



2025年度 法人だより 食べる意欲を育む～体験・感謝～

坪内学園グループ
学校法人坪内朋和学園
2025年11月28日

乳幼児期からの食育は、生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送る基礎を培うためとても重要です。当法人でも子ども達と接していく中で、食材に対する好き嫌が多い子どもや食材本来の姿を知らない子どもが多くいることを感じてきました。それらの課題点より、それぞれの発達段階に応じて五感を使い食の体験を積み重ねながら、食への興味・関心から食べる意欲を育ててほしいという思いから2024年度より重点目標に掲げ、2年間食育活動に取り組んできました。食事と身体は繋がっており、子ども達が心身共に毎日健康で笑顔に過ごせるよう、2025年度は以下の3つのねらいのもと当法人2施設で食育活動に取り組んで参りました。食事だより5月～10月にも活動の様子を掲載致しました。

☆食育活動のねらい☆

- ①食べ物の違いを五感を使って楽しむ
- ②食べ物が口に入るまでの過程を楽しみ、食べたい意欲を育む
- ③様々な食べ物をバランスよく、楽しみながら食べる



☆園での食育体験☆ ～食の体験を通して～



こあら・こぐま 2歳児



こりす・こいぬ 0.1歳児

<子どもの様子>

給食で提供するピーマンやとうもろこしなどの野菜に触れる活動をしました。初めは「何だろう？」と初めて見る野菜に不思議そうな表情で触れるのを戸惑っている様子も見られましたが、一人の友達が触り始めると他の友達も「触りたい」という気持ちからそれぞれが野菜に触れる姿が見られました。

また、調理前の野菜に触れるだけではなく、野菜の皮を使ったおままごとや野菜スタンプを使用した遊びを取り入れたりしました。また、1歳児クラスでは給食で使用する食材の下処理のお手伝いにチャレンジする等、0.1歳児クラス共に様々な野菜に触れ、親しむ時間を大切にしてきました。

<育ち>

友達が野菜に触れる姿から自分も「触ってみよう」とする姿や野菜への好奇心や関心が生まれました。調理前の野菜を触り、肌で感じ、遊びの中に取り入れ五感を使いながら野菜に触れる体験をすることで、より食材へ興味を持つ姿に繋がりました。

<子どもの様子>

ピーマンの苗植えから収穫までを楽しみました。今年は大豊作で、収穫した際の喜びをクラスの友達と一緒に共有する姿がありました。餃子ピザやピーマンの肉詰めの際は、種取りのお手伝いをし、指先を上手に使い一つ一つ丁寧に取る姿がありました。「おいしくな～れ」「何ができるかな？」と食べるのを楽しみにお手伝いをしていました。

実際に給食の時間に食べてみると「美味しい！」「自分で作ったんだよ」「おかわりちょーだい」と好評でした。ピーマンが普段苦手な子どもも自分で作ったという思いから食べてみたい気持ちが生まれ、一度は口に運ぶ姿が見られました。

<育ち>

夏野菜栽培を通し様々な野菜の名前を知ろうとするなど野菜への興味が広がりました。自分たちで育て、作ったものを食べることで満足感や達成感を感じることができ、食べ物が口に入るまでの過程を楽しんできたことで、苦手な野菜も食べてみようと思える気持ちや食べる意欲へと繋がりました。





さくら 4歳児

<子どもの様子>

育英北幼稚園では梅シロップ作りが題材の絵本を読み、梅の花や作り方を知り、梅シロップ作りを行い、より食材への興味を引き出すことに繋がりました。

梅シロップ作りをする過程で「絵本では〇〇って書いてあったよね！」と友達同士で話し合う姿も見られました。変化していく梅シロップを観察し、想像を膨らませながら試飲するまでの過程を楽しむ姿も見られました。

また、お弁当詰めをきっかけに3色食品群についての話をしました。給食で提供されている食材を何色の食品群になるのかの色分けに挑戦したり、バランスよく食べることの大切さを知ることができました。

育英幼稚園では夏野菜栽培でポップコーンを育て、茎が子ども達の身長より大きく生長する過程や実がつく過程を楽しみながら生長を見守ってきました。また、収穫したポップコーンととうもろこしの違いを比べたり、保育室で乾燥させるまでの過程も身近で感じました。

ポップコーンととうもろこしの違いについて実の硬さや色の違いを発見しました。実を外す体験では「バイクのハンドルみたいに回すと取れやすいよ」とアドバイスし合う姿もありました。

<育ち>

五感を使いながら食べ物が口に入るまでの過程を見て体験し、食材が口に入るまでの過程でどのように変化していくのかも子ども達同士が自らの言葉で伝え合うことで想像力も育まれました。

お弁当詰め体験を通して毎日食べている食べ物が身体のどんな栄養になっているのか、どんな影響があるのかを3色食品群ボードを使いながら視覚化して学ぶことでより理解することに繋がりました。

ぱんだ・うさぎ 3歳児

<子どもの様子>

様々な野菜を実際に見て・触って・匂って・持って・重さ、感触の違いなどを知る体験を積み重ねていきました。食べるとどんな音・味がするのか自ら食べてみようとする姿も増えました。同じ野菜でも生の野菜より茹でた野菜の方が甘みを感じることや、食材の種類によって味や舌ざわりに違いがあることなど、調理法によって味の違いや食感の違いの発見もあり、友達と生の野菜（消毒済み）と加熱して料理にした野菜の食感・色の違いを話しながら楽しく給食を食べている姿が見られました。また、土の中で育つ野菜は土の匂いがすることも発見しました。親しみをもった食材を1つ食べることが出来ると、その食材が入った他の料理を食べるきっかけにもなりました。

<育ち>

口に入るまでの変化や違いを知ることで親しみもてる食材が増え食べてみたいという意欲を育むことができました。

五感を使った野菜に触れる体験やより食材に興味を持つことができたことで、食材それぞれの違いや特徴を子ども達の言葉で伝え合えるようになり、楽しんで食べる姿に繋がりました。



<子どもの様子>

クッキングでは子どもたちが炊き込みご飯とお汁に入れる食材や味付けを選んだり、食材の大きさをグループの友達と相談して決めたりと出来上がりを想像しながら自分達で考えて楽しく作ることが出来ました。

また、野菜やお芋の食べ比べでは自分達で育てて収穫をした野菜やお芋の見た目・味・食感・匂いなどの違いを五感を使って感じ、友達と伝え合う姿が見られました。

5月と10月に行ったお弁当詰め体験では、5月は自分の好きなもの、食べたいものを選んでいたので多くいましたが、10月までに3色食品群の話をし、学びを深めたことで3つの色を意識してバランスよくおかずを選ぶことが出来ました。

<育ち>

自分達で考えて作るにより、「お肉を入れた方がおいしくなると思う!」「小さく切った方が食べやすいよ」と想像を膨らませながら買い物から調理、口に入るまでの過程を楽しみ、「自分で作ったからおいしい」と何度もおかわりをする様子から食べる意欲への高まりを感じました。

食べ比べでは、匂いが同じなのに味や食感が違ったり、同じ野菜やお芋の仲間でもいろいろな種類があり、違いがあることを発見しました。

お弁当詰め体験を通して3色食品群を知り、自分でバランスを考えながら選択をする力がつきました。



☆☆まとめ☆☆



実際に食材を見たり、触れたり五感で感じる体験の積み重ねから興味・関心が高まりました。食材の見た目や触感、匂いの違いを野菜に触れながら感じたり、食感や音、味の違いを友達と伝え合いながら五感を使って楽しむことが出来ました。また、自分達で育てた野菜を虫や鳥に食べられないように見守り、収穫した野菜の皮むきや種取りをし、出来上がりの料理を想像するなど口に入るまでの過程を楽しみながら「食べてみたい!」という気持ちを育むことが出来ました。4・5歳児クラスでは3色食品群に挑戦し、繰り返し色分けを行うことで、バランスよく食べることが自分の身体にとって良いということを知り、3つの色を意識して食べる姿が見られるようになりました。4月には苦手な野菜があると残す友達も多くいましたが、たくさんのお食の体験を通した今では「お野菜食べれるよ!」と、おかわりもする姿に変わり楽しい食の体験から興味・関心が高まり、より食べる意欲へと繋がったように感じます。また今年度計画しました親子クッキングへ多くのご家族の皆様にご参加いただきありがとうございました。親子クッキングを通し食に関する会話が自然と増え、自分達で作ったものを食べることで食材の味わいや料理をする楽しさを体験できたことも食べる意欲へと繋がるいい機会となったと思います。

昨年度から食育に着目して「食への興味・関心を高める」「食べる意欲を育む」をテーマに新しい食育も取り入れながら工夫して活動してきましたが、どの活動も子ども達は目を輝かせて楽しそうに取り組んでいました。2年間の食育活動を通し、食材に触れる機会が増えたことで食材の名前が言える子どもが多くなったことや、ご家庭での買い物の際に何色の食品群に属するのか話題にするなど今年度のねらいに対する良い変化も感じる事が出来ました。

食べることが楽しいこと、食べることは大切なことをこれからも食育活動を通して伝えていきたいと思っています。

