

2021 食育の取り組み

●動機●

毎日給食を作っていて気になるのは、食べ残しの多さでした。栄養バランスを考えた食事を作っても、好き嫌いの多い子や給食中に元気がない子は、ほとんど食べないことも。食べられる物を沢山捨てていることにも、胸が痛みました。園をあげてSDGsに取り組む中で、給食室は「フードロスの削減」に力を入れて取り組むことにしました。



●活動の方針●

フードロスを減らすことは大切でも、「完食強要」になっては意味がない！という事で、保育士さん達と活動内容をじっくり相談しました。方針は以下の2つです。

「給食にワクワクときめきを☆」 「食べ物の大切さを知ろう！」

方針に沿って、子どもが**楽しめる・興味を持てる・参加できる**企画を考えました。1回だけの食育活動で終わらずに、日常的に続けて行う企画も取り入れました。

●取り組んだ内容① フードロスを知ろう●

まずは、毎日どれだけ残食が出ているか知ってもらうことに。実際に給食で出た残食を、子どもに持ってもらい重さと量を実感しました。フードロスがテーマの紙芝居も読みました。



▲使用した紙芝居

うーんっ重ーい！！
こんなに捨てちゃう
なんて。

●取り組んだ内容② 食材の3色分け●

3色分けは、これまで年1回だけ食育イベントとして行っていました。今年からは、日常の保育に取り入れることに。子どもが主体的に取り組めるよう、先生がやってみせるのではなく、**お当番さんが皆の前で3色分けを披露します**。「今日の給食にはお肉が入ってたよ！」「パンを食べたらエネルギー満タンだ！」とワクワク楽しそうに取り組んでいました。

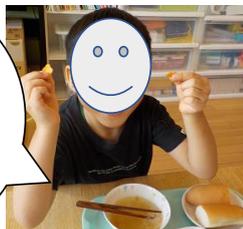


●取り組んだ内容③ ハッピーベジタブルディ●

給食をワクワク楽しむことで、食べる意欲をUPしてもらう企画です☆

<流れ>①シール台紙を配布 ②給食のどこかに、型抜きした人参を隠す ③見つけられた子には、ご褒美シールをプレゼント！
④9～11月に月1回実施。シールが3つ集まったら、特別おやつをプレゼント！

人参をみつけて
「あったー！！」と
大喜び
いろんな形に抜いた
ので、
見つけた人参を見せ
合ったり、大盛り上
がりでした。



▲シール台紙



▲特別おやつ



子ども達の間で
流行中の恐竜を
クッキーに。
特製メッセージ
カードを添えて
♡

●工夫した点●

①フードロスを知ろう

口で「食べものは大切です」と言うより、残食の現物を見て、重さを実感することで「こんなに沢山捨てている」という事が子どもの心に響いたと思います。

②3色分け

お当番さんとして、子ども達が主体的に取り組むことで、「がんばろう！」という子どものやる気を引き出せました。

食べ物マグネットの裏には、ヒントの色シールを貼って分かりやすくしました。

③ハッピーベジタブルディ

子どもが好きな「シール集め」「宝探し」の要素を取り入れたことで、意欲的に食べてもらえました。シールを貰いに給食室へ行ったことも、イベント感覚で楽しめたようです。

●子ども達の反応●

①フードロスを知ろう

残食や、フードロスの紙芝居を観たことで「食べものが可哀そう」「ちゃんと食べてあげなきゃ」という感想が出ました。

②3色分け

9月から毎日続けたことで、皆すらすらと「野菜は緑で、体の調子を整える！」など答えられるように。給食に何が入っているかしっかり観察する姿も見られました。保護者からは「お家のご飯でも3色分けを教えてください」との声を頂きました。

③ハッピーベジタブルディ

普段食に興味がなくぼんやりしていた子ども、積極的に給食を食べてくれました。この日は残食がとてもしなかつたです。特別おやつは、どの恐竜にするか大喜びで盛り上がりました。