

楽しく 食べ 元気に育つ

作りを心掛ける大口町の保育園。
いる食育活動についてお伝えします。



南食育サポートの皆さんとさつま芋の植え付け

近年いたるところで耳にする「食育」。さまざまな経験を通じて「食育」に関する知識を習得し、健康的な食生活を送れる人間を育てることを指します。平成17年に成立した食育基本法によって定義されました。その背景には、ライフスタイルの変化により栄養バランスの偏った食事や、不規則な食事、それに伴って生ずる生活習慣病や肥満、やせなどの食に関する問題が顕在化してきたことがあります。また、子どもの成長過程において、「朝食抜き」や「1人でご飯を食べる」ことも問題視されるようになって

「食育」とは



収穫した野菜で包丁を使う体験

りました。大口町ではこのような問題を解決するため、生涯にわたって切れ目のない食育を目指し、保育園だけでなく町全体で一貫性を持った取り組みができるよう、学校・保育園、健康生きがい課、戸籍保険課の管理栄養士で「食育担当実務者会議」を開き、情報や方策を共有し、どの世代でも食べることを大切に考える心を育てようと、「食育」のさまざまな取り組みがされています。保育園では、3歳児以上に『三色食品群を意識した食事の栄養バランスについて』、『食事のマナーについて』『朝食について』などを



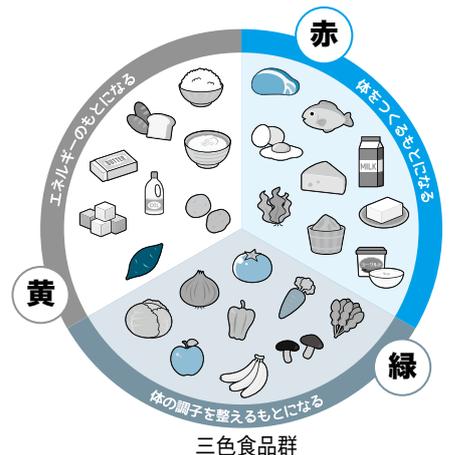
お茶会 日本文化を学びます

伝えていきます。

また、今年度はお米の寄附をいただいたので、『農作物をいただく感謝の気持ちと、地産地消について(年長のみ)』の食育指導をしました。他には体験型の食育指導もおこない、年間を通して季節や行事に合わせた取り組みができるよう工夫しています。

絵本で食育

食育担当実務者会議で連携して取り組んでいる事業に、食べ物が出てくる絵本の紹介があります。11月の読書週間にちなみ、身近な絵本から食事に興味をもってもらおうと目的で、



保育園給食の取り組み②

おいしく
心も 体も

だし
「出汁のにおい」を大切にした給食
今回は、町内の保育園が力を入れて



西食育サポートの皆さんと収穫作業



三色食品群の色分けを学ぶ園児



野菜を調理 食に興味広がります



絵本で食育(11月の献立表)

絵本に出てくる食材や料理を献立に取り入れています。

例えば、どの世代も知っている「おきなかぶ」。「うんとこしょ、どっこいしょ」という掛け声とともにみんなで力を合わせてかぶを引っっこ抜くというロシア民話です。日本語訳で絵本が出版されてから60年にもなりますが、今でも大人気の絵本で、子どもたちの生活発表会の演目になったりもしますね。この絵本にちなみ、「かぶの甘酢漬け」が給食に出されるのに合わせ、献立表では「おきなかぶ」の絵本の表紙が紹介されています。「保育園では読み聞かせは毎日おこなわれるので、保育士さんたちもこの『絵本で食育』には

積極的に取り組んでいます。保育士さんたちに紹介したい絵本のリストをきくと、山のように本のタイトルを紹介してくれるんですよ」と管理栄養士の森本信恵さん。献立表に載せた絵本は、どれも子どもたちは大好きだそうです。中には、納豆など、子どもが苦手な食材が出てくる絵本もありますが、絵本が好きすぎて、思わず口に入れてしまうということも。お子さんの好き嫌いに悩んでいるご家庭は、ぜひ「絵本で食育」を試してみたいかがでしょうか。

町内各保育園では、ボランティアの皆さんが、保育園でお借りしている畑の管理運営をし、土作りから、季節に合わせた数種類の野菜を丹精込めて育て、収穫まで面倒を見てくださっています。

保育園の子どもたちは、ボランティアの皆さんの声掛けで、草とりや種まき、水やり、収穫の作業を一緒におこないます。3歳以下の未満児も、その様子を見たり、散歩コースで畑の横を通ったりして、野菜の成長が目に入るように心掛けています。

サポーターの皆さんは野菜作り

畑で野菜を育てる

の大ベテランで、普通の家庭菜園ではなかなかできない種からの栽培や、立派な野菜に育てるコツなどを子どもたちにもわかりやすく教えてくださるとのこと。保育園が導入している生ごみ処理機で、給食で出た端野菜や残飯から有機肥料を作って畑にすきこむことで、格段に大きくておいしい野菜を収穫しています。

子どもたちは、野菜を育てる経験をする過程で、実際に目にした手で触ったり持ってみたりすることで、スーパーなどではなかなか見る機会のない野菜の本来の姿を記憶し、愛着を持ちます。また、

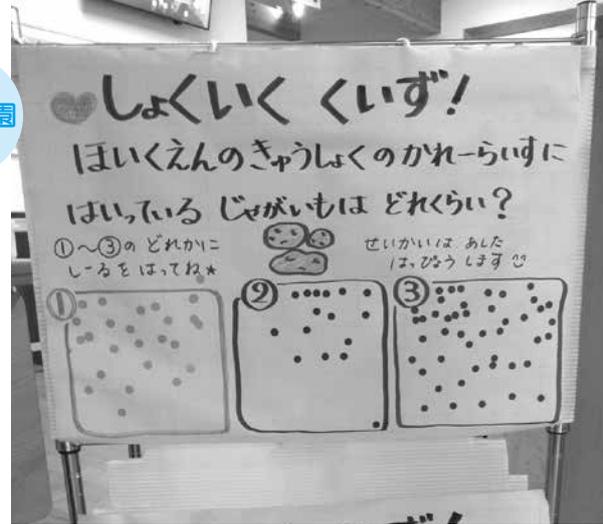
収穫時の姿だけでなく、芽や葉なども見て、実が成りだんだん大きくなっていくのを楽しみに待ちます。大根が地上ではなく土の中で育つことや、キャベツが半球ではなく丸い状態で育つこと、また「コーン」がとうもろこしの実をほぐしたものであることなど、子どもたちにとっては驚きの連続だそうです。「土を触ったことのがあった子も、畑作業に慣れてくると虫を見つけて喜ぶようになるんですよ」と園長先生。

「保育園の通常の年間行事では、年長児が調理に参加し、収穫した野菜を使って、夏はカレーパー

ティー、冬は豚汁やけんちん汁で収穫祭をおこないます。年長さんたちが初めて包丁を使う体験をする楽しい行事なのですが、コロナ禍でなかなか再開できないのがとても残念です」とのこと。自分たちで育てた野菜を使ったご飯の味はまた格別に違いありません。

親子で食育

保育園では、保護者の皆さんにも子どもたちの食に関心を持ってもらうための工夫をしています。お迎えに来る保護者に向けて、玄関口に献立表とその日の給食サン



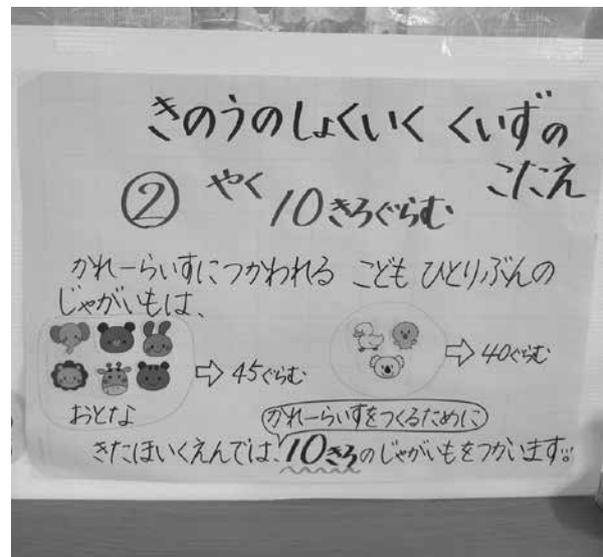
豊作だった「じゃがいも」の食育クイズ!



実際の食材の量を見て答えます



親子で一緒に考えました!





日本文化にふれる和菓子作り



調理員に手伝ってもらってクッキング



城址の友の会と芋掘り



取材・文／大口町 NPO 登録団体 ZOOM

食育講座を開き、親子で楽しく3色食品群などを学びました。赤は肉や魚(体を作る)、黄色はごはんやパン(エネルギーになる)、緑は野菜やくだもの(体の調子を整える)といった3色の食品群を覚えた上で、スーパーのちらしを使つて3つに分けるゲームをします。その他にも、野菜の絵カードで神経衰弱や、かるたをしたり。公立保育園の「マイ箸作り」もその一環。年中で「マイ箸作り」を親子でおこない、年長になると毎日「マイ箸」で給食を食べます。自分で作ったお箸を使うことにより、正しい持ち方やマナーを覚え、箸を自分で洗つたり大切に保管し

たりという道具に感謝する心が芽生えるそうです。

「小さいときに親御さんと楽しく遊びながら覚えたことは、大きくなつても子どもたちの頭の奥に残り続けます。少しずつでも続けていくことで、その子が大人になり、また親になったときに食事に生かしていつてくれれば」と園長先生。

取材にて

「いただきます」とは、「命をいただくこと」といいます。私たちが生きていくために口にするものは、すべて命があったもの。」い

ただきます」というひとは、すべての命への感謝を表します。挨拶も含めた食事のマナーは、保育園の食育で最も力を入れていることのひとつだそうです。

命に感謝し、大切に思う気持ちはおのずから食べ残しをなくす意識につながります。保育園では「自分が食べられる量を知り、残さないようにする」ことを教えています。昨今問題になっている「フードロス問題」。小さいときから食べられる分だけお皿に用意することを覚える訓練をすることで、残さないこと、捨てないことが当たり前になります。残さないとい

ことは、当たり前であるようで、大人でさえ時には実行できていないことでもあります。

振り返れば、大人になった自分は、ついつい忙しさにかまけて食事に感謝する心や口に入るものを大切に考えることを忘れがち。子どもたちにとっての食育の項目はすべて大人の自分に当てはまることであることに気づかされました。コロナ禍で談笑しながら食事をすることを制限される今こそ、毎食の食事と真摯に向き合つてあげることがかみしめながらいただくことを意識してみようと改めて感じました。