

# 令和7年度 食育の日の取り組み報告

令和7年11月

世田谷区立保育園栄養士研究班

世田谷区では、「食育の日」（6月19日）に向けた取り組みとして、区立保育園が共通のねらいを持ち、それぞれの年齢、発達にそった食育を行っています。今年度は、昨年度の実施報告から得られた課題を基に、ねらい、テーマを掲げ、それに合わせて各園で様々な取り組みが実施されました。お忙しい中、ご協力いただきましてありがとうございました。その結果がまとまりましたので、下記のとおり報告いたします。

- 1、ねらい
- ・ 野菜に触れる事によって食材に興味を持ち、食べることへの意識を高める
  - ・ 箸に親しみを持つ

- 2、テーマ
- ①野菜を見て触って香りを感じて食材を知ろう！
  - ②調理員との関わりを通して、食材や調理する人への関心や、感謝する気持ちを育もう！
  - ③食べ物の栄養を知り、野菜も食べよう！
  - ④箸に親しみをもち、和の食文化に触れよう！

3、実施期間 令和7年 6月2日（月）～7月18日（金）の7週間

4、対象 3～5才児クラス（※調理室と各クラスで相談して実施する）

## 5、内容

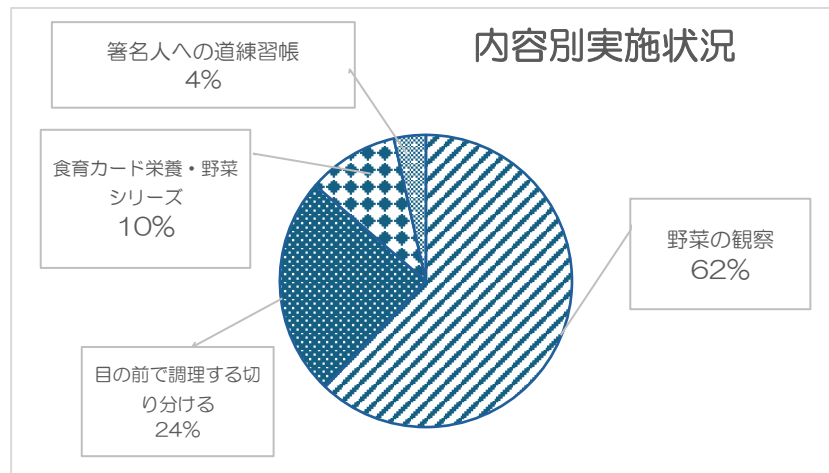
- ①野菜の観察、実際に触れたり匂いをかいでみる、野菜の皮などで作品を作る体験をする
- ②子どもの目の前で調理師が調理して見せる（炒める、和える、切って見せるなど）
- ③「しょくいくカード えいようしりーず」（栄養三色）または「しょくいくカード やさいしりーず」を使用し、野菜を食べる意欲を育てる
- ④「箸名人への道 練習帳」を使用し、箸に親しみをもち、食具の正しい持ち方を知る

## 6、実施状況

### （1）内容別実施状況 <複数回答あり>

今年度も昨年度と同様に「野菜の観察」が62%を占めましたが、新テーマ「目の前で調理する、切り分ける（調理との関わり）」も24%実施され、関心の深さが伺えました。

- ①野菜の観察、実際に触れたり匂いをかいでみる、野菜の皮などで作品を作る体験をする 141件
- ②子どもの目の前で調理師が調理して見せる 55件
- ③「しょくいくカード えいようしりーず」（栄養三色）または「しょくいくカード やさいしりーず」 23件
- ④「箸名人への道 練習帳」を使用 8件



## (2) 年齢別実施状況 <複数回答あり>

今年度は3才児クラスも対象に加え、26%の実施がありました。取り組み中において、3才児の特徴である「見たことをそのまま言葉で表現する」姿が随所に見られました。素直な感性が食への興味関心に繋がっていききました。

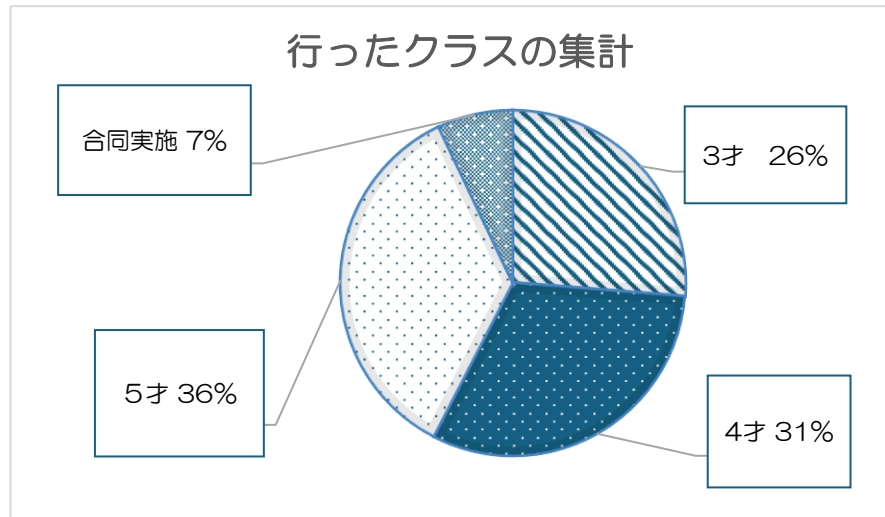
行ったクラスの実施状況

3才・・・26件

4才・・・31件

5才・・・35件

クラス合同・・・7件



## (3) 各使用媒体の利用状況 <複数回答あり>

各使用媒体別の利用状況では、「目の前で調理師が調理」が24%と1番多く、次いで「野菜に触れる」が23%で、食育の取り組みとして実施されやすい項目であったことが推測されます。

①野菜の観察、実際に触れたり匂いをかいでみる、野菜の皮などで作品を作るなどの体験をする

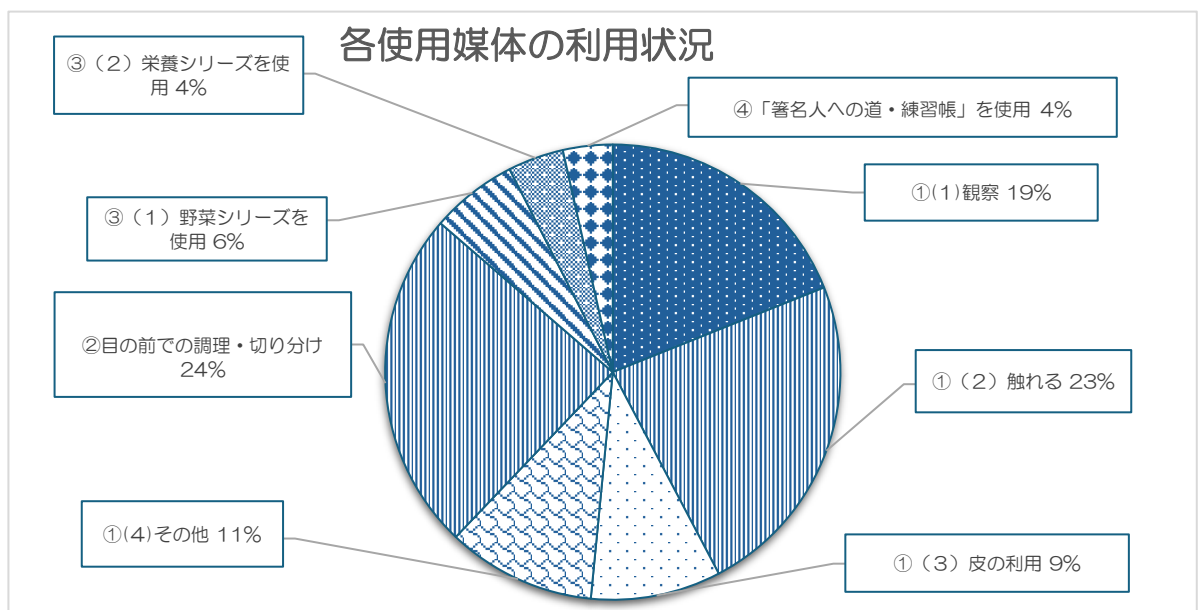
(1) 野菜の観察	43件
(2) 野菜に触れる	53件
(3) 野菜の皮の利用	21件
(4) その他	24件

②子どもの目の前で調理師が調理して見せる 55件

③(1)「しょくいくカード やさいしりーず」 14件

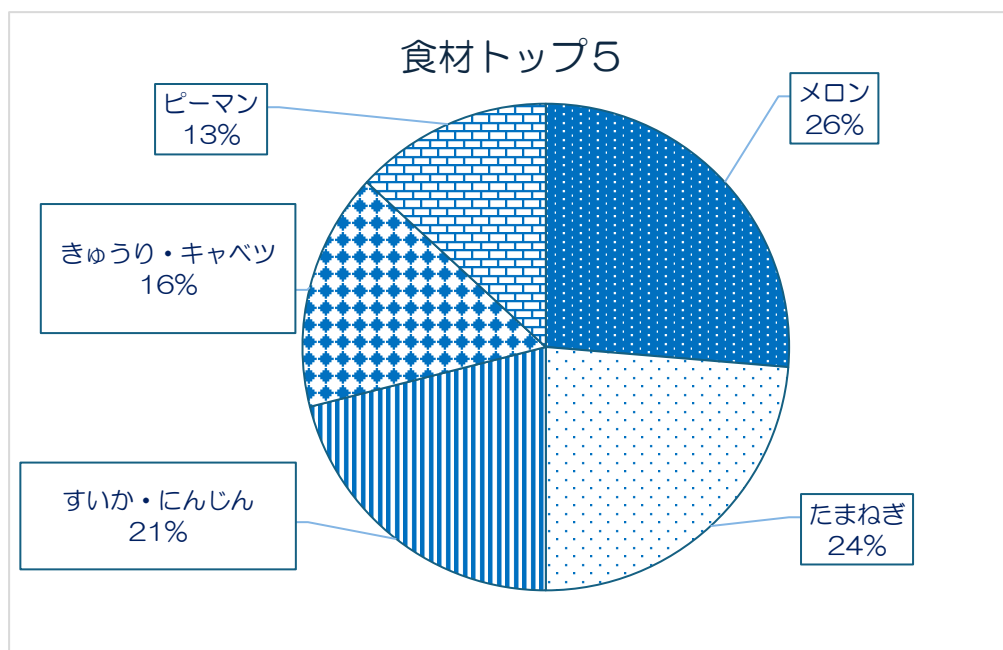
(2)「しょくいくカード えいようりーず」 9件

④「箸名人への道練習帳」を使用 8件

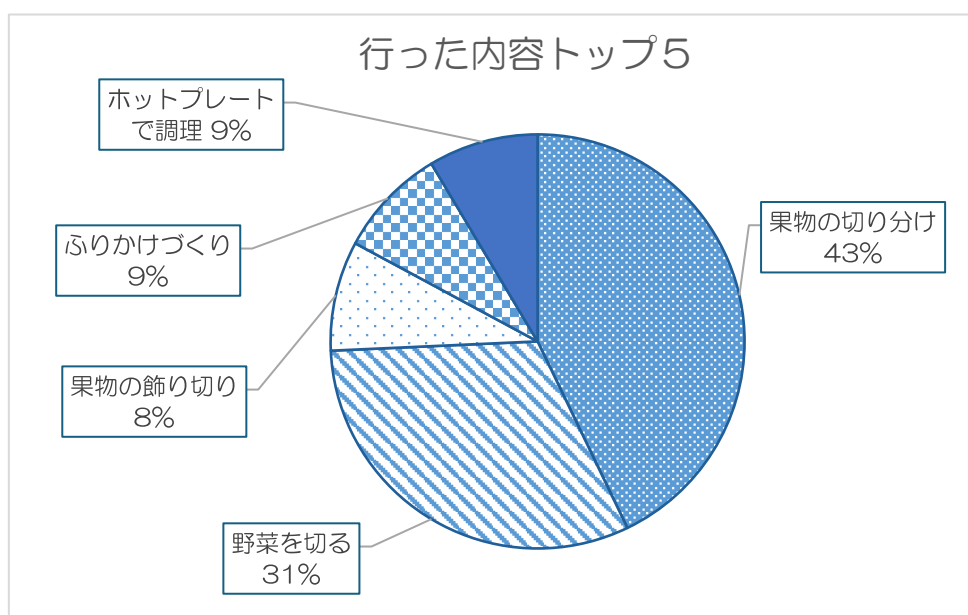


(4)「子どもの目の前で調理師が調理」で行われた食材及び内容トップ5 <複数回答あり>

収穫物や夏野菜を使用して色々な飾り切りをしたり、ドレッシング作りや、野菜を使用したふりかけ作りなど、楽しいやり取りを交えながら、色々な取り組みが行われました。



その他にも生わかめ、青のり、かつお節、とうもろこし、かぼちゃ、トマト、セロリ、ブロッコリーなど、などの野菜を使用している園もありました。



その他に手作りドレッシングを作ってサラダ作りをしたり、野菜の切り方のクイズ、だしを取るところを見せたり、魚をさばいたりするなど、工夫をして取り組みをしていました。

## （５）取り組み事例の様子 ＜抜粋＞

### ①野菜を見て触って香りを感じて食材を知ろう！



朝、玉ねぎをクラスにもっていった際には「たまねぎだ！」「大きい！」「これ皮をむいていいの？」など興味を示す姿が見られました。子どもたちの中には玉ねぎの皮むきをしたことがない子もあり、薄茶色い固まりのどこからむきはじめたらいいの、どれくらいむいたらいいの、保育士に教えてもらいながら取り組み、「ここからたまねぎになった！」と感激する姿もありました。皮むきの経験がある子も、「たまねぎは切らないと目にしみることはない」ことに気づいたり、新たな発見があった活動になりました。

子どもたちが育てた野菜（トマト）を、子どもたちとの楽しいやり取りを交えながら、色々な取り組みが行われました。野菜の感触、においを感じてもらいました。その後、縦横に切ってトマトの形の違いをみたり、虫めがねを用いて種のつき方やその周りの果肉を観察したりしました。トマトを横に切ると「お星さまみたい」「こんなトマトの形をみるのは初めて」と目新しさを感じる子どもたちも多く、虫メガネにも興味津々。トマトの大きさや色についてのクイズを実施、写真を見ながら答え合わせをして色の種類も多くあることを知るなどトマトについて詳しく知る機会となりました。

### ②調理員との関わりを通して、食材や調理する人への関心や、感謝する気持ちを育もう！



食への興味が薄い子も、普段なかなか見られない魚の骨や血合い、目玉などに興味深々で、集中して見ていました。給食で、さばいて焼いた魚を提供されると喜んで食べ、元々のメニューで使用された魚との食べ比べをして、友達同士で話す姿が見られました。魚が苦手だという子どもも、良く食べていました。調理師との関わりも深まったと同時に、食育の成果もあり、良い取り組みとなりました。

子どもたちの目の前でメロンを切っている時に、興味を持って見ている姿がありました。調理員が「何に見えるかな？」と問い掛けると、「種が納豆みたい」「皮は葉っぱに見える」「階段に見えた（飾り切りにした皮を見て）」等、子どもたちが真剣に答えている様子に、調理員も驚いていました。終了後、調理師に、「見せてくれてありがとう」と声を掛けていました。



③調理員との関わりを通して、食材や調理する人への関心や、感謝する気持ちを育もう！



調理師と栄養士でかつお節を使った食育を行いました。

かつお君の解体模型のぬいぐるみを使って魚のさばき方を伝えました。魚の頭が取れ、内臓が出てくると子どもたちから「かわいそう」という声が聞こえました。その時、調理員が「そうだね、大事な命をもらっているんだね。だから、食べ物を食べる前には？」と投げかけると、3才のクラスの子どもたちから「いただきますって言うんだよ」としっかりとした口調で応えていました。

その後、かつお節でだしを取り、子どもたちに試飲してもらおうと、だしのみでは不思議そうに飲んでいましたが、なめこのみそ汁になると「おいしい」と味わいながら飲んでいました。さらに、だしを取ったかつおぶしをフードプロセッサーで細かくして、ふりかけを作りました。子どもたちは、みるみるおいしく変化するかつお節にとっても興味を持って参加することができました。次の日も「子どもが話していました」と保護者からたくさんの声をいただきました。

④食べ物の栄養を知り、野菜も食べよう！



初めに栄養士から栄養三色の説明「しょくいくかーどえいようしりーず」につながるようクイズ形式で行いました。食材の色分けについて「あか」「きいろ」「みどり」など子どもたちも大きな声で答えてくれました。当日の給食の色分けを思い出しながら、子どもたちはいつも以上に喜んで食べていました。また、栄養の話が、かわいらしいエプロンシアターだったので、より関心をもって聞くことができました。

後日、クラスでぬりえをおこない家庭に持ち帰ることで、家庭でも食事の内容について話す機会となっていました。

⑤箸に親しみを持ち、和の食文化に触れよう！



今回、5才児クラスで、箸名人の練習帳の「ちゅうきゅう（中級）」を行いました。丁寧な取り組みを行うため、中級に内容をしぼって行ったため、余裕をもって取り組みました。

「これであっている？」「こっちを見に来て！」と声をかけてくれる子どもたちも多く、意欲的に取り組みをしてくれました。

また、できたときにスタンプを押してあげると、とても嬉しそうにしていました。秋からは「じょうきゅう（上級）」「これができたら、はしめいじん」と進めていく予定です。段階別の練習帳になっていたので取り組みやすかったです。

①～④以外の取り組み



3グループに分かれ、皆、楽しく好みの野菜を好みの色でスタンプし、コースターづくりを行いました。事前に子どもたちにも伝え、サンプルも見せていたので、期待が高く、心待ちにしている姿がありました。制作が好きなクラスなので、制作を通して野菜に触れることができ子どもの興味にもつながっていました。さっそくおやつで使用し、嬉しそうに自分のものを「これは〇〇だ」と野菜を言う姿もあり、楽しみながら触れることができていました。

これを機に、野菜も好きになってもらえたら良いなと思いました。

#### (6) 対象者の反応・質問 <抜粋>

##### 3才児クラス

- ・給食時にトウモロコシが出ると自分で皮むきをしたから甘くて美味しいと喜んで食べていた。
- ・切干大根をみて、乾燥したものとふやかしたものが同じと知り、不思議そうにしていた。

##### 4才児クラス

- ・その日の給食でどこに野菜が入っているか探したり、食べる児が多く、良く食べていた。
- ・ゼリーの固まりかたを見る。液体から個体への変わる瞬間を見て驚いた表情をしていた。

##### 5才児クラス

- ・すいかの切り分けを見て種が出ないようにする切り方はありますか？と質問していた。
- ・箸名人の紙を見ると興味を示し、意欲的に取り組む姿が多かった。

#### (7) 調理室の感想 <抜粋>

##### 3才児クラス

- ・野菜や果物を切って見せたことで、「たべない！」と言っていた児も1口食べた。はじめの1歩になると思う。
- ・初めて目の前で切ることをしたが、良く見てくれた。後日、「また切りに来てね。」と伝えてくれた。やって良かったなと思った。

##### 4才児クラス

- 「しょくいくカード やさいしりーず」を一緒にやった時、実物を用意し、名前や形の違いを感じてもらうのも良かったかと思った。持ち帰り、家で話をしたいと言う児もいて、保護者にもこんな食育を実践しているのだと知ってもらう良い機会だと感じた。

##### 5才児クラス

- ・食材に触れることは食育の始まり、基本であり手軽に出来る。今後も継続してやっていきたい。
- ・実際に食材に触れる経験は各家庭で少なくなりつつあるので、機会を設けて継続してやっていきたい。セロリの高速切りを見せて子どもから驚きの喚声が上がった時は、調理従事者としてもうれしい反応だった。

#### (8) 保育士の感想 <抜粋>

##### 3才児クラス

- ・果物の中や切る工程を見せていただくことで、子どもたちもいつも以上に味わいながら大事そうに食べる姿が印象的だった。
- ・子どもが調理師を意識してかっく良く食べようとする姿があり、食べてくれて良かった。

##### 4才児クラス

- 調理師の栄養三色の話を良く聞き、子どもたちなりに考えている姿が多く見られた。今日だけで終わることなく、資料などを部屋に貼っておき、給食の前などに利用し、子どもたちが意識を持てるようにしていきたい。

##### 5才児クラス

- ・塗り絵に興味がない子どもも積極的にやっていた。意外と野菜の色を良く知っていて、細部の色を変えて塗ったことに感心した。
- ・調理活動で、子どもが主体となり「何をどう作るか」を、子どもと考えられたことが良かった。

#### (9) 来年度食育の日に取り組みたい内容 <未回答あり>

野菜や果物のカット・簡単な調理を見せる	8園
だしについて(味わう・何の食材からできているか)	6園
魚の3枚おろし	4園
箸の練習「箸名人への道・練習帳」	3園
調理室の見学	3園
「しょくいくカード やさいしりーず」(野菜の塗り絵)	3園
野菜あてクイズ(はてなボックス)	3園
野菜に触れる(季節を感じる食材に触れる)	2園
「しょくいくカード えいようしりーず」	1園
汁物やご飯をその場でよそってもらう	1園
米からできているものを知りたい	1園
調理師と一緒に給食を食べる	1園
旬の食材が体にどのような働きをするのか伝える	1園
栄養士と連携する形式/すごろくやカルタなどのゲーム的なもの	1園

## (10) 評価・考察

今年度の「食育の日の取り組み」は、昨年度に加え、新たにテーマとした「調理員との関わりを通して、食材や調理する人への関心や、感謝する気持ちを育もう！」に取り組んでいただいた園が多くありました。子どもたちは、調理員との交流を通して、食への興味・関心や感謝の気持ちを育みました。更に、調理員や保育士の方々にとっては、給食業務に取り組む時や、保育で食育指導を行う時のヒントになったと推測します。調理員の方から、「普段、子どもと交流する機会があまり無かったので、今回の食育を通して関りが持てて良かった。時間がある時は食べている様子を見に行くなど、積極的に関わっていきたい。」との感想をいただきました。記憶に残る楽しい食育の取り組みは、子どものみならず、大人にも影響があると考えます。この取り組みを通して、食の大切さや食育の重要性が職員間で共有出来たことは、一定の成果につながったと考えます。

「しょくいくカード えいようしりーず（栄養三色）・やさしいしりーず」、「箸名人への道 練習帳」の媒体使用については、多職種から、食育指導に有効で継続的に使用したいとの意見がありました。今後は、更に、指導する時の使い安さや、子どもの年齢、発達に合った内容の検証を重ね、より良い媒体に改良し、来年度の食育の日の取り組みで使用したいと考えます。

実施報告書にいただいた全ての貴重な内容やご意見は、栄養士間で情報共有し、今後の保育園での食育に活かしていきたいと思います。