆をペーストに近い状態まで潰す作業に、6年生も4,5歳児も積極的に参加しました。津久井在来大豆の甘い旨味や、シェフが使う

バターの香り、いつもと違う枝豆の食べ方に、6年生も4,5歳児も大興奮でした。



5.世界とつながる食育

5.1 ニュージーランドの保育園とのオンライン交流

厚木市はニュージーランドと友好都市の関係です。この繋がりをきっかけに、子中保育園でも令和5年度からニュージーランドの保育園の子どもたちとオンライン交流を行っています。毎回「好きな動物」「作った工作」などテーマを決めて、子どもたちがお互いに作品や写真を見せ合います。今年度6月12日の「植物」の際には、園庭や畑に生えているクサイチゴやヨモギなどを「Wild strawberry」「Mugwort」と紹介し、これらが食べられることも伝えました。

今年度から、ニュージーランド同様に厚木市の友好都市である韓国の軍浦市とも交流できることになりました。10月15日は「好きなおやつ」がテーマで、子どもたちは各自、写真を見せながらお気に入りのお菓子を伝えました【25】。韓国の子どもたちが韓国語で応答したことを市役所職員が子どもたちに通訳してくれると、「韓国ではグミのことゼリーって言うの?!」「キャンディは『キャンディ』なんだね!」のように、子どもたちも食をテーマとした交流を楽しみました。ニュージーランドとのオンライン交流は11月4日に行い、テーマは軍浦市と同じ「好きなおやつ」。



【25】



【26】

5.2 韓国・軍浦市とニュージーランドの保育園との「好きなおやつ」の話

今年度から、ニュージーランド同様に厚木市の友好都市である韓国の軍浦市とも交流できることになりました。10月15日は「好きなおやつ」がテーマで、子どもたちは各自、写真を見せながらお気に入りのお菓子を伝えました【25】。韓国の子どもたちが韓国語で応答したことを市役所職員が子どもたちに通訳してくれると、「韓国ではグミのことゼリーって言うの?!」「キャンディは『キャンディ』なんだね!」のように、子どもたちも食をテーマとした交流を楽しみました。ニュージーランドとのオンライン交流は11月4日に行い、テーマは軍浦市と同じ「好きなおやつ」。

ニュージーランドからは、バナナ、プレッツェル、オレオクッキーなどが紹介されました。子中保育園の子どもたちがドーナツ、ベビースターラーメンなどの写真を見せて「What is this?」と質問した際には、ニュージーランドの子どもたちの「doughnut!」という答えや、ベビースターラーメンについての英語の説明が聞き取れたことに嬉しそうな様子【26】。また、4歳児Hが「ニュージーランドでも、おやつに牛乳を飲みますか?」と質問し、「朝と昼のおやつに2回飲みます。お昼ごはんには飲みません」と答えてもらおうと、「子中保育園と同じ!」と喜ぶ子どもたちでした。

子中保育園の食育は、野菜を育てる過程により自然の変化を体感すること、自分たちのアイデアや意欲がポテトチップや菜種油、おにぎりといった形になることで共に達成感を得ること、ゴミと思っていた野菜くずに価値があると気づくこと、日々の食を支えてくださる給食の先生方に感謝すること、様々な活動を保護者と共有すること、地域の方や小学生など食を通して人とのつながりを広げ、社会に触れること、異文化の食を知り、自分たちの食にあらためて目を向けること、これら多様で豊かな「分かち合い」の体験により、繋がりが広がっています。