

第2部

研究によせて

心と体を動かす食の体験

金沢大学附属幼稚園 養護教諭 木林晴美

1, はじめに

平成 20 年に「幼稚園教育要領」において、「友達や教師と食べることを楽しむ」という内容が明記され食育に関する記述が充実された。食生活は子どもから成人まで生涯を通じて健全な心身の保持増進のためには欠くことができないことであり、幼児期の心と体の健康につながる営みとして大切である。幼児期に健康に過ごすことは大切であり、心と体を十分に動かす食育が幼児の健康につながると考えている。幼稚園教育要領の健康領域の内容にも、「様々な活動に親しみ、楽しんで取り組む」とあり「幼児は、様々な活動に取り組み、それぞれの活動を楽しむことで、心や体を十分に動かし、心と体の調和のとれた発達をしていく」と解説されている。

本園の今年度の活動において、自然や人とかかわりながら様々な環境で行う食につながる体験を大切に考えてきた。幼児は自然とかかわりながら植物の不思議に触れ、友達や教師と野菜を育て、調理し、食べる体験を通してわくわくする気持ちや喜び・楽しさなど五感を使って感じとっていると思われる。それは“心と体を動かしている”状態であると考えられる。どのような環境を設定することが幼児の“心と体を動かす”ことにつながり、どのような時、幼児が心と体を動かす食の体験をしているのかについて、今年度の活動を通して探してみたい。

2, 本年度の環境構成とそのねらい

様々な活動における環境設定により、効果的な食育活動が行われるように考え実践した。

1) 畑やプランターで野菜を育てる(年中児・年長児)

①園庭の畑 (年長児)

本年度、園庭の一角に畑(1.2m×1m)を新設し、生育状況が幼児に見える場所で野菜を育てることを試みた。

- ・遊びながらも野菜の生育状況を見に行けるので、変化に気づきやすく幼児が主体的に畑(野菜)にかかわることができる
- ・異年齢の幼児との交流が生まれ、畑の野菜に興味をもつ幼児が増える
- ・プランターで育てるより、畑で育てる方が野菜の実り方が良いため、達成感が得られる

②さつまいも畑 (年長児)

中学校の畑の一部(4.3m×5.2m)を借りてさつまいもを育て、秋に収穫の喜びを感じると共に、豊かな食体験につなげていくことをねらった。

- ・苗の様子の変化し、土の中でさつまいもが大きく生長していることを知る
- ・友達や教師と一緒に収穫する喜びを味わう
- ・年長児で育てたさつまいもを年少児や年中児にも食べてもらうことで年長児としての誇りや自覚が促される

③プランターでの野菜づくり(年中児)

保育室から見える場所にプランターを置き、年長時に畑で活動する前段階として、簡単に野菜づくりに取り組める環境を設定した。また、友達とかかわり合いながら、植物の不思議に触れられる(出会う)ようにした。

- ・植物の成長や変化を観察したり、発見したりする
- ・友達とかかわり合いながら、植物を育てる体験をする
- ・みんなで育てた野菜を収穫し、みんなで食べる楽しさを味わう

2) 里山の活動(年長児)

昨年度から、金沢大学角間の里山での幼児の自然体験活動に、年長児が参加している。今年度は米(餅米)づくりを中心に里山にかかわった。

- ・自分達で田植えや稲刈りなどを実際に体験できる
- ・里山という環境にある木の実や花の蜜などを食する機会がもてる
- ・体験を通して、1粒の米の大切さを知る

3) 保護者と連携して行った行事(全園児)

「もちつき会」「秋の茶会」など保護者の協力により、日本の食文化の継承につながる場の設定や食育サークルと連携して「味噌汁昼食」を行った。

- ・季節に合わせた行事により、日本の文化に触れる
- ・もちつきを体験したり、その場の雰囲気味わったりする
- ・年長児が育てたさつまいもなどを入れた具沢山の味噌汁を友達や教師と一緒に食べ、同じものを食べる楽しさを味わう






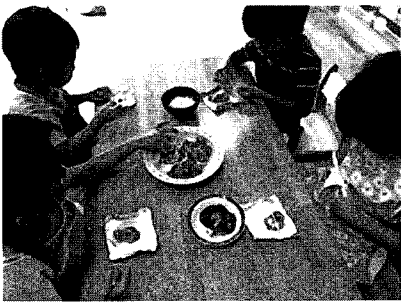

☆食育サークル





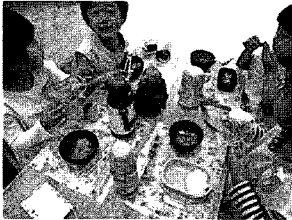
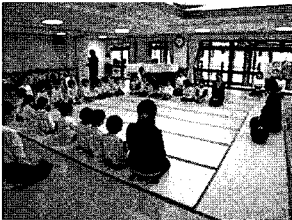


保護者の有志からなる食に関する活動を行うサークルである。園の活動にもボランティアとして入ってもらい、子ども達と共に楽しみ、学年を超えた保護者同士の交流の場にもなっている。食育活動は園が主体となり、食育サークルは園に協力し進めている。「味噌汁昼食」は、幼児に温かい味噌汁を食べさせたいという保護者の思いから始まり、数年前から年2回行ってきた。味噌汁に使われている味噌は食育サークルの手作り味噌である。

今年度の月別活動内容

★食育サークルと連携した活動

※日本の伝統行事や食文化の継承につながることに

月	園での活動（野菜の栽培，調理など）	里山での活動（年長児のみ）
4月	<p>（畑の新設・土づくり）</p>  <p>園庭の隅に畑を設定し，幼児が日常的に野菜の変化をみることができる環境を設定</p>	<p>里山散策・ヨモギ団子づくり</p> 
5月	<p>夏野菜の栽培</p> <p>年中児 落花生・ミニトマトの苗を植える</p> <p>年長児 さつまいも・ミニトマト・ナス・ピーマンとうもろこし（ポップコーン）苗を植える</p> <p>水やり草むしり</p>  	<p>田植え（餅米）</p> 
7月	<p>（結実）ミニトマト，なす，ピーマン収穫</p> <p>年中児 ミニトマトを食べる</p> <p>★夏野菜パーティ</p> <p>年長児 自分たちで育てた夏野菜でピザをつくる</p> 	<p>宿泊体験（わくわくワールド）時，田んぼの観察</p>  <p>※虫送り</p>
9月	<p>年長児 トウモロコシ収穫（ポップコーン用）</p> <p>畑の整備・土づくり・根菜類の種蒔き</p>	

<p>10 月</p>	<p>年中児 イチゴの苗付け 落花生の収穫 年長児 さつまいもの収穫</p>   <p>全園児・・・園の柿を収穫し、食べる</p>	<p>稲刈り・稲架掛け</p>  
<p>11 月</p>	<p>野菜（根菜類）の収穫</p> <p>★味噌汁昼食</p>  <p>※秋の茶会</p> 	<p>脱穀</p>  <p>千歯こき</p>
<p>12 月</p>	<p>※餅つき体験</p> 	<p>里山の田んぼで収穫した餅米と 畑で収穫したさつまいもを使い おこわをつくって食べる</p>
<p>1月 2月</p>	<p>★味噌汁昼食，大根やカブの収穫</p> <p>年中児・・・収穫したばかりの大根のいろい ろな部位を食べてみる（味比べ）</p> <p>※豆まき，煮豆（節分の行事に合わせて）</p>	

4, 心と体が動いたと思われること

1) 幼児の様子から

① 幼稚園で

- ・年中児がプランターで育てていたミニトマトの花が咲き、緑色の小さな実がなっていることに気づき「トマトのあかちゃんが生まれたよ！」と友達のところへ走って行き、知らせていた
- ・年少児が幼稚園の柿を食べた後、「このこれ（種）持って帰りたい」と言い、理由を尋ねると種を家で育てて、柿を食べるためだった。
- ・年中児が落花生を収穫する際、土の中からブラブラとぶらさがり、たくさんの実がついている様子を見て「わっー」と一斉に叫んだ。
- ・落花生を保育室で茹でているとき「なんか、さつまいもの香りがする」とある園児が言うと周りの園児も匂いを確かめ「ほんとうだ」と言い、茹で上がるのが待ち遠しそうにしていた。
- ・年長児が里山で摘んだヨモギを使って、幼稚園でもう一回ヨモギ団子をつくりたいと職員室へやって来た
- ・年長組保育室でポップコーンをつくっていたら、匂いに誘われて年中児や年少児が年長組（保育室）へやって来た。そして、つくっている様子を見ていた。ホットプレートの中ではじける音が次第に大きくなり、ホットプレートのふたを少し開けて中の様子を見たら、ポップコーンがはじけて飛んだ。その粒をみんなで追っかけて取ろうとしていた。
- ・年中組で収穫した大根を食べる際、大根の葉に近い部分と根の先の部分を生で食べ比べをした時、「からいけどおいしい」と言っておかわりをする子がいた。
- ・年長児が畑でさつまいもを収穫しているとき、大きなものだけでなく細く小さなものであっても掘り出し、保育室へ運んでいた。
- ・「なんか音がするよ」（枯れたナスを揺らして）と種に気づかないまま不思議に思っていた年長児がナスを割って開いたら、たくさん種がこぼれ落ちた。
- ・味噌汁昼食の際、何回もおかわりする園児がいた。

② 里山で

- ・「あっ！ここにもヨモギある」と次々と抱えきれないほどのヨモギを摘んでいった。
- ・みんなで茹でたヨモギと白玉粉などをナイロン袋に入れてもむようにして、みんなでつくり、団子ができたときは目が輝いていた。（食べる時）
- ・「まだ、ここにもあるよ」と稲刈りの後の落穂ひろいを一生懸命していた。
- ・幼稚園で自分達が育てたさつまいもと里山の田んぼで育てたもち米を使って、さつまいもおこわをつくった。そのとき、炊飯器の中のお米を1粒も残さず食べ、「まだ食べたーい！」という声が聞かれた。

2) 保護者に行った食育アンケートの結果から

年度末に行った食育アンケートでは、「お子さんが家で生き生きと話していたことはどんなことですか」という設問を設け、幼稚園での食育にかかわる活動で幼児の心が動いた内容は何であったのかを探ってみた。記述内容から、その後家でも作ってみたり、同じ野菜を育ててみたりしていることがわかった。

設問「お子さんが家で生き生きと話していたことはどんなことですか」

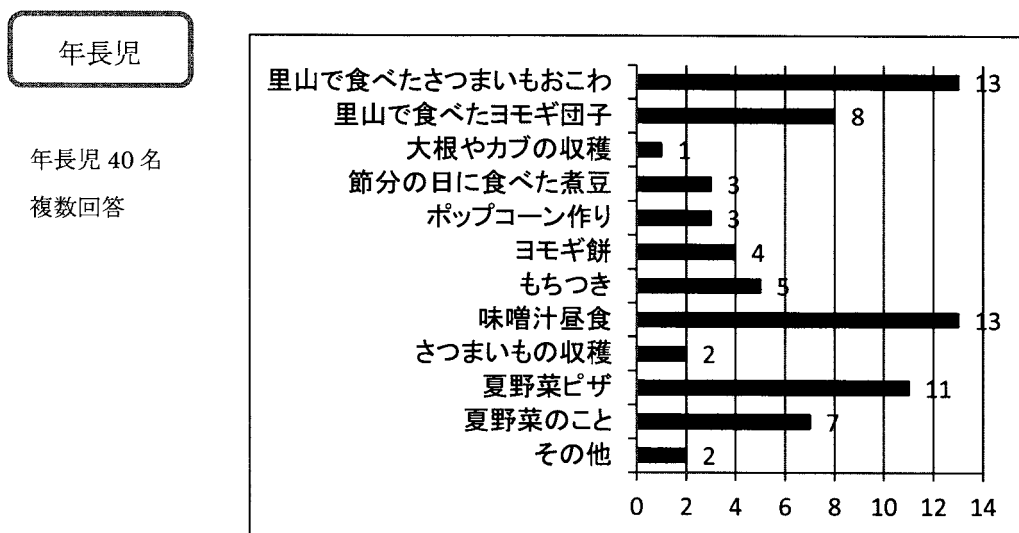


図1 年長児が家で生き生きと話していたこと

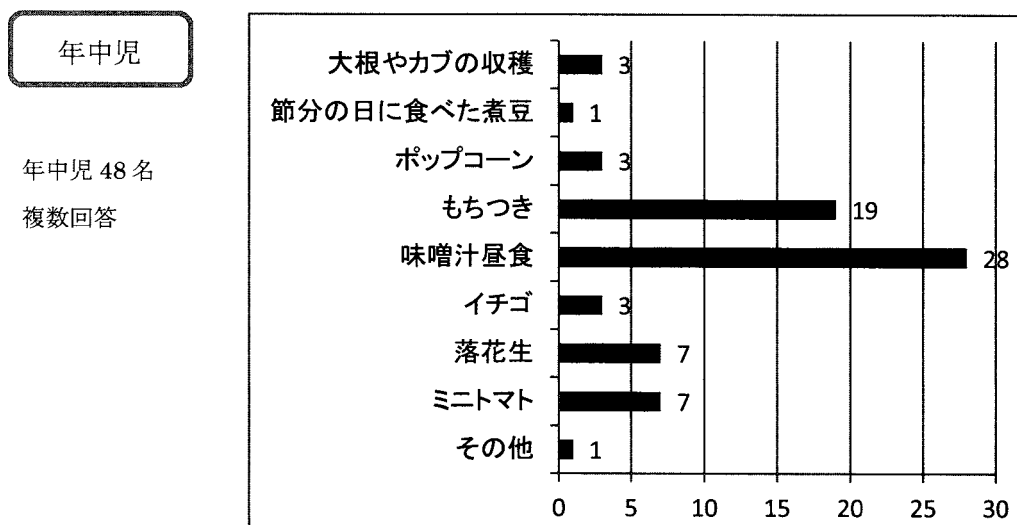


図2 年中児が家で生き生きと話していたこと

記述の多かった内容についてふりかえると、図1から、年長児においては、里山の自然体験と食体験が重なり合い「おいしかった」という記憶が残ったのか、さつまいもおこわやヨモギ団子を家でも作った家庭が多かった。里山の田んぼで田植えから稲刈り等も体験した上で収穫したもち米と畑で育てたさつまいもを使って作ったさつまいもおこわであることや里山の古い木造の家「里山」記念館という環境で、みんなで一緒に食べたことなども影響していると考えられる。また、自分達が育てた野菜を使って

調理した夏野菜ピザを家庭で違う具材を使って作ってみるなど応用して家族に作ってあげようとする年長児もいた。

図2から、年中児においては、つきたての餅や味噌汁についての記述が多かった。家では食べられなかった食材を幼稚園で食べたら、その後、食べられるようになったという記述もあった。また、具沢山の味噌汁は食材に興味関心をもつことにつながっていると考えられる。味噌汁の具に園庭に新設した畑で育てた大根やカブを使用した。その際、大根を抜く体験をしたり、大根の部位によって味が異なることを食べ比べたりもした。その様々な体験がより「美味しかった」という記憶となり、家で生き生きと話すことにつながったのではないかと考える。

5、考察及びまとめ

幼児が“心と体を動かす”場面を大切に考え、豊かな食の体験となっていくことを願いながら実践してきた。今年度の実践から見えてきた幼児の“心と体を動かす食の体験”についてまとめると図3のようになった。

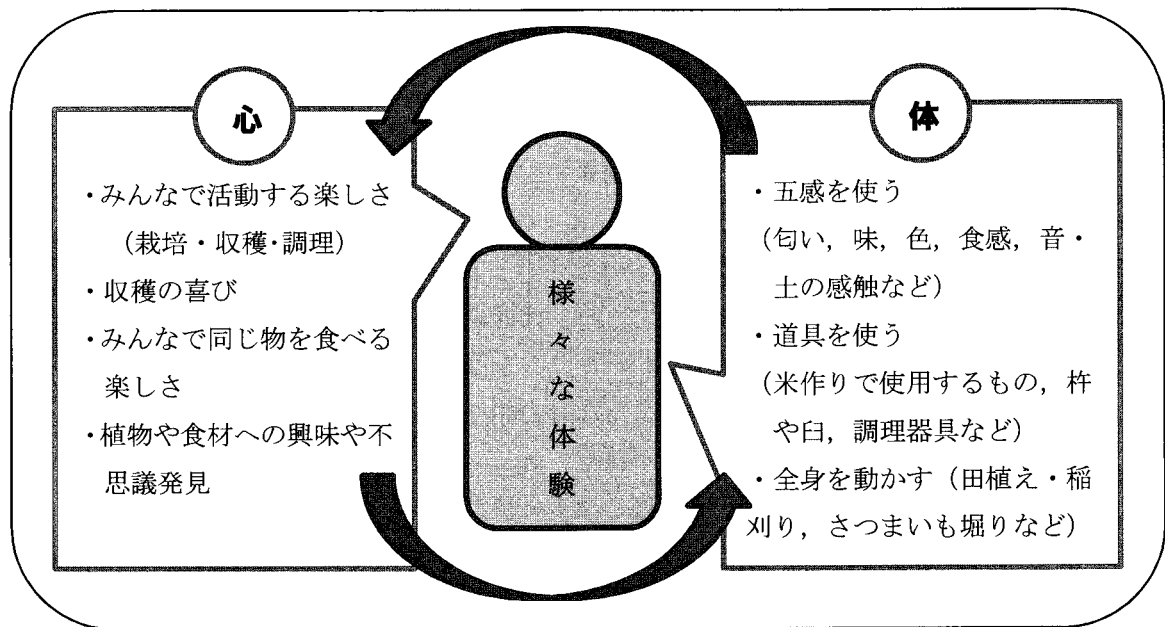


図3 「心と体を動かす食の体験」

心を動かす

野菜を育てるワクワク感、収穫の喜び、みんなでつくる楽しさ、みんなで食べる楽しさなど食べ物を食するまでの過程を通じて心で感じたり、心が動いたりしている。また、野菜を育て観察するうちに植物の生長（変化）や不思議を発見して、驚きや嬉しさを感じている。

体を動かす

野菜の苗を植えたり、田植えしたり体を動かす。みんなで稲刈りや水やり、草むしりなどをし、育てる苦勞を体験する。さつまいもの皮をむいたり、米をといだり実際に調理をする。そして、匂いや味を感じながら食べている。

心と体は連動している

体を動かして活動することは心を動かすこととも連動していく。同様に心が動いたことで体が動くこともある。また、心と体を動かすことに影響を与えている要因として環境や人とのかかわりがあると考えられる。また、その様々な場面での教師の援助が重要であるということがわかった。

～ 影響を与える要因 ～

①環境（様々なフィールド）

さつまいも畑，里山，園庭など様々な場でしか見られない自然の環境があり，幼児がその場へ出向くことで感じる匂いや景色があり，体験として記憶に残る

②人とのかかわり

友達や教師とのかかわり，異年齢の子どもとのかかわり，里山のインストラクターや保護者とのかかわりにより，自分だけではできない体験ができる

③教師の援助

五感にはたらきかける言葉かけや教えるのではなく一緒に感動する・同じ体験と一緒に味わうような援助のありかたなどにより，幼児の主体性や意欲が引き出される

6. おわりに

様々な体験をする中で“心と体を動かす”時，幼児は豊かな食の体験をしていることが分かった。栽培活動を通して人や自然とかかわったり，季節の行事に合わせて行ったりする食の体験は，幼児が主体的にかかわりたくなるような魅力的な環境となり，幼児の心と体を動かすような出来事へとつながっていくことが分かった。そして，様々な環境や人とかかわりながら心と体を動かす場面を通して，その体験が豊かな食体験の記憶となり，幼児のこれからの食生活に良い影響を与えていくと思われる。また，園での活動が家庭でも広がり家族の心と体の健康につながることも考えられる。今後も幼児が自ら“心と体を動かす”ことができる環境構成を工夫し，記憶に残る豊かな食の体験を増やしていくことを大切にして活動をしていきたい。

参考・引用文献

- 1) 内閣府：食育基本法 平成 17 年 7 月
- 2) 文部科学省：幼稚園教育要領解説，平成 20 年 10 月
- 3) 小泉武夫：すごい和食，ベスト新書，平成 23 年 11 月
- 4) 全国国立大学附属学校連盟幼稚園部会：附属幼稚園における健康な心と体を育てる“食育”の取組，平成 24 年 3 月
- 5) 福島大学附属幼稚園研究紀要：福島大学附属幼稚園における食育の取り組み，平成 25 年 3 月，食育の継続実践および体の向上を目指した取り組み，平成 26 年 3 月