

【実践報告】

幼児期の食育実践

——親子クッキングの7年間を振り返って——

富永 美香*・日置由理子**・飯國佳代子**
川野 圭子**

キーワード：幼児 食育 栽培 いのちの育ちと食 食と人間関係 料理と食

1. はじめに

平成17年の食育基本法を踏まえ、平成19年の「幼稚園における食育の推進についての通知」および平成30年に4月に改訂された「保育所保育指針」は、保育の内容の一環として食育を位置付け、今回の改定では子どもの育ちに対応した環境の変化をふまえて食育の内容が見なおされ、就学前児への食育を重視したものとなっている。

食育の内容として「保育所における食育に関する指針」（2004年：厚生労働省）には、3歳以上児について食と子どもの発達の観点から食育の5項目（①食と健康、②食と人間関係、③食と文化、④いのちの育ちと食、⑤料理と食）が設けられている。

本実践では、2018年度の食育実践として上記の5項目のうち、「いのちの育ちと食」、「料理と食」を連携させた食育活動を行った内容を報告する。また、2012年から2018年までの7年間、富田林市立錦郡幼稚園の皆さんと共に実施してきた「親子クッキング」の中で育まれた幼児期の食育の重要性について考察する。

2. 実践事例

2-1 栽培活動から料理と食について

栽培活動は「保育所における食育に関する指針」の「いのちの育ちと食」の項目に含まれる。この項目は「食を通じて、自らも含めた全てのいのちを大切にする力を養う」ことを目的としている。また、「料理と食」の項目は「食を通じて、素材に目を向け、素材に関わり、素

*大阪大谷大学教育学部

**富田林市立錦郡幼稚園

材を調理することに関心を持つ力を養う」ことを目的としている。

本実践では、幼稚園で行っている、玉ねぎの栽培に特化した食育を行い（表1）、子どもたちの様子を幼稚園教諭が観察し記録した。一連の活動のねらいは次の5点である。

1. 栽培物の成長に気付き、発見したり考えたりすることを楽しんでほしい。
2. 自分の気持ちや考えを表現することを楽しんでほしい。
3. 考えたことを友達と伝え合う楽しさを味わってほしい。
4. 栽培物の育ちに興味を持ち、不思議に思う力を育てる。
5. 親子で調理することで、親子の時間を楽しむ。

2-2 幼稚園教諭による観察記録

食育の活動内容を「栽培活動から料理と食」、「人体の観察からいのちの育ちと食」に分けて示す。

2-2-1 「栽培活動から料理と食について」

各活動での子どもたちの様子と保育者の支援・環境構成をそれぞれ記す。

表1 栽培活動から料理と食までの活動内容

時期	活動内容
2018年	
5月下旬	玉ねぎ畑の雑草取り
6月5日	玉ネギ収穫 玉ねぎの絵画製作
6月11日	ジャガイモ収穫
6月13日	ニンジン収穫
6月14日	カレークッキング
6月20日	大阪大谷大学で親子クッキング

[5月下旬 玉ねぎ畑の雑草取り]

栄養たっぷりの玉ねぎになるようにと雑草取りを行った。玉ねぎの葉っぱが大きくなってきたことに気付いたり、匂いをかいだりして収穫を楽しみにしている姿があった。今までは土の中に隠れて見えていなかった玉ねぎが、日がたつにつれて土の中から姿が見えるようになってきた。その様子を見て、「玉ねぎが出てきてるー！」「大きくなってきたから土から出てきたのかな！？」と驚く姿があった。また、土からはみ出ている玉ねぎの頭の部分の皮がめくれていることに気付いた子どもは、「大きくなってきたから服を脱いでるんじゃない！？」と玉ねぎの気持ちになって考える姿もあった。そこで、「玉ねぎの葉っぱが倒れたら収穫の合図だよ。」と写真を見せて知らせた。それを聞いてからは、子どもたちも畑に行くたびに、「倒れてきた！」「この玉ねぎは1本だけ倒れてる！もうちょっとかな？」と収穫を心待ちにしているよ

うだった。

気付いたことに注目して自らかかわり、考えて予測している姿があった。友達の考えを聞いた上で自分の考えを伝えている姿も見られた。



写真1 玉ねぎの世話（草むしり）



写真2 玉ねぎの収穫のサイン

[保育者の支援・環境構成]

- ・玉ねぎの成長を観察し、初めて気付いたこと、不思議に思ったことを言葉にし、疑問をもつてかかわれるように言葉をかける。
- ・疑問が生まれ、繰り返しかかわる姿を大切にする。
- ・子どもたちの疑問の解答の手助けになるように、玉ねぎの収穫時の様子の写真を準備する。

[6月5日 玉ねぎの収穫]

玉ねぎの茎が倒れ、土から玉ねぎが出てきていることに改めて驚いた。「根っこがぎゅって伸びて出てきたのかな？」と以前とは違った視点の考えも出てきた。「土の中はどうなっているのかな？」と問いかけ、保育者も一緒にドキドキしながら抜いてみると、とても大きな玉ねぎだった。収穫後は子ども達が見えやすく、玉ねぎの匂いも感じられる階段に干すことにした。

[保育者の支援と環境構成]

- ・土の中にイメージを膨らませられるよう、土や根のはたらきについて会話する。
- ・土の中の生き物などに思いを寄せたり考えたりするよう促す。
- ・五感で感じていることを言葉にして、意識化する。



写真3 玉ねぎの収穫



写真4 玉ねぎの匂いを楽しむ

[玉ねぎの絵画制作]

玉ねぎを描き始める前に、じっくりと細かなところまで見るように声をかけると、「根っこが絡まっている!」「スーパーで売ってる玉ねぎは根っこついてない!」と気付く姿があった。また、皮に注目した子どもは、「中の玉ねぎを守ってるんちゃう?」と話し、それぞれの考えを皆で共有することができた。

[保育者の支援・環境構成]

- ・玉ねぎの栽培や収穫の際に、絵画を書くことを想定し、細かく観察するように配慮する。
- ・根の長さや太さ、玉ねぎの皮の模様や色など、普段見過ごしているようなところを観察できるように促す。
- ・子どもたち一人一人が発言し、共有できるように言葉をかける。

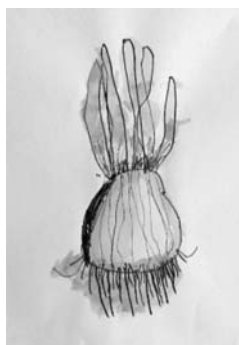


写真5 玉ねぎの絵画



写真6 玉ねぎの絵画を飾る

[6月14日 カレークッキング]

収穫した野菜を使ってカレークッキングを行った。観察してきた玉ねぎの味や匂いを味わうため、生のまま食べてみた。子ども達は「甘い。」「最初は甘いけど・・・。」「舌がピリピリする。」等、味を表現していた。さらには「辛い」と言って目に涙を浮かべている子もいた。その後、玉ねぎの薄皮を剥いて顕微鏡で観察すると、薄い線があることに気付いた。

出来上がったカレーを食べ、カレーの中の玉ねぎは辛い味がしないということに気づき、「火を通すと味が変わるのかな？」という発言があった。調理することで、味や匂いに変化することを知った。



写真7 玉ねぎの味や匂いを確かめる



写真8 玉ねぎの薄皮を顕微鏡で観察する

[6月20日 大阪大谷大学で親子クッキング]

大阪大谷大学教育学部7人（4回生3人、1回生4人）と錦郡幼稚園の園児11名およびその保護者11名で、6月初旬に収穫した玉ねぎを使って「キッシュ de 玉ねぎ」を作った。学生のお姉さん先生が作り方を説明し、それを聞いて親子で調理した。キッシュの材料には、子ども達が園で育てた玉ねぎを使った。キッシュづくりの一週間前、園でカレー作りをした際、生の玉ねぎと炒めた玉ねぎの違いを比較するため、生の玉ねぎを食べた。その経験から、炒め玉ねぎが入ったキッシュを食べて「甘い」と感じた子どもがいた。また、子どもたちが園の畑で見つけたテントウムシを話題にしていたため、ハムでテントウムシ模様を作るといった、親子で共同作業をする場面を作った。



写真9 お姉さん先生の説明を聞く



写真10 親子でクッキング

親子クッキング終了1週間後に、子ども達と保護者に感想カードを提出してもらった。以下のような感想が寄せられた。

〈子ども達からの感想〉

「楽しい、嬉しい、面白いなどの感情表現」

- ・親子クッキングが楽しみだった。
- ・家族や祖父母にキッシュを作って楽しかったことを伝えた。
- ・みんなやママと一緒に料理ができたことがうれしかった。

「美味しい、またしたいなどの味覚や調理への関心が高まったことがわかる感想」

- ・生の玉ねぎは辛くて嫌いだけれど、炒めた玉ねぎは甘くておいしかった。
- ・またママと一緒に作りたい。
- ・別の日にお家でキッシュ作りをした。

〈保護者からの感想〉

- ・笑顔がたくさん見られてよかった。
- ・思ったより子どもは色んなことが上手になっていて成長を感じた。

「お姉さん先生として参加した学生の感想」

- ・子どもたちが育てた食材を使うなど、身近で生活に寄り添った食育はいいなと思った。
- ・子どもが調理をする際に、気を付けなければならないポイントを説明し活かせたと思う。
- ・子どもたちの笑顔が見られて良かったです。

[保育者（学生）の支援・環境構成]

- ・玉ねぎ栽培を振り返り、生で食べた際の味や匂いについて子どもたちに質問し、発言を促す。
- ・キッシュの作り方についてデモンストレーションを行う。
- ・親と子どもが主体となって調理できるように、支援は必要最小限（オープンの使用のみ）とする。
- ・グループごとに一人お姉さん先生がつき、親子クッキングがスムーズに行えるようにサポートする。

2-2-2 「人体の観察からいのちの育ちと食について」

細胞というキーワードで自然と人間といのちについて考える活動を行った。玉ねぎ畑で教員と研修者が話した内容がきっかけとなった。植物は光を浴びて栄養素を作り、人間は食べ物を食べて栄養素に分解しエネルギーにしている。太陽からエネルギーは循環しているという話からであった。

表2 人体の観察からいのちと食の活動内容

時期	活動内容
2018年 夏休み 11月1日	夏休みのわくわく発見カードの宿題 皮膚について考える
11月30日	人体スライドを観察する
12月5日	自然と人について話し合う

[夏休みのわくわく発見カード]

夏休みに発見した「わくわく」したことを書くカードを宿題にした。その中でA児が顕微鏡で自分や身の回りの物を観察したときの発見を書いてきた。

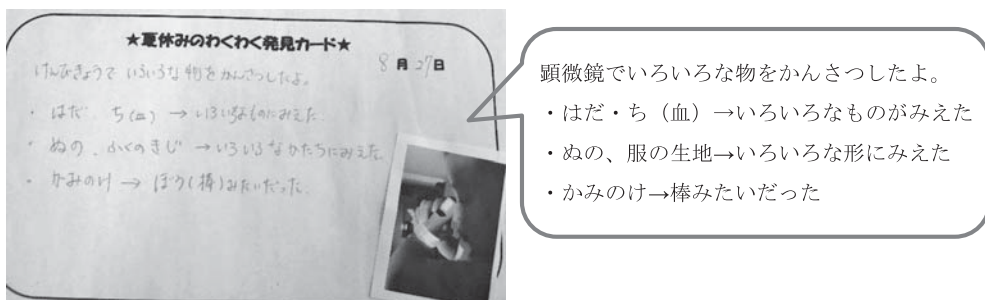


写真11 夏休みのわくわく発見カード

[保育者の支援・環境構成]

- ・ある子供（A 児）の発見を他の園児と共有する機会を設けた。

[11月1日 皮膚について考える]

絵本『まいにちからだはあたらしい』を読み、皮膚に目を向ける機会を作った。クラスの話し合いで保育者が「皮膚ってなに？」と尋ねると A 児は家の拡大鏡で肌や髪の毛、布などを見たことを思い出し、「レンガみたいに四角がいっぱいあったよ。」と話した。

拡大鏡で腕の皮膚を観察してみると、「ほんまや！線が見える！」と驚いた。全身が皮膚でつながっていることを絵本から知った子どもたち。M 児は、「(普段自分の目では)見えへんけど体全部四角になって線入ってるってこと！？」と驚いていた。

保育者：「これは人だけなんかな？」

子：「猫とか犬とか！？でも毛があるなあ。」

保育者：「葉っぱとかは？」

子：「あ！葉っぱ線入ってるで！」

「どんぐりはどうなんかな？」

と興味をもつ姿があった。

[11月30日 人体スライドを観る]

顕微鏡で腎臓や肺、保育者の血液、子どもの頬の内側の細胞を観察した。初めて体の細胞を見た子どもたちは、細胞を見て驚き、細胞の形に興味をもって見る姿があった。

日頃、好き嫌いをせず食べたら元気になると話すが、その栄養が細胞に届いてエネルギーになり、力が出るということを確認した。細胞があるということは生きているということ、野菜にも細胞があることなど、大切なことをたくさん学んだ。まだ自分の体と細胞を結び付けて実感することは難しいかもしれないが、子どもたちなりに考えるきっかけとなった。

[保育者の支援・環境構成]

- ・顕微鏡、人体細胞スライドの準備しておく。
- ・感想を皆で共有する時間を作る。



写真 12 人体スライドを観察する



写真 13 感想を共有する

[12月5日 自然と人について話し合う]

人は自然のおかげで生きることができているということ、子どもたちなりに感じてほしいという願いをもって話し合いをした。保育者が参加した勉強会の内容をヒントにした。

〈話し合いの内容〉

人間も自然である。人間も生き物も息をしている。植物が出した空気を人間が吸う、人間が出した空気を植物が吸う。植物が無かったら人間は息ができない。つまり人間は植物に生かされている。人間は、ほかの動物や植物を食べている。自然の一部を食べて生きている。

保育者：「自然って何？」

子：「葉っぱ」「虫」「木」「草」「カエル」「まつぼっくり」「花」

食べ物の栄養が細胞に届き、元気でいられる。人だけでなく、野菜にも細胞がある。つまり、生きているということ。野菜に生かされている。

保育者：「野菜を作るには何がいる？」

子：「栄養たっぷりの土がいる。」

つまり、土に生かされている。

保育者：「葉っぱも息を吸ったり吐いたりしていて口があるんだよ。」

子：「え？口？」「人みたいなこんな口？」（驚きとともに）

植物が呼吸をしていることは教えてもらったが、本当に口があるとは思っていなかったようだ。そこで、園庭にある葉っぱの裏を薄くめくって顕微鏡で観察してみると、気孔を見ることができた。子どもたちは、「ほんまに口あるんや・・・！」と驚き、「葉っぱによって口の形違うんかな？」と疑問をもつ子もいた。

しかし、観察している間にだんだん気孔が閉じていったのか、時間がたつと見えなくなってしまった。葉っぱをちぎっているから苦しくて死んでしまったのではないかと考える子どももいた。

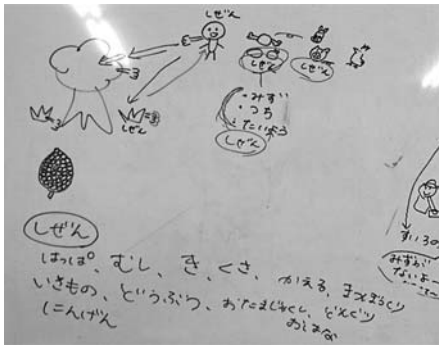


写真 14 話し合いの内容を視覚化

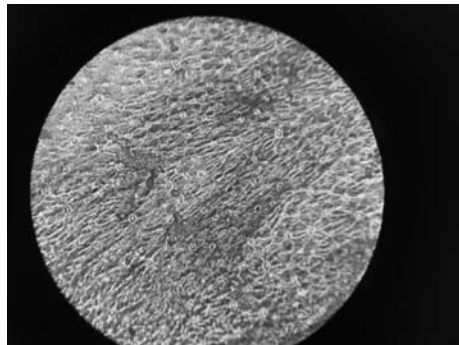


写真 15 葉っぱの気孔

[保育者の支援・環境構成]

- ・話し合いの内容を視覚化するため、ホワイトボードを使用する。
- ・園庭の葉っぱから気孔のスライドを作る。

3. 2018 年度のまとめ

食育は子ども達や教員、研究者が互いを尊重した対話の中で成り立ち、発展していくものである。そうすることで継続的な活動になり、子どもたちの心の中に記憶されていく。これは成長の過程において、「いのちを大切にする」という人間の根源的な尊厳を育む活動となる。このように大切に育てられた子どもは自尊心をもち、他者と共に生きることを喜ぶ人になるであろう。

4. 親子クッキング 2012～2018 年の食育活動

2012 年より毎年実施している親子クッキング活動の気づきを以下に示す。

2012 年 イチゴのムース

初回の親子クッキングであった。食材の管理、衛生管理の責任の所在を明らかにした。検食の保存についても相談し、食中毒がおこらない食育を目指した 1 年であった。

幼稚園の近隣の人から畑を借り受けてイチゴを作っていた。沢山とれたイチゴを冷凍保存し、幼稚園で子ども達がイチゴジャムにしたものを使用し、ムースに仕上げた。

2013年 イチゴのタルト

2013年まではレシピ作成を教員が行っていた。そのことで親子クッキングの当日、学生がレシピ紹介のデモンストレーションをすることが難しいことが分かった。そこで、次年度からは学生がレシピ作成することにした。幼稚園で作ったイチゴジャムを使ってイチゴタルトを作った。



写真16 イチゴゴムづくり



写真17 イチゴのタルト

2014年 イチゴのクレープとリリコ（プチトマト）を使用したピザ

幼稚園で作ったイチゴジャムを使って、イチゴクレープを作った。園外のイチゴ畑でのイチゴづくりがこの年で終了となった。そのため、次年度からは幼稚園内で採れる野菜も含めて親子クッキングに使用する食材選びをすることにした。

子ども自身が、「食べ物を食べることによって自分が生きている」という事実気付くことがある。種から育てた食物を自分で調理して、仲間と一緒に食べることで「生きる力」が養われる。このことを、幼少期からの体験を通して子どもの記憶に残るようにし、「生きる力」を育むことが大切である。栽培から調理という一連の活動を体験した子どもは、自分の生きる力を信じ、友達と協力し合う中で「命の大切さ」について自然と意識することができるだろう。



写真18 苺のクレープ



写真19 トマトピザ

2015年 ジャガイモを使った野菜チップス

栽培からクッキング保育までの食育活動を行う際、年間計画を作り、食育のねらいを絞り、評価項目を明確にすることで子どもたちの能力や興味をどのように育てるかを意識化しやすく、保育者も支援しやすくなる。次年度から食育のテーマを明確にすることとした。

2016年 えんどう豆を使ったグリーンパイ

「いのちの育ちと食」、「料理と食」の2項目をテーマに行った。

栽培から調理までの一連の食育活動は、探究活動を繰り返すうちに一つ一つの活動が子どもたちの中で繋がりをもち、発展していった好例であろう。例えば五感で感じることに興味を持った子どもたちに対して、保育者が意識的に支援をした結果として、豆の収穫の際の色分けや形分けについての記憶が、親子クッキングの際に発言として出てきた。感受性の高い幼児期の子ども達の間接的な感覚を、保育者の支援のもとで言葉にして記憶にとどめ意識化しておくことが、食育の目的である「楽しんで食べる子ども」の育成につながる。

2017年 園で採れたトマトで作ったトマトソースを使ったピザ

「いのちの育ちと食」、「食と人間関係」および「料理と食」の3つの項目をテーマに行った。これらが栽培活動や親子クッキングをする中で繋がってくるのが分かった。

保育者が年間保育計画を立てる際、栽培計画を立て、その作物をどのように食するかを考える。調理する場合は調理計画を作成する。しかし食育とは個人的な感覚や思考を皆と共有する中で育まれていくものである。そこで、子どもの感性に合わせて保育計画を臨機応変に変更できるように、栽培方法や食材について、衛生管理、調理に関する豊富な知識が必要である。今回の活動から、栽培と食育を結ぶ保育者として活躍するためには、大学の養成課程で、それらを学ぶ科目の設置が必要であることが示唆された。



写真 20 グリーンパイづくり



写真 21 親子でピザづくり

2018年 玉ねぎを使ったキッシュづくり (2-2-1 大阪大谷大学で親子クッキング参照)

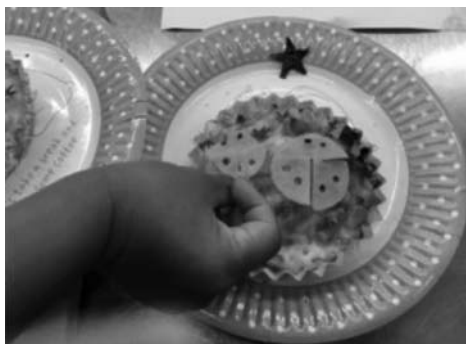


写真 22 玉ねぎのキッシュ



写真 23 一緒に食べると美味しいね

5. 幼児期の食育実践 親子クッキングの7年間を振り返って

食育をする際には、Plan（計画）・Do（実行）・Check（評価）・Action（改善）「PDCA サイクル」を進めていくことで継続して行うことが可能となる。2012年に富田林市立錦郡幼稚園の園長先生から親子クッキング企画の依頼があった。当初は、食育を通して子どもたちに何を伝えていくか、具体的な内容について、保育者、研究者ともに明確なものではなかった。しかし、その年に採れた食材に関わる子ども達の様子から、保育者自身を感じ取ったことを研究者に伝え、そこで対話が繰り返されることで食育を通して伝える内容が明らかになった。また、大学生が親子クッキングを企画する際、子ども達が、調理するのを楽しめる献立は何か、親子が楽しむための支援は何か、衛生管理はどうしたらよいかなど、試行錯誤を繰り返し、現在の親子クッキングのスタイルが出来上がった。

本年度の食育では、人体と植物を結ぶ活動として「人体スライド」を観察する会があった。その際、迎えに来た保護者に今日の話をしたところ、「お母さんもみたい。」と一緒に来られた。これは、子どもの「いのちへの不思議さ」に対する感性に共鳴した行動である。私達は、食物によって身体が育まれているという不思議さに気付いたとき「いのち」というかけがえないもので繋がっていることを自覚するのである。その尊さを、食育を通して継続して育んでいくことが食育の目的である。

謝辞

長年にわたり、食育活動にご協力いただきました富田林市立錦郡幼稚園の職員の皆さま、園児とその保護者の皆さま、学生諸氏に心から御礼申し上げます。

幼児期の食育実践

引用・参考文献

- 1) 保育所における食育計画研究会編『保育所における食育の計画づくりガイド』財団法人児童育成協会 児童給食事業部発行、2008年3月
- 2) 厚生労働省『保育所における食育に関する指針』2004年
- 3) 『幼児教育におけるカリキュラム・デザインの理論と方法』風間書房、2014年4月
- 4) 『最新子どもの食と栄養』学建書院、2018年3月
- 5) 幼児期の食育実践 栽培からクッキング保育まで 大阪大谷大学教育学部 幼児教育実践研究センター紀要5号 2015年3月
- 6) 幼児期の食育実践 栽培からクッキング保育まで2 大阪大谷大学教育学部 幼児教育実践研究センター紀要6号 2016年3月
- 7) 幼児期の食育実践 栽培からクッキング保育まで3 大阪大谷大学教育学部 幼児教育実践研究センター紀要7号 2017年3月
- 8) 食育と栽培を結ぶ保育実践 大阪大谷大学教育学部 幼児教育実践研究センター紀要8号 2018年3月