

令和6年度 食育の日の取り組み報告

令和7年 1月

世田谷区立保育園栄養士研究班

世田谷区では、毎年「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、それぞれの年齢にそった食育を行ってきましたが、ここ数年感染症などの影響により開催を見合わせておりました。今年度は久しぶりに区立保育園全園で「食育の日に向けた取り組み」を実施することができました。行事などお忙しい中、ご協力いただきまして本当に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、食べる事への意識を高める

2、テーマ 野菜を見て触って食材を知ろう！

3、実施期間 令和6年 6月3日（月）～7月19日（金）の7週間

4、対象 4～5オクラス
※調理室と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、匂いをかいでみるなどの体験をする

野菜の観察	色や大きさ形などを見る
野菜に触れる	皮むき・種取り・袋だし・根っこ取りなど
野菜の皮を利用する	野菜の皮や要な廃棄部分を利用して作品を作る

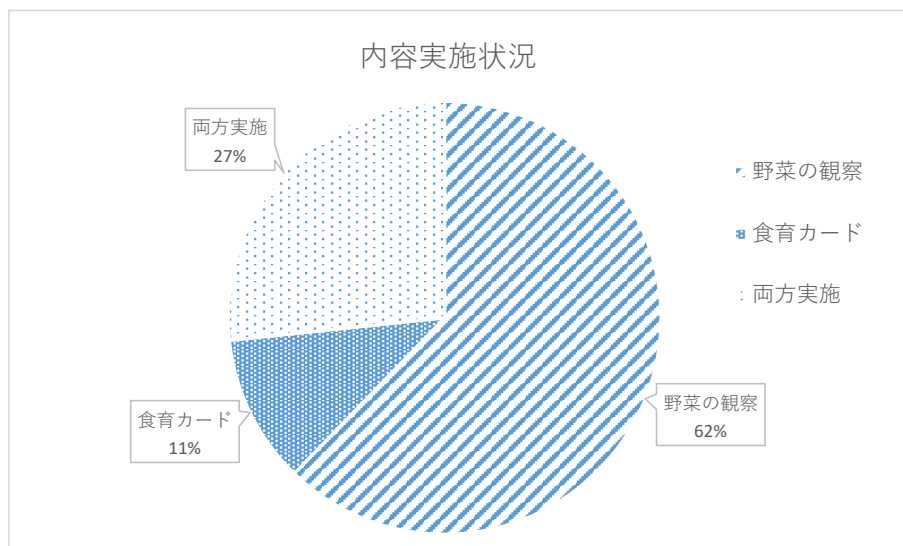
② 今回の野菜の観察や日頃の体験を生かして、「しょくいくカード」の野菜の色を塗る

①と②のどちらか取り組みやすい方を選択する。

6、実施状況

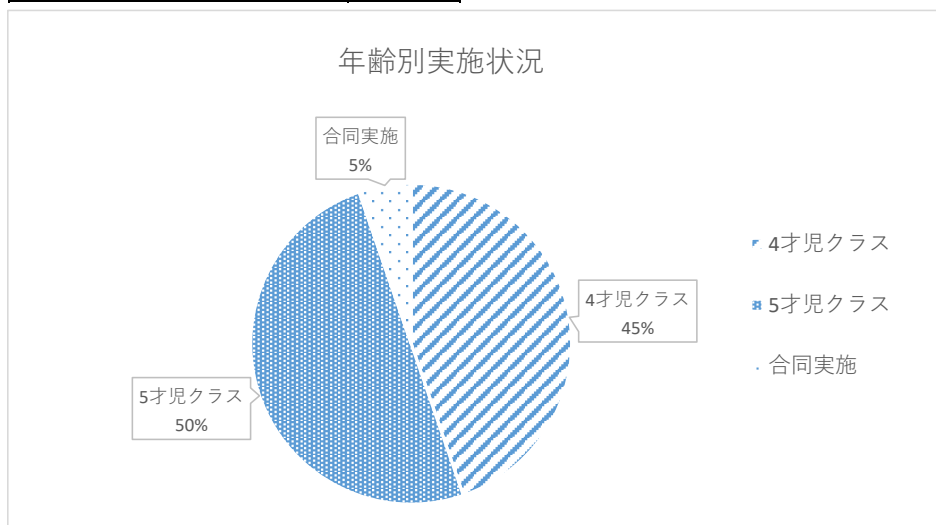
（1）内容別実施状況

①野菜の観察、実際に触れたり、匂いをかいでみるなどの体験をする	28園
②今回の野菜の観察や日頃の体験を活かして、「しょくいくカード」の野菜の色を塗る。	5園
①と②どちらも実施した	12園



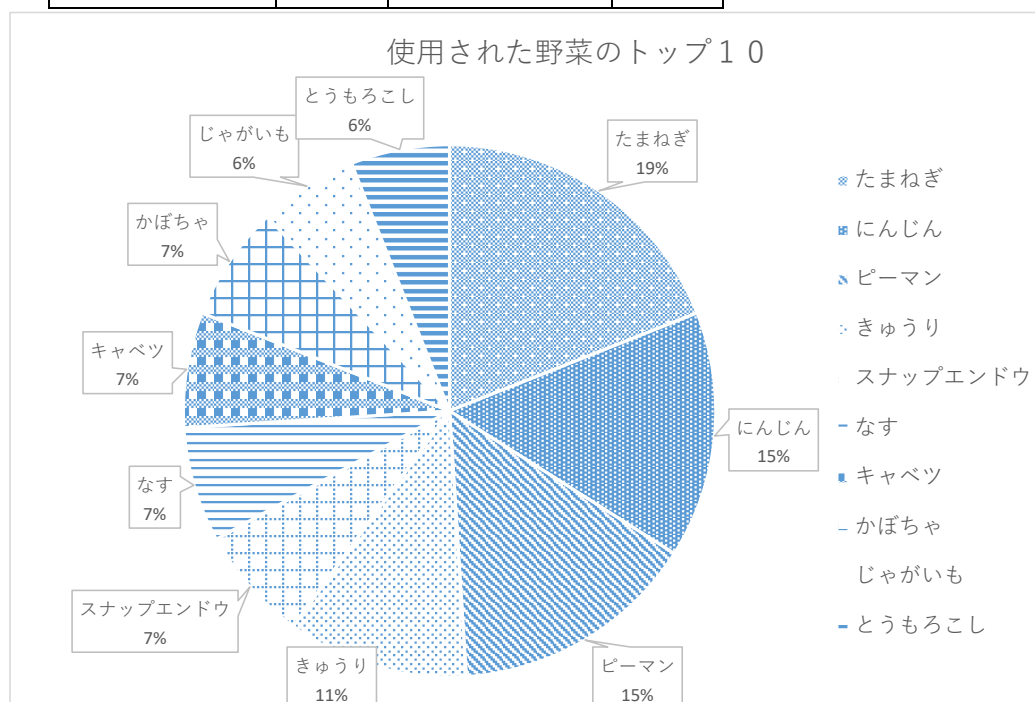
(2) 年齢別実施状況（複数回答あり）

4才児クラスのみで実施	34園
5才児クラスのみで実施	38園
4、5才児合同実施	4園

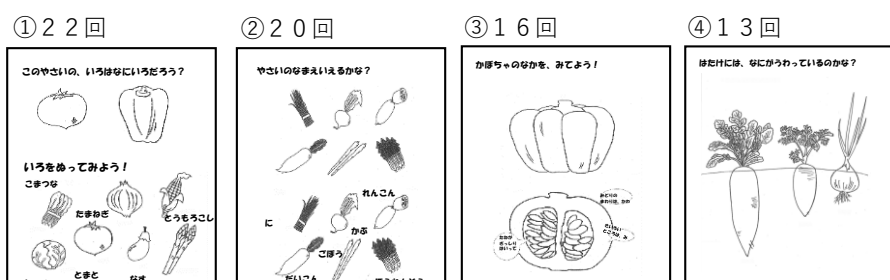


(3) 「野菜の観察、実際に触れたり、匂いをかいでみる」に使用された野菜トップ10（複数回答あり）

たまねぎ	28園	なす	10園
にんじん	23園	キャベツ	10園
ピーマン	22園	かぼちゃ	10園
きゅうり	18園	じゃがいも	9園
スナップエンドウ	10園	とうもろこし	9園



(4) 「しょくいくカード」シート別使用頻度（複数回答あり）



(5) 4才・5才の取り組みの様子



子どもたちは、収穫を通して、新鮮な「しそ」の感触や匂いを感じていました。また目の前で調理（てんぷら）にしろ、料理の音や匂いなど出来上がる様子を見ることが興味や関心がさらに高まり、「サクサクしておいしい」「おかわり食べたい」という声も多く聞かれました。少し苦手な子どもも「一口たべたよ」と食べられた自信につながったようです。

野菜の皮で絵を描く活動を行いました。

前日から給食室で出た材料を冷凍庫でとっておき、当日の分も含めいろいろな材料がそろいました、子どもたちはトウモロコシの皮むきから始まり、どんなものができるかと思っていました、出来上がりをみせてもらおうと子どもたちが自由楽しんでいた様子がうかがえました。



給食室で出た材料をとっておいて活動に備えています。



野菜の皮などを使った作品作りを行いました。真剣に作る子、友だちのものと見比べあう姿も見られました。日ごろから野菜に触れ合う機会を作っているため、今回も親しみを持って触れたり、画用紙の上で作品作りに集中して楽しんでいました。ねぎを指にはめたり、匂いをかいだりすることで、ねぎに興味があったのか、給食の中から「ねぎ」を探して食べる姿も多く見られました。

はてなボックスを使い、箱の中に入っている野菜はなんだろう？というゲームをしました。子どもたちは、野菜に触ると、1つ目「とがっている」「細いよ」「曲がっている」「あつ、きゅうりだ」2つ目「大きい」「まるい」「へたみたいのがある」「トマトだ」と触った感覚で見事に当てて楽しんでいました。その後は、実際に野菜を見て、触って匂いを嗅いで五感を使って感じていました。



このような「はてなボックス」を使って取り組みをしました。最初に手を入れる時はドキドキしている姿が見られました。

(6) 対象者の反応

4才

はてなボックスでは、「葉っぱがついている」「ほそい」など手触りから野菜の特徴を楽しんでいました。また、触れた手の匂いを嗅いで「トマトのにおいがする」などと気づく姿があった。見て、触って、匂いを嗅いで良く観察する姿がありました。

5才

一人一種類ずつ野菜当てをしました。みんな興味を持って触りながら何の野菜かなと考える姿や、周りで見ている子どもたちの中から自然に触ってみたい、匂いを嗅いでみたいという声も上がるなど、子どもたち同士でも楽しんでいる様子が見られました。

(7) 調理室の感想

4才

給食で使用する野菜を「丸ごとの形」「断面」「皮」など様々な面から見てもらい、知ってもらえる良い機会となりました。給食ではもやし、じゃがいもを探しながら楽しそうに食べている様子が見られて良かったです。

5才

5才になると野菜の名前やかぼちゃ、じゃがいも、にんじんを水に入れたときに浮くか？沈むか？の答えを知っている児もいました。使用したかぼちゃを天ぷらで提供すると、「おいしかった」などの声が聞こえ、苦手な子も量はちょっぴりでしたが、頑張って食べている様子が見られました。

(8) 保育士の感想

4才

普段は野菜の見た目から（色、形）苦戦する子がいるのですが、実際に食材に触れてみて調理体験をすることで、食材への興味や、少し食べてみようとする気持ちにつながっていると感じました。これからも食育の機会をつくって行きたいと思います。

5才

現在、栽培している野菜も多くできていて、しょくいくかーど絵を見て「知っている！」とつながる子どもが多かったです。友だちと一緒に「何色だっけ？」「これじゃない？」「この色もあるよ」など話し合いながら色塗りもできて良かったです。

(9) 来年度食育の日に取り組みたい内容（未回答あり）

- | | |
|---|-----|
| ・ 野菜の食育の取り組みは、栽培をしている最中なのでとても取り組みやすかった
来年もこのテーマで出来れば取り組みやすい。 | 3園 |
| ・ 調理室と連携を取って子どもたちの目の前で調理をしてもらいたい | 7園 |
| ・ 「しょくいくかーど」はとてもわかりやすく使いやすいので来年もお願いしたい | 2園 |
| ・ 栄養3色や体に良い食材、栄養素について | 3園 |
| ・ 冬野菜の時期もあると良い | 1園 |
| ・ 日本食について 人に感謝する気持ちを育てる 乾物について 素材の味について | 各1園 |

アンケートで頂いた食育の日の取り組みへのご意見を参考に、来年度も食育の日の取り組みを計画し年間計画に合わせてお知らせしたいと思います。

(10) 評価・考察

今回は、久しぶりの取り組みだったため、身近な野菜の観察や実際に触れたり、匂いをかいでみるなどの体験にしてみました。子どもたちは、普段食べている野菜ですが、なかなか触れる機会は少ないため、実際に「見て、触って、味わう、嗅ぐ、音を聞く（調理の音や食べるときの音）」という五感で感じることで新たな発見がたくさんあり、興味や関心を示す子どもたちの姿を見ることができました。また時期的にも保育園での栽培と重なり、取り組みやすかったという評価が多く見られました。

「しょくいくかーど」の色塗りでは、子どもたちが野菜を観察したり図鑑で調べたりする姿もあり「種がある」「トマトの真ん中はみどりだね」など興味をもって取り組む姿も多く見られました。塗った絵を子どもたちが調理室に見せに来てくれる姿もあり、園全体で取り組んでいることがわかりました。今回は2つの取り組みを提案しましたが、しょくいくかーどは午後の時間に活用したところもあり、活動に合わせて選択できることで取り組みがしやすくなったと推測します。