



「食べる力」 「生きる力」 を育てる



足羽東こども園では、食育目標を掲げ、健康的な食のあり方を考えるとともに、誰かと一緒に食事をしたり、料理を作ったり、食べ物の収穫を体験したり等、実際に食に触れる機会を多くつくることで、食育に力を入れ「食べる力」「生きる力」を育てています。

今回は、食育の意味を考え、実際に行った野菜栽培活動や、年齢に応じた食育活動を通して子どもたちがどのように食事に意欲・関心をもち、楽しい食事につながっているのかをご紹介します。



食育とは…

「食育」とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

「食べる力」には、食事を通して、

- ① 心と身体の健康を維持できること
 - ② 食事の重要性や楽しさを理解すること
 - ③ 食べ物を自分で選択し、食事作りができること
 - ④ 家族や仲間と一緒に食べる楽しみを味わうこと
 - ⑤ 食べ物ができる過程を知り、感謝の気持ちをもつこと等があります。
- これらは、子どもたちから家庭や学校、地域等のさまざまな場所で学び、身につけていくものです。
- 大人になつてからも生涯にわたって実践し、育み続けて

いきます。食えることは、生涯にわたつて続く基本なので、子どもはもちろん、大人になつてからも「食育」は重要といえます。

足羽東こども園の食育目標

- ① お腹がすくりズムをもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事作り、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べたいものを話題にする子ども

野菜栽培活動で
育つ心

プランターに苗を植え、水やりをし、お世話を続けるうちに、変化していく野菜に気づき「大きくなったね」や「緑色から赤色に変わったよ」等とさまざまな発見を共有し、成長を楽しんでいます。採れた野菜を自分たちで給食室まで運び「おいしい給食作ってね」と給食者に声をかける子も増えていきます。

自分たちで収穫した野菜は特別なもので、野菜が苦手な子は頑張って食べる姿が見られ、育てた野菜を食べて「おいしい」と感じ、おかわりもたくさんしています。



年齢に応じた
食育活動

0歳児から5歳児まで、年齢に合わせた食育活動を提供し、小さいころからの積み重ねを大切にしています。



0.1歳児 献立なあに？

今日の献立の食材を見て、名前を覚えたり「にんじん」「とまと」など声に出して言う子もいたりします。



2歳児 どうもこの皮むき

指先を使い、食材を五感で感じながら野菜に触れるこ

とを楽しんでいます。



3歳児 お当番頑張るよ

当番活動では、職員が配膳したおかず等をこぼさないように配ります。机にはランチョンマットを置き「ここか？」と食器の位置を意識しながら配膳しています。



4歳児 バイキング楽しい

自分の食べられる量を知るために、バイキング形式を採り入れています。「いっぱい食べる」「いつこだけにしよう」と考えながら皿に盛り付けていきます。



5歳児 難しいことにも挑戦

さまざまな食育活動を行っています。シチュー作りは、野菜切りルウ入れと、最後まで子どもたちで作ります。お好み焼きは種を流し入れ、火傷に気をつけて慎重にひっくり返しています。

保護者の方の声…

- クッキー作り、楽しかったみたいで、今日は一緒にクッキーをつくる予定です。
- 食育活動でいろいろと手作りができるのいいですね。家でも、料理の手伝いをしてくれるようになりました。
- お好み焼き作りの話を何度もしてくれました。家でも「お好み焼きがいい」と夜メニューを変更しました。

まとめ

入園当初は慣れない給食で食事に時間がかかったりた子や苦手な物が食べられない子など多くいました。しかし、大好きな友だちや職員がおいしそうに食べているのを見て「食べてみよう」と思ったり、苦手な野菜を頑張って食べ、職員にほめられたことがうれしくて意欲的に食べるようになったりと、集団生活ならではのメリットがありました。

一人ひとりに合った援助は大変なことでもありません。しかし、子どもたちの頑張っている姿や、完食しピカピカになったお皿を見せてくれるうれしそうな表情は、職員の働く原動力になります。子どもたちが『食』に興味や関心をもって食育活動をしたり、楽しい雰囲気の中で心身の成長を育めることが、私達のやりがいにつながっています。

給食者 五十嵐 千恵