

## 第2部

### 研究に寄せて

# 保護者と共につくる食育

中口 貴子

## 1. はじめに

本園では、給食がなく昼食時には家庭から持参したお弁当を食べる。これまでも、食育活動としてみんなで同じものを食べる経験をしてきた。平成21年度には、「食」に関する活動を振り返り、食育のカリキュラムを作成した。また、翌年には保護者による食育サークル\*が結成された。「食」に対する考えは各家庭により異なっているが、カリキュラムに基づいて活動に取り組む中で保護者の「食」に対する意識の向上がみられた。よって、保護者との連携が重要であると再認識した。

そこで、今後の「食」に関する活動をより充実したものとするために保護者と共に行ってきた食育活動、特に食育サークルと連携した活動を中心に振り返ることとした。

### <本園の食の実態>

- ・給食がなく、昼食時には家庭から持参したお弁当を食べる。そのためみんなで同じ食べ物を食べる機会がほとんどない。
- ・いろいろな食材を食する機会が少ない幼児も多く食わず嫌いであると思われる。

### <本園の食育の目標>

- ・食を通じ、健やかなところとからだの発達を促し、子どもの「楽しく食べる力」を豊かに育む。
- ・主体的に食にかかわることで、感謝の気持ちや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。園の活動にも参加する機会があり、幼児らと共に楽しみ、学年を超えた保護者同士の交流の場にもなっている。幼児らとの活動は園が主体となり、食育サークルは園に協力し調理準備や補助を行う。

### 活動内容

- ・野菜の栽培や収穫
  - ・収穫した野菜の調理や配膳のお手伝い
  - ・食育活動の企画、ボランティア募集
  - ・レシピの発行、HP、ブログによる発信
- <http://kindaifuyousyokuiku.cocolog-nifty.com/blog/>

保護者

## 2. 平成23年度 本園での食育サークルとの主な取り組み

\* 太字は、次ページから事例により掲載

月	5歳	4歳	食育サークル
4	懇談等で食育活動の目的や活動内容などについて説明		・夏野菜の苗作り
5	・夏野菜（ピーマン、ナス、キュウリ）を植える	・ミニトマトなどを植える	
6	・さつま芋苗植え		
7	・わくわくワールド (宿泊体験) ① 夏野菜の収穫 夏野菜パーティー (夏野菜ピザ)	・ミニトマト試食	① 夏野菜パーティ調理補助
8			・夏野菜の水やり
9			
10	・サツマイモの収穫 ・芋茎の佃煮試食 ・秋のお茶会 ・冬野菜（ハツカダイコン）を植える	・秋のお茶会	・野菜の苗植え準備
11	・食育指導（箸の持ち方） ② 秋野菜パーティ（焼き芋、スイートポテト）	・食育指導（きんぴらごぼう）	② 秋野菜パーティ調理補助
12	・冬野菜の収穫 ③ 味噌汁昼食 ・もちつき	③ 味噌汁昼食 ・もちつき	④ 4歳5歳味噌汁昼食調理 ・もちつき手伝い
2	⑤ 手作り昼食（調理の経験）	・味噌汁昼食	・4歳味噌汁昼食調理 ⑤ 5歳手作り昼食補助
3	1年の反省・アンケートなど		反省・来年度の計画

## 3. 具体的活動

### ① 5歳児 夏野菜の収穫と夏野菜パーティー（7月）

7月に収穫した野菜を使って、夏野菜パーティーを行った。この活動のねらいは、「友達や教師と共に食べ物に触れたり、食べたりすることを楽しむこと」、「食べ物や作ってくれた人に感謝して食べること」の2つである。今年度はパーティらしいメニューを取り入れたいとの教師の思いから夏野菜ピザを作ることにし、餃子の皮をピザ生地にして調理した。幼児らは、ピザソ

ースになるトマトをつぶしたり、ピーマンをちぎったり下ごしらえをした。担任教師が、ピザソースの仕上げとして、幼児らの目の前で幼児らがつぶしたトマトを炒めて味付けをした。食育サークルは、トマトピューレを作ったり、野菜をあらかじめ切ったり、プレートで焼く作業や配膳などを手伝ったりした。ピザにトッピングするピーマンは、食育サークルの保護者と相談し、苦手な幼児が多いので残すかもしれないと考え少なめに用意したが「もっと、ピーマンをのせたい」と言ってトッピングし、完食する幼児が多く見られた。また、幼児らはピザと共に食育サークルが栽培した赤シソで作ったジュースを飲んだ。「美味しい！おかわりしたい」と言う幼児もいれば、初めて飲むことになりおそるおそる飲む幼児や飲めない幼児も見られた。

### 食育サークルの保護者より

「先生、この前の夏野菜ピザが好評だったので、他のお母さん達にもレシピを教えたいわ。」との声があがり、食育サークルが発行している食育だよりに作り方を載せることとなった。



### 食育サークルブログより

その後、園の活動をきっかけとして、園外の食育サークルの活動で、年少組の親子を中心に、「おいもたっぷり彩り野菜ピザ」を作った。

### 食育レシピ おいもたっぷり彩り野菜ピザ

こどもには年少ママグループです。今回は幼稚園のお休み期間を利用してみんなで調理実習を行いました。そのなかからピザのレシピの紹介です

材料(一枚分)

薄力粉……100g

全粒粉……10g

米粉……10g

イースト……小さじ2分の1

塩……小さじ4分の1

水……400cc

牛乳……200cc

オリーブオイル……大さじ1

### 金沢大学附属幼稚園食育サークル

こどもとママの楽しいほほなし



## ② 5歳児 秋野菜パーティ（焼き芋・スイートポテトづくり）（11月）

5歳児は春に同じ敷地内にある附属中学校の畑でサツマイモの苗植えをし、9月にサツマイモを収穫した。クラスで収穫したサツマイモをどのように調理して食べようか話し合いをし、幼児らから希望の多かった焼き芋とスイートポテトをつくることとなった。焼き芋は、U字溝で炭を使って焼き、焼けたイモを包丁で食べやすく切り食べた。食育サークルやボランティアのお母さん方は、炭でサツマイモを焼くことや焼けたイモを幼児らが包丁で切る際の補助をした。スイートポテトの調理では、幼児らがピーラーを使ってサツマイモの皮をむいたり、切ったりする時に補助に入ってもらいながら安全にも気をつけた。完成した焼き芋やスイー

トポテトは、5歳児が各クラスへ運んで全園児が食べた。中には、焼き芋を食べたことがない幼児もいたり、家ではあまりサツマイモを食べない幼児が、「おいしい！」と言って食べる姿が見られた。



#### 食育サークルの保護者より

「子ども達と一緒に活動が出来てとても楽しかったです。また、機会があれば是非お手伝いをしたいです。」

「意外に、みんな上手に（サツマイモの皮むき）出来ていましたね。」

#### ③ 4歳児・5歳児 食育サークルの味噌汁昼食（12月）

味噌汁昼食は、本園の昼食が家庭から持参した弁当なので、みんなで同じ物を食べる経験をさせたいという保護者の思いから始まった。各家庭から寄付してもらったハクサイやダイコンなどの冬野菜を使い、昨年度に食育サークルが仕込んだ味噌を使って朝から味噌汁の調理を行った。弁当の時間には、味噌汁を子ども一人一人に配膳をし、食育サークルの保護者も幼児らと一緒に食べた。「おかわりしたい！」と進んでおかわりをする幼児も多く、温かい味噌汁をみんなで食べた。



#### 4歳児の保護者の連絡帳より

「昨日は、お味噌汁が大変美味しかったです。家ではなかなかしないおかわりをしたと聞いていました。おだしの煮干しも食べたそうです。先日のきんぴらごぼうも今では大好物となり、園での食育活動のおかげで食べられる野菜がグンと増えました！本当にありがとうございました。」

#### ④ 5歳児 手作り昼食（2月）

この手作り昼食のねらいは、「友達と協力して、食べ物に触れたり、調理をすること」、「食べ物や作ってくれた人に感謝する気持ちをもつこと」の2つである。

手作り昼食では、幼児が味噌汁や野菜炒めの下ごしらえとして野菜をちぎったり、米を研いだり、おにぎりの海苔を切ったりする。また、食べる前にはおにぎりを自分でにぎる。食育サークルは幼児らが下ごしらえをしている際、米を研ぐ時に水と一緒に米を流さないかなどをみ

たり、補助を行った。また、火を使う調理は食育サークルが行った。

「おかわりまだある？」と何度もおかわりをする幼児や、「(野菜があまり好きではないので)食べられるかな？」と話していた幼児が進んでおかわりをする姿が見られた。また、翌日には自分でおにぎりをにぎって作った弁当を持ってくるなど生活経験が広がった幼児もいた。



#### 食育サークルの保護者より

「みんな同じものを食べるのが楽しくて仕方がないという感じで微笑ましかったです。」

「今年度は、なかなかお母さん先生の手伝いをするのが少なかったですが、子ども達が喜んで楽しそうに作業をして、出来あがった食事を美味しそうに食べている様子を見ると、もっとたくさんの他のイベントの時にお手伝いをさせてもらえば良かったと思いました。」

## 4. 成果

### ・保護者の食に対する意識の向上

保護者が実際に食育活動に参加して幼児の様子を見たり、家庭で幼児から話を聞いたりして、家であまり食べない野菜を幼稚園では食べることができているということを知る。また、食育活動後に連絡帳や保護者からの話では家庭でも園で食べた料理を調理しようと思ったり実際に調理していた。このように、保護者が園での食育活動に参加することは、保護者自身が食に感心高め、食に対する意識の向上につながったのではないかと考える。

### ・園での食育活動の充実

安全面や施設面においても、担任教諭と養護教諭だけでは、活動内容が限られてしまう。しかし、保護者の補助があることで、包丁などの刃物を使ったりする調理活動では幼児へ目が行き届きやすく、きめ細かい配慮ができる。また、企画段階では保護者が母親ならではのアイデアを出し合い、活動内容が広がり充実した食育活動となることが分かった。

### ・幼児の家庭での食生活についての情報交換

保護者と一緒に、食育活動を行う中で打ち合わせや反省会などを通して、幼児の家庭での様子を多く聞く。この得た情報は、今後の園での食育活動を考えるにあたって、生かすことが出来る。また、保護者同士はつながりもでき、自分の子どもだけでなく他の子ども達の家庭での食生活についても知ることができ、自分自身の家庭の食生活について振り返る機会となった。

## 5. 今後に向けて

食育サークルの保護者だけでなく、活動に参加してお手伝いをしてくれた保護者からは、「とっても、楽しかった」や「“子ども達の美味しい”という表情が食育の楽しさを覚えました」などの感想が多く聞かれた。幼児らが「みんなで食べることは楽しい」と感じるだけでなく、保護者自身も楽しんで食育に取り組むことが大切である。そのためにも、保護者と共に食育活動を通して、幼児の心と体の健康が育まれるような活動を考えていきたい。