

子ども園における食育のあり方

土屋ひろ子

岐阜女子大学家政学部健康栄養学科

(2024年11月7日受理)

The role of food education in kindergartens

Department of Health and Nutrition, Faculty of Home Economics,
Gifu Women's University, 80 Taromaru, Gifu, Japan (〒501 - 2592)

TSUCHIYA Hiroko

(Received November 7, 2024)

令和3年度から令和7年度までのおおむね5年間を期間とする第4次食育推進基本計画では7つの項目があり「学校、保育所等における食育の推進」がその一つになっている。

小学校・中学校では栄養教諭が配置されていて食育を中心とした授業もなされている。しかし、保育園、幼稚園では栄養教諭の配置が無く独自の食育がなされている。

加茂郡川辺町立「川辺第3子ども園」では今年度「モグモグ」を食育のテーマとして活動をされていたため、その計画の中に入れていただき「よく噛んで食べることの重要性」を目標にして4回指導をさせていただけることになった。

そこで保育園児、幼稚園児に食について関心を持たせるための方策として「楽しく学ばせる」ために今年度は「教材作り」を活動の中心にした。

1. はじめに

厚生労働省から『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～』が出されている。

乳幼児期から正しい食事のとり方や望ましい食習慣の定着及び食を通じた人間性の形成・家族関係づくりによる心身の健全育成を図るため、発達段階に応じた食に関する取組

を進めることが必要である。保育所における「食育」は、保育所保育指針を基本とし、食を営む力の基礎を培うことを目標として実施される、とある。¹⁾

そこで今年度は加茂郡川辺町立川辺第3子ども園様の食育の目標である「モグモグ」を大テーマとして「よく噛んで食べることの重要性について」をテーマとして年間計画の中に4回、組み入れていただいた。そこで、子

どもが遊びの中で意欲をもって食に関わる体験を積み重ねていくことを重視して活動を行った。

4回の活動は、体験を中心にする教材研究を行い、遊びの中から楽しく学べるように考えた。

・食育の授業中、動く仕掛けに興味津々な様子が見られた。

2. 活動内容

毎回行う活動として下記のことを行う。

- ① 指導案作成
- ② 教材作成
- ③ 食育授業
- ④ アンケート

4回の活動内容

- 第1回 野菜の絵合わせゲーム
- 第2回 野菜当てゲーム
- 第3回 野菜スタンプ
- 第4回 紙芝居

3. 方法

①第1回 野菜の絵合わせゲーム

大型かるたを作成し、絵と文字の組み合わせを探して遊ぶ。

ねらい

- ・野菜の名前を覚える。
- ・いろいろな野菜があることを知る。
- ・野菜はよく噛んで食べなければいけないことを知る。

子どもたちの様子

- ・3～5歳の子どもたちが積極的にゲームに参加していた。
- ・野菜を知っている子どもが知らない子どもに教えてあげていた。
- ・好きな野菜を聞くと元気に答えていた。
- ・野菜の名前を答えられる子どもが多かった。



写真1 野菜の絵



写真2 絵合わせをしている様子



写真3 動く仕掛け

②第2回 野菜当てゲーム

「なぞなぞボックス」を用意して後ろから手を入れて野菜の名前を当てる。

ねらい

- ・実際の野菜に触れて名前を覚えたり手ざわりやにおいを感じる。
- ・よく噛んで食べるとなぜ良いかを知る。

子どもたちの様子

- ・きゅうりは水が出る。
- ・ピーマンをさわったら手に匂いがついた。
- ・じゃがいもが一番固い。
- ・ピーマンの中にたくさん種が入っている。
- ・野菜が食べたくなった。
- ・大人になったらみんなで料理したい。



写真 4



写真 5

第3回 野菜スタンプ

スタンプラリーカードを作成する。

ピーマン、たまねぎ、ゴーヤ、こまつな、オクラ、れんこんを用意して断面に絵の具を塗ってスタンプカードに押す。

ねらい

- ・野菜ごとに切った断面が違うことに気付かせる。

子どもたちの様子

- ・野菜の感触に興味を示していた。
- ・馴染みのない野菜を知らない子どもが多かった。(ゴーヤ)
- ・ピーマンの断面に驚いていた。
- ・野菜ごとに違う形のスタンプになることに喜んでいて。
- ・お絵かきや色塗りが好きで、楽しんでいる様子が見られた。
- ・それぞれ自分で作った金メダルを見せ合い、喜んでいて。

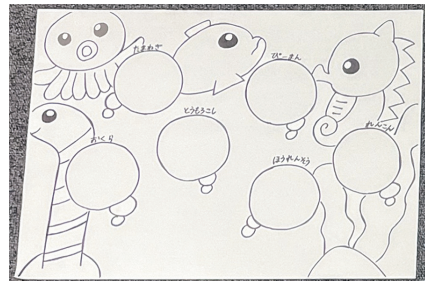


写真 6



写真 7



写真 8



写真11

第4回 紙芝居

最後によく噛んで食べる必要性を話す。

ねらい

- ・動く仕掛けによってよく噛んで食べる
ことの必要性を話す。



写真 9 歯の模型



写真12



写真13 動く仕掛け



写真10

4. 総括

先生方の声として下記のようにいただいた。

- ・子どもたちの目がキラキラしていた。
- ・毎回手の込んだ教材を作ってきてくれて
ありがとうございます。

- ・園でも食育を行っているので、子どもに知識が身につけて助かっています。

子どもたちが野菜に触れる，断面を見る，スタンプを押す，動く仕掛けを見るなどと毎回，体験をすることによって野菜を通して噛む必要性を覚えていってくれたことは遊びの中からの学びとして大変良かったと思う。

これで終わりにしないで毎年，このように目標を立てて保育園のうちから食育を推進して小学校の食育，中学校の食育と繋げていく必要がある。

5. 謝辞

最後に今回，活動をさせていただいた川辺町立川辺第3こども園の皆さまには心よりお祈り申し上げます。

6. 文献

- 1) 『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～』（概要）厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育 雇児保発第0329001号

