

第 12 回 食育コンテスト「いただきます ごちそうさま」 応募用紙

団体名（フリガナ）	むさしこども園	
代表者 役職 氏名（フリガナ）	エンチョウ 園長 マサモト 正本 ヒデタカ 秀崇	
住所 TEL/FAX e-mail	〒873-0421 大分県国東市武蔵町糸原 498 TEL 0978-68-1452 / FAX 0978-69-0860 e-mail iota@musashi-kodomoen.com	
作成者	氏名（フリガナ） ショクイクスイシンブ 食育推進部	職種・役職 () 園長、() 副園長、(○) 保育教諭 (○) 栄養士、() 調理師、() 看護師 その他 ()
園児数	5 歳児 (38) 人、4 歳児 (34) 人、3 歳児 (27) 人、 2 歳児 (18) 人、1 歳児 (20) 人、0 歳児 (13) 人 <div style="text-align: right;">合計 人</div>	
職員の構成	職種・役職 園長 (1) 人、副園長 (1) 人、保育教諭 (25) 人、栄養士 (2) 人 調理師 (3) 人、看護師 (1) 人、その他 (2) 人	

活動名称	楽しく食べる子どもに ～食育活動を通して～
応募部門	①・レポート部門 2・フォトストーリー部門
活動の要約 (今回の食育活動 の内容を短くまと めてください)	<p>むさしこども園は園目標を「健やかな体 ゆたかな心を育てる」ことを目指し、遊びを中心とした保育をしています。食育目標を「楽しく食べる子どもに」とし、毎年テーマを決めて様々な取り組みをしてきました。</p> <p>今年度は、月に一度のお弁当日に着目し、野菜の栽培や収穫を通して遊びの中に食育が広まる様子、行事とクッキングの繋がり、子どもと保護者と園の関わりをまとめましたのでご紹介します。</p>

☆このコンテストを何でお知りになりましたか？

楽しく食べるこどもに

～食育活動を通して～



むさしこども園

むさしこども園 食育年間計画

0歳児	安定した生活リズムができ、喜んでミルクを飲んだり離乳食を食べたりする。
1歳児	いろいろな食べ物を五感を通して関心を持ち、自ら進んで食べようとする。
2歳児	友達と一緒に食べる楽しさを知り、好きな食べ物が増える。
3歳児	多くの種類の食べ物や料理を味わい、苦手な食べ物にも挑戦する。
4歳児	友達との関わりの中で決まりを守り、楽しく食事をするためのマナーを身に付ける。
5歳児	体や健康について関心を持ち、基本的な生活習慣を身に付ける。

菜園活動

《子どもの活動紹介》

ピーマンを植える⇒収穫⇒炒める⇒お弁当の人気のおかず

毛糸や画用紙、粘土を使ってお弁当作り。
お弁当作りに興味をもつ子が増え、急遽お弁当箱を追加！
「これピーマン炒め」と給食室に見せに来てくれました。

さっき収穫したピーマンが、目の前で切って炒めて出来上がり！
いい香りで食欲をそそります。



月に一度のお弁当日！
ピーマン炒めが入っています。
「先生が作った味がいい!!」とお母さんにリクエストした子もいました。

5つの目指す子どもの姿

① お腹がすくリズムのもてる子ども

「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」

『まいにちシート』

「遊んだ後の空腹は何よりのごちそう！」



② 食べたいもの好きなものが増える子ども

『菜園活動』

「自分たちで育てた野菜はとても美味しい」



③ 一緒に食べたい人がいる子ども

『集団給食』『お弁当日』

「一人よりも友だち・先生、家族と一緒に食べると美味しい」



④ 食事づくり、準備にかかわる子ども

『クッキング体験』『お当番』

「食に興味を持ち、食べたいという気持ちや役立つことの喜びが育まれる」



⑤ 食べたいものを話題にする子ども

『楽しく食べるこどもに』

「地域の人たちとの関わりを通して食文化を体験し、食に関する行事を楽しむ」



クッキング

ラップでおにぎり作り⇒忍者遠足（行事へつなげる）



3・4歳児は、5歳児が稲を刈るのを見学。
田植えからお米になるまでの絵本を読みました。
沢山の手間をかけて稲が生長して、私たちは頂いています。
一粒残さず大事に頂きました。



人気のウイナーと鮭を入れました。
具を真ん中に入れるところや、ぎゅと強くラップをし
しほるところに苦戦していました。



4歳児は好きな具を入れておにぎり作り！



忍者遠足 当日

大きなおにぎりを風呂敷に入れて忍者気分。
ウイナーや鮭、から揚げやハンバーグ、
エビフライなど色んな具がありました。



地区の老人クラブの方と一緒に小城山に登りました。どんぐり入れや手裏剣入れは、この日のために手づくりです。



楽しく食べるこどもに

～食育活動を通して～



むさしこども園

～はじめに～

本園は、大分空港のある国東市（人口2.9万人）武蔵町にある。浄土宗善長寺を解放し農繁期託児所から始まり、昭和25年より武蔵町保育園を開園し、昭和46年より、むさし幼稚園を開園した。

地域の就学前までの全ての子どもを保育してきたが、近年では核家族化、共働き家庭の増加、少子高齢社会、地域における人間関係の希薄化と、子ども達を取り巻く環境は変化し、多様化した保育サービス・地域ニーズといった地域子育て貢献を求められている当園にとって、従来通りの「保育に欠ける・欠けない」と分けた子育てシステムでは、十分な対応が難しくなり、平成20年4月より幼保合築園舎の幼保連携型認定こども園になる。



～食育推進プログラム～

近年、子ども達を取り巻く食環境は「朝食の欠食」「一人で食べる個食」の増加と大きく変化している。

これらの実態がもたらすものとして、元気がなくて遊べない、体力の衰え、低体温などの子どもの体の変化が見られる。そこで当園の行う食育活動を家庭と地域との協力によりよい食環境を作りたいと考えた。

（具体的な取り組み）・給食の実施 ・「食育だより」による情報提供 ・月1回のお弁当日

昼食・おやつ



【昼食】ご飯・鮭の南蛮漬け
ひじきの和風サラダ
とうもろこし・メロン
【おやつ】石垣もち

食育だより



《5つの目指す子どもの姿》

食育推進プログラムを計画し《5つの目指す子どもの姿》を掲げて全職員で共通理解し、連携を取りながら、子どもの為によりよい活動を進めている。

むさしこども園 食育年間計画	
0歳児	安定した生活リズムができ、喜んでミルクを飲んだり離乳食を食べたりする。
1歳児	いろいろな食べ物を五感を通して関心を持ち、自ら進んで食べようとする。
2歳児	友達と一緒に食べる楽しさを知り、好きな食べ物が増える。
3歳児	多くの種類の食べ物や料理を味わい、苦手な食べ物にも挑戦する。
4歳児	友達との関わりの中で決まりを守り、楽しく食事をするためのマナーを身に付ける。
5歳児	体や健康について関心を持ち、基本的な生活習慣を身に付ける。

<p>① お腹がすくリズムのもてる子ども 「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」 『まいにちシート』</p>	<p>② 食べたいもの 好きなものが増える子ども 『菜園活動』</p>		
<p>H24年7月～シート実施 3～5歳児対象</p>  <p>「遊んだ後の空腹は何よりのごちそう！」</p>	<p>「自分たちで育てた野菜はとても美味しい」</p> 		
<p>③ 一緒に食べたい人がいる子ども 『集団給食』『お弁当日』</p>	<p>④ 食事づくり、準備にかかわる子ども 『クッキング体験』『お当番』</p>		
<p>「お弁当日=親の愛情を感じる日」</p>  <p>「一人よりも友だち・先生、家族と一緒に食べると美味しい」</p>	 <p>「食に興味を持ち、食べたいという気持ちや役立つことの喜びが育まれる」</p>		
<p>⑤ 食べたいものを話題にする子ども 『楽しく食べる子どもに』</p>			
<p>いちご狩り</p> 	<p>芋ほり</p> 	<p>もちつき</p> 	<p>大根収穫</p> 
<p>「地域の人たちとの関わりを通して食文化を体験し、食に関する行事を楽しむ」</p>			



～食育年間活動～

菜園活動	クッキング	その他
《植える》サニーレタス ミニトマト トマト ピーマン きゅうり なす かぼちゃ サツマイモ バジル 《収穫》よもぎ サニーレタス いちご	よもぎ団子 梅シロップ お弁当詰め（年長）	お弁当日 梅ちぎり 手洗い指導 花まつり（甘茶） 田植え

（例）よもぎ団子

テーマ：春の味と香りを体験しよう！！

2～5歳児でよもぎ探しに行き、収穫までに絵本「ばばあちゃんのよもぎだんご」を読む。効果などについて保育者が話し、香りを体験し、よもぎを使った遊びも楽しむ。その日のおやつでよもぎ団子のクッキングをして美味しく食べる。



菜園活動	クッキング	その他
《収穫》ミニトマト 茄子 ピーマン パプリカ きゅうり バジル ねぎ すいか	ピーマン炒め 梅シロップ	お弁当日 キャンプ朝食作り （年長児）

（例）ピーマン炒め

テーマ：自分で育てた野菜を使ってクッキング！！

子ども達が栽培した野菜を、収穫後すぐに保育室でクッキングをするとビックリするくらいよく食べる。苦手な野菜でも「食べたい」「食べてみよう」という気持ちになるようである。実際に日頃あまり食べない子でも、喜んで食べることが多く見られる。「自分たちで育てた野菜はとても美味しい」と感じるようである。





菜園活動	クッキング	その他
《植える》 ほうれん草 ブロccoliリー 人参 キャベツ レタス かぶ 白菜 大根	おにぎり さつま汁 お月見団子 おはぎ	お弁当日・試食会 十五夜の活動 収穫祭 稲刈り・芋ほり

(例) 収穫祭 **テーマ：日本の食文化をつたえよう！～釜を使ってご飯とさつま汁作りに挑**

地域の方の協力で、稲刈りと芋ほりをする。戦～

釜を使ってお米を炊き、炊き立ての香りを楽しむ。さつま汁も釜で作り、地域の方と一緒に楽しい雰囲気の中で給食を食べる。

5歳児はさつま汁の野菜を切る。包丁の使い方や切り方を知る。



菜園活動	クッキング	その他
《収穫》 ほうれん草 ブロccoliリー 人参 キャベツ かぶ 白菜 大根	味噌作り ぼたもち	お弁当日・試食会 もちつき 七草がゆ・鏡開き

(例) 味噌作り

テーマ：子どもに伝えよう！～味噌作り体験～

4、5歳児が大豆を機械でミンチにし、5歳児が麴とミンチを混ぜ合わせる作業をする。

未満児は大豆をビニール袋に入れて手でつぶすなど、全クラスの園児が大豆の煮えた時の香りや味見をして楽しむ。

出来あがった味噌は、魚のごま味噌焼きや味噌煮や味噌汁など給食で使用する。



～食育推進の必要性～

- ◎今年度から完全給食になり、保護者の食事面の意識が離れていると感じる。日頃の食事や給食に対する意識を高めたい。
- ◎食育活動を進める上で基本的な生活習慣を身につけることを基礎とし、保護者と共によりよい食環境を目指したい。
- ◎集団給食、菜園活動を通して、苦手な野菜を食べようとする姿が見られる。その目に見える姿がさらに保護者の食育への意識を高めていくのに効果的であると考え、今年度「お弁当日」に着目することにした。

現状の把握

★お弁当日★



- 子どもが好きなおかずを入れている。
(話合っているのがわかる)
- 白ご飯をそのまま入れている。
- おかずやご飯の仕切りがなく、味が混ざっている。
- 冷凍食品や包丁を使わない料理が目立つ。
- フルーツは缶詰が多い。

★子ども調査★



子どもへの聞き取り

- 子どものリクエストは、洋風の食べ物が多く、煮物や旬の野菜の名前は上がらなかった。
- お弁当と言えば“おにぎり”と言うイメージだった。
- お弁当日までに、子どもに『入っていたらうれしいおかず』を聞き、当日入っていた家庭は30%程だった。

★保護者調査★



アンケートより

- お弁当日に協力的で理解を示してくれる家庭が大半だった。
- 「メニューを考えるのが大変」「何を入れていいかわからない」という意見があった。
- 衛生面や旬の野菜を使った給食メニューを知りたい。
- インターネットや本を参考にするよりも、同じクラスの子どものお弁当を参考にしたい。
- 空っぽのお弁当箱を持って帰ってくると嬉しい。
- お弁当日をきっかけに、親子のコミュニケーションが取れた。

お弁当日の状況や保護者の意見や困っていることを聞き、こども園ならではの工夫を考え、子どもの活動も、お弁当や行事に向けての意欲に繋がるような工夫を考えた。

保護者へお知らせ

- 食べやすい方法を知らせる。(ご飯はおにぎりにする方が食べやすい など)
- スプーンやフォークなど、使いやすいものをお知らせする。
- 好きなおかずに食べてほしい野菜(旬や苦手な野菜)を少し足す工夫をお知らせする。
- カップやバランを使い味が混ざるのを防ぎ、彩りも良くして食欲を増す。
- 買い物や心構えが必要と言うことで、お弁当日の日にちを早めにお知らせする。
- 未満児は子どもの反応が見えづらいので、先生から子どもの様子をお知らせすることや、同じ年齢の子どもが食べているお弁当の写真を紹介する。

子どもの活動

- 菜園活動で育てた野菜を使って、親子でも出来る簡単なクッキングをする。
- 稲刈りを見学、体験をしてお米が出来るまでを知り、おにぎり作りを楽しみにする。
- 忍者遠足に向けて、おにぎりに入れたい好きな具を考え、おにぎり作りを体験する。
- 廃材を使ってお弁当作り。お弁当箱や毛糸、画用紙、粘土などを準備する。

《子どもの活動紹介》

◎遊び ⇒ 粘土(団子・クッキー)、毛糸(ラーメン・パスタ)
砂場(型抜き・泥団子)、廃材(弁当・お店屋さん)

◎菜園活動 ピーマンを植える⇒収穫⇒炒める⇒お弁当日の人気のおかず

**毛糸や画用紙、粘土を使ってお弁当作り。
お弁当作りに興味をもつ子が増え、急遽お弁当箱を追加！
「これピーマン炒め」と給食室に見せに来てくれました。**



**さっき収穫したピーマンが、
目の前で切って炒めて出来上がり!!
いい香りで食欲をそそきます。**



**月に一度のお弁当日!
ピーマン炒めが入っています。
「先生が作った味がいい!!」とお母さんにリク
エストした子もいました。**

◎クッキング ラップでおにぎり作り⇒忍者遠足（行事へつなげる）



3・4 歳児は、5 歳児が稲を刈るのを見学。
田植えからお米になるまでの絵本を読みました。
沢山の手間をかけて稲が生長して、私たちは頂いています。
一粒残さず大事に頂きました。



4 歳児は好きな具を
入れておにぎり作り！



人気のウインナーと鮭を入れました。
具を真ん中に入れるところや、ぎゅと強くラップを
しぼるところに苦戦していました。



地区の老人クラブの方と一緒に小城山に
登りました。どんぐり入れや手裏剣入れは、
この日のために手づくりです。

忍者遠足 当日

大きなおにぎりを風呂敷に入れて忍者気分。
ウインナーや鮭、から揚げやハンバーグ、
エビフライなど色々な具がありました。



このような子ども主体の活動を行うことで子どもたちが食に対する知識・意識が高まっ
た。

またこの活動が園内だけでなく、子どもからの発信で家庭でも行われている。

～おわりに～

むさしこども園では、今年度から完全給食になり、月に一度の「お弁当日」が子どもの楽しみになっている。その反面、完全給食になり保護者は食事面から少し意識が離れていると感じたが、今回の活動を通して、園の取組を伝えることが、家庭での食育の関心を高めていくと感じた。

お弁当日に関するアンケートを実施することで、保護者の意見を知ることができた。その中で「わが子のために」という想いが多く、食育だよりやお弁当の号外を配布し、お弁当日のねらいを伝えなおすことで、子どもたちが保護者と一緒に楽しめる日となってきている。

3月の最後のお弁当日では、空っぽのお弁当箱にメッセージカードを入れて、1年間の感謝を伝える機会となっている。また、お弁当箱やお箸を洗う体験を通して、感謝する心を育てていきたい。

子どもたちが主体となる活動を保育や遊びの中に取り入れ、五感を刺激したり、新たな発見をするきっかけを与えることで「食」に対する興味関心の幅が広がってきた。

「楽しく食べるこどもに」（食べることが好きになる子ども）をテーマに、長い時間をかけて取り組んできたこと、また園からも積極的に声をかけ、雰囲気作りを心掛けることで、子どもだけではなく地域や保護者を巻き込む活動を今後も続けていきたい。

3月。最後のお弁当日。
おうちの方からのメッセージ！



お弁当を食べている時の子どもの笑顔は最高!!

一年間、お弁当を
作ってくれてありがとう♡



5歳児は手作り味噌とメッセージカードをプレゼントしました。