

「食」から始まり繋がる輪

下落合そらいろ保育園では、自分で考え、行動する力を育む食育を目指し、日々の保育の中にさまざまな活動を取り入れています。保育士だけでなく、栄養士や調理師も含め食育計画を立てています。しかしその中心はあくまで子どもたち。子どもたちの興味はさまざまな方向へ広がっていきます。時には計画を変更しその興味に寄り添うようにしています。今年度も子どもたちの気づきや興味の広がる瞬間がたくさんありました。その活動の一部と、活動を通して培った子どもたちの育ちやまなびをご紹介します。

■保育環境づくり ～食への関心を深める～

食育は特別なものではなく、生活に密着しているまなびです。園では日常の中で食を身近に感じられる保育環境づくりに力を入れています。

【ガラス張りのキッチン】

キッチンは中の様子が見えるようにガラス張りの造りにしています。感じる匂いに、『いいにおい！』と給食まで待ちきれずにガラス越しに中をじっと覗き込む姿や『いちごだ！』と好きな食材を見つけて大喜びする様子もよく見られます。『きょうはなに？』『きのうの〇〇おいしかった！』など、厨房職員とのコミュニケーションの場にもなっています。

【おままごとコーナー】

調理の様子を見てわいた興味をあそびに展開できるように、調理室の前におままごとコーナーを設置しています。その日見た食材と同じ食材を使って、新しいメニューを作ったりお友だちに提供したり。本物を近くで見ながらごっこあそびが楽しめる大人気のコーナーです。ある日、朝の絵本の読み聞かせで【ぎょうれつのできるレストラン】を読んだ子どもたちから『このおへやつかっていい？レストランがしたいの』その声から、おままごとコーナーが素敵なレストランに。「やりたい！」気持ちを原動力にあそびが広がっています。



作っている人や食材、調理の様子が見えるガラス張りのキッチン



「きょうのきゅうしょくとおなじやさいをつかってみよう！」



「いらっしゃいませー！ どうぞー！」

【三色食品群ボード（三大栄養素）】

前年度より継続して取り組んでいる活動の一つ「三大栄養素」。食材を「食べるもの」だけでなく、「体をつくるもの」と意識するきっかけづくりとして活動に取り入れました。毎日の給食にはどんな栄養があるのか、その栄養がどんな役割があるのか、お友だち同士グループになって一緒に考え調べることが習慣になりました。



分からない時は絵本をもってきて調べる姿もあります



「きょうはさ、おとうふとはくさいはいつたよね??」



バランスも意識するようになりました

三色食品群ボードを使って食材を貼っていきませんが、写真を使ったことでレタスやキャベツ、小松菜とほうれん草などの違いにもしっかり気付けるようになりました。さらに子どもたちの会話にもある変化が。登園後、身支度をしながら『きのうはおにくをたべたから、きょうはちからつよいとおもう！』『やさいがんばってたべたんだよ！これでかぜひかないかな！』と、前日の夜ごはんについて会話が弾むように。園での習慣が家庭でも続いていることを実感しました。また、食材によって栄養の違いがあることに気づき、苦手なものも『体をつよくするものだから食べてみよう』と苦手なものに挑戦する様子も良くみられるようになりました。活動に取り組む前は、「食べる」理由を『おいしいから！』『おなかいっぱいになるから！』と答えていた子どもたちでしたが、この活動を通して「自分で選んで食べる」「からだのために食べる」という感覚も一緒に身につけてきていると感じました。

■小麦栽培からおかしのいえまで ～小麦の育ち方・小麦粉になるまでを知ろう～

栽培活動は、イベント的な活動ではなく日々の生活の中の1コマとして取り組んでいます。自分たちで立てた目標に向かって、1年をかけて栽培した小麦栽培は、これまでの栽培経験からたくさんのことが身につけてきていると実感した活動でした。

昨年コロナ禍で畑での活動ができない代わりに、園でできる栽培として「バケツ稲」を育てました。バケツ稲の収穫後、その土を再利用して二毛作ができることわかったことから小麦栽培を始めました。「小麦を育てたら何をつくろう？」栽培の目標を話し合い、大好きな絵本から『おかしのいえをつくりたい』ということに。過去に失敗した経験から、枯らさないように毎日観察を続けました。



今年の初夏、小麦がしっかり穂に実りました



「しんちょうにしゅうかくするよ！」

お米を育てた経験から、お米との穂の硬さの違いや、形の違いに気づく様子も。『とがっているのは、むしがたべられないようにするためかな？』穂先が尖っている理由は図鑑には載っていませんでしたが、子どもたちなりに過去の栽培体験などから考え予想を立てていました。今までの経験がいろいろな場面で結びつき知識や経験として身につけていると感じました。収穫した小麦は自分たちで脱穀を行い、ミルミキサーを使って製粉しようやく見たことのある【小麦粉】に。いよいよ「おかしのいえ」づくりです。育てた小麦だけでは足りず、小麦粉を買

い足したことを話しました。自分たちで作ったものだけでは足りなかったことを知り『もっといっぱいないとだめなんだ』と、がっかりした様子もありましたが、同時に育てる大変さをより感じたようです。



「おこめくらいちいさいんだね！」



製粉した小麦を使ってまずはクッキー作りをしました



「こんなかんじにかざりつけでだいじょうぶだね?!」

作ったお菓子の家は玄関に。保護者の方にも見ていただき、「かわいい！」「素敵！」の言葉に子どもたちはとっても誇らしげでした。1年をかけて目標を達成できた経験は、子どもたちにとっても大きな達成感と自信となりました。バケツ稲から小麦栽培へ、また過去の経験が知識となって新しい栽培活動の成功をたすけ、やり遂げた達成感が自信にと、たくさんの繋がりを感じた活動となりました。



すてきなおかしのいえが完成しました♪

■地域交流 ～人と人との繋がりを通し、豊かな心と意欲をはぐくむ～

栽培活動から繋がったものがもう1つ。地域との交流です。すいかやピーマン、枝豆などエントランスでいろいろな栽培を行っているので、子どもたちが水やりをしたり、収穫する様子を近隣の方に見ていただく機会が多くあります。通りがかりに「いらない葉っぱは取った方がよいよ」などアドバイスをいただくことも。それが縁となり、地域の支え合い支援事業（高齢者のいきがいつくりの活動や憩いの場の提供など）を行う「ささえーる」の方からブロッコリー収穫体験のお誘いをいただきました。



「よーくみると、ブロッコリーがあるよ！！」



上手に収穫できる方法をみんな真剣に聞いています



「ちいさくなりすぎないようにきをつけてしゅうかくするよ！」

園では育てたことのなかったブロッコリー収穫にみんなワクワク。初めて見る鮮やかな緑色に大喜び。収穫の仕方を教わって初めてブロッコリーを収穫しました。持ち帰ったブロッコリーは給食室で茹でてもらうと、青々とした緑色に『わあ〜』と歓声があがりました。普段、給食にでていたブロッコリーとの違いに気づく子が多くいました。その気持ちを絵とお手紙にして直接届けに行き、これをきっかけに交流が広がりました。

この秋に野菜やお花植えの活動に参加。野菜に虫が付かないように花やセロリを植えることを教えてもらったり、お花をプランターに植える際は色や大きさなどを相談しながら植えました。子どもたちから施設の方に相談したり質問したりと、自然にコミュニケーションできる様子に驚かされました。地域交流を通して人と関わり合う楽しさを感じている子どもたち。今後も交流の機会を設け、交流の輪を広げていきたいと考えています。



「いろいろとりどりのおはなとってきれいだね！」



1つずつ教えてもらいながら苗を受け取りました



植え替えしたプランターはエントランスに。名札は子どもたちの直筆です！

■広がるまなび（じゃがいも掘り・アスパラ栽培・郷土料理大会）

～根っこの役割りを知る・日本の食文化を身近に感じる～

収穫体験は、都会の園ではなかなか体験できない畑で行うことにこだわりました。畑の超えた土の様子や感触、自然に生育している虫、園でのプランター栽培ではわかりにくい根の広がりや深さなども知ることができます。初めて体験した「じゃがいも掘り」の過程から新しい発見があり、アスパラ栽培や郷土料理大会などへ活動が広がりました。

〈初めてのじゃがいも掘り〉

昨年計画していましたが、緊急事態宣言の発令により中止となってしまったじゃがいも掘り。念願かなって今年度やっと行くことができました。この日までに、じゃがいもはどんな風に育つのかを調べていた子どもたち。じゃがいもが大きくなるために土の中でどんな風に育っているのか、その栄養をどんな風に取り入れていくのか、絵本を通して自ら知ろうとする姿がたくさんありました。



根っこにも興味津々！！



「ほんとにこのしたにじゃがいもあるの??」



「わあ～！！ふたつもくっついてたよー！すごいね！！」

畑に着いてワクワクしている子どもたち。いよいよも掘り開始！とすぐに、『せんせい！もうないよー』『じゃがいもぜんぜんない！』と口々に子どもたちが言い出しました。どうしたことだろうと、子どもたちの様子を見てみると、葉っぱの部分引っ張ったり、土を浅くしか掘っていません。それを見て私たちも「はっ！」としました。絵本や図鑑では見ていたものの、「掘る」体験をしたことがないが多かったので、どのくらい深いのかをわかっていないことに気づきました。『大きな穴をあけるように土をどんどんどかしてごらん??』と声をかけ、一緒に掘っていきました。どンドン掘りすすめると、次々じゃがいもが出てきてみんな大興奮！！帰り道はじゃがいもで何を作るのかで大盛り上がりでした。

図鑑や絵本ではわからないこと、掘って見つける楽しさなど実際に体験してみて分かったことがたくさんありました。



「あ！！じゃがいもでできたー！！！」



「みんなでちからをあわせてほろぞー！！！！！」



「こんなにたくさんのじゃがいもがほれたよー！！」

〈根っこへの興味からアスパラ栽培へ〉

今年初めて行った栽培の1つがアスパラ栽培です。もともと計画していたわけではなく、じゃがいも掘りに向け、じゃがいもの絵本を見ていた時にじゃがいもが「根っこ」になることを知って、「根っこ」にも興味を持ち始めました。「根っこ」をいろいろ見ているうちに興味を持ったのが「アスパラ」でした。『アスパラはねっこをうえる?』『どうやってそだつの?』『やってみたいね』からその興味を広げてみよう！とアスパラ栽培をすることにしました。



「ほんとうにこれがアスパラのねっこの??」



根っこにしっかり栄養がいくよう、水につけました



「みんなー！！アスパラが、はえてきたよー！！」

根っこを初めてみたときの子どもたちの驚きの表情や『え??ほんとうにアスパラ?』と不思議そうな表情はとても印象的でした。ここからアスパラの観察がスタート。ある日、なんの前触れもなく、ニョキッとアスパラが生えた日は、朝から『おはよう』の挨拶の代わりに『せんせい！！アスパラでできたよー！！』の報告でした。今まで育ててきた野菜は少しずつ大きくなっていったので、こんな風にはえてくるアスパラがとても不思議だったようです。『さいしょのアスパラはしゅうかくしないでぼうぼうにしてから、からすんだって』と調べることが大好きなAくんが教えてくれました。一緒に調べてみると、最初に生えたアスパラは収穫せずぼうぼうにすることで根っこが育ち、次に生える時に太いアスパラができることがわかりました。



毎日ニョキニョキと元気に育ちました



「ほんとにアスパラだったね！！
ほんとにできたね！！」



今は光合成で根っこを育てています

今年生えたアスパラは 1~2 本だけ収穫してみんなで観察。残りは根っこを育てるために収穫せずに育てています。来年はどのくらいの太さになるのか、今から楽しみに見守っていきます。

〈じゃがいも料理から郷土料理大会へ〉

じゃがいもを使ってどんな料理ができるかを話し合ってる時に、「北海道には、いもちっていう料理があるんだよ」と話すと『おいもがおもちっぽくなるの?』と、子どもたちは【いもち】に興味津々！！そこでいもちをみんなで作ってみることに！北海道や名古屋に姉妹園がある学園なので、給食メニューに北海道の赤飯（甘納豆でつくる赤飯）や味噌煮込みうどん、八丁味噌のお味噌汁などを提供しています。どれも人気メニューで、赤みそのお味噌汁が出た日は、汁の色の違い、味の違いを敏感に感じ取る子が多くいます。

日本はその土地土地で受け継がれている食べ物があります。この食文化に興味を持つきっかけになればと、いろいろな郷土料理を食べ比べする「郷土料理大会」を開催することにしました。



はじめてのほんちずえほんで日本を知っていきました



はーい！！ぼく、かごしまってしてるよ！！



職員紹介は保護者の方にも興味をもっていただけました

各地域の特産品を図鑑で調べてみたり、どんな料理があるかをその地域出身の先生にインタビューをしてみたり・・・そのやりとりは家庭にも広がり、送迎時に保護者からおすすめの郷土料理を教えてくれる方もいました。また、下落合そらいろ保育園は東京という土地柄、全国各地から職員が集まっているため、それを活用し玄関に掲示する職員紹介欄にそれぞれの【出身地とおすすめの郷土料理】を記載してみました。

興味を持ってみってくれる保護者の方が増え、保護者とのコミュニケーションのひとつとなっていきました。



玄関には日本地図と合わせて各地方の郷土料理を掲示しました



「つちがたくさんついちゃってるところはよくあらおうね！」



みんなで洗ったじゃがいもはつぶせる固さにふかしました

いよいよ「郷土料理大会」スタートです。週ごとに食べ比べする郷土料理を設定して、調理体験と食べ比べをしていきました。じゃがいもを潰したり、丸めたりと、子どもたちが参加できる場所はみんなで楽しみ、いもち以外の郷土料理も調理保育という形で子どもたちが参加できるものを準備しました。

〈郷土料理大会〉 いもち（北海道）VS すんだもち（東北）
 みそぼと（関東）VS ごへいもち（中部）
 ういろう（中国・四国）VS そばめし（近畿） VS にんじんしりしり（九州・沖縄）



「じょうずにまるくできたよー！もちもちしてるかな？」



「にんじんしりしりはピーラーをつかってつくりました」



「どうしようかな～ぜんぶおいしかったよね！」

郷土料理大会では子どもたち、職員で投票し、1位になったのは、なんと【にんじんしりしり】。とても予想外の結果となりました。結果報告とともに、全レシピを準備して家庭でも楽しんでいただけるようにしました。来年は夏まつりなどで、保護者の方も参加出来る大会にするなど、家庭にも繋げより広がりのある活動にしていきたいと考えています。

■いのちを考える（魚の解体・コンポストづくり）

～身近な生活の中からのいのちの繋がりを知る～

例年、「いのちをいただく」という内容の食育活動に取り組んでいますが、今年度は、「いのちを考える」ということをテーマに、「いただく」前後の活動を取り入れ、魚はどんな風に食卓に並ぶのかを実体験を通してまなびました。

〈魚を釣ろう！〉

魚はどこにいる？からスタート。魚は海に住む魚、川に住む魚がいることを図鑑で知り、実際の写真を使って魚釣りをしました。魚を本物の写真で作ったので子どもたちも本当の魚釣りをしているように大盛り上がりでした。



おさかなが食卓に届くまでを絵本で見えてきました



海で生きている魚たちの写真を使い魚釣りセットを作りました



「どのおさかなをつろうかな！あ！たこもいるー！！」



釣った魚は箱に詰め、おまごとコーナーの氷もいれて梱包

図鑑でいろいろな魚を見ていたので『〇〇をつるぞー！！』と狙いを定めて魚釣りを楽しんでいました。

〈魚市場ってどんなところ？〉

釣った魚は魚市場に並び出荷されます。映像や写真で、さまざまな種類のお魚がたくさん並んでいるのを見て驚いたり、冷凍されている大きな魚を見て『どのくらいおおきなれいぞうこをかったらいいのー？』など、さまざまな感想が聞けました。せりの場面では1、2、3と指を立てて行っている動作にとても興味をもち、せりごっこが始まりました。



「うわー！こんなにマグロがいっぱいつれたの？すごい」



大きな魚市場の様子に興味深々で釘付けです



せり市場では指で金額のやり取りをすることを知りました

〈魚の解体を見てみよう！〉

スーパーなどのお店に売っていて、よく見るのは切り身の状態。どうやって切り身になるのかを実際に観察しました。一つひとつの工程を近くで観察。誰も言葉を発せず集中して見ていた時、【にじいろのさかな】の絵本が大好きで何度も読んでいたBちゃんが『おおにせせんせい！うろこは？』と質問が！実際のうろこを見たり、触ったりできたことに大喜び♪『ほんとうにキラキラしてるんだね！』『うろこってかたいんだね～』と嬉しそうに友だちと話していました。



「わぁ～！ほんものおさかなをちかくてみるとすごいねー！」



子どもたちの目の前で魚をさばきました



「ほんものうろこってきれいだね！！キラキラしてる♪」



みんなが知っているお寿司の形になったときは歓声が！

魚の解体が終わり、間近で魚の様子を真剣に見る子どもたち。『きゅうしょくのさかなってほねがないけどほんとうはこんなにおおきなほねがあるんだね』と初めて見たであろう魚の骨に驚く子が多くいました。その言葉をきっかけに骨にも栄養があること、食べられないけど、利用方法があることを伝え、コンポスト作りに繋げていきました。

〈いのちを繋ぐ〉

食べられないところを捨てるのではなく、骨を砕いて土と混ぜることで栄養が増え、次の栽培活動に繋がれることを子どもたちに伝え、コンポストづくりをしました。コンポストづくりを通して、食べて終わりではなく、いただいたいのちに感謝し、余すことなく最後まで大切にすることを伝えました。



「このかたちのおさかなはスーパーにあるよね！」



「すごいね！！ほねもとってもおおきいね～」



魚の骨は乾燥させ、粉碎したものを使いました



「ほねだけでもおさかなのおいちゃんとしてくるね！」



この日作ったコンポストには目印で魚のイラストを貼りました

■振り返りと今後

食育は、栽培活動、調理保育、食べるだけでなく、日常生活の中のさまざまな部分で関わってきます。私たちが作る環境は子どもたちの興味を引き出したり、気づきを生むきっかけにすぎません。そこで子どもたち自身が気づいたり興味が広がる瞬間がチャンスだと考えています。そのチャンスを逃さずに認め広げていくことで、子どもたちの「もっとしりたい！」「もっとやりたい！」という気持ちを伸ばしています。

今年の食育活動を通して、失敗した経験が新しい活動を助けてくれる豊かな知識となっていること、やり遂げた経験が一人ひとりの自信になっていること、自分で考え行動する力が身についていることを改めて感じました。これまで行ってきた活動経験を活かし、今後も子どもたちの気持ちに寄り添い、発想や閃きによって枝分かれする活動を一緒に楽しみながら、育ちやまなびを広げる新しい活動に取り組んでいきます。