

2022年3月

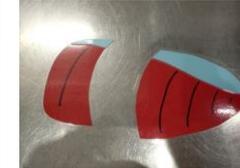
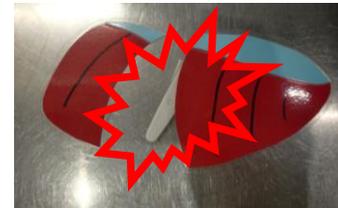
ちゃいれっく江坂保育園

🍴🍷2021食育の取り組み🍷🍴

今年度は、4月に江坂独自の食育活動計画を立て、月に1回、保育士と給食室で交代で食育に取り組んできました。給食室の目線と保育士の目線が違う事で、様々な角度から食育ができました。また、月の担当者を決めた事で職員一人ひとりが自分で学び・考え食育の知識向上に繋がり、園全体の食育に対するスキルが向上できました。

魚には小さな骨がある！

視覚からの食育も大切にしていきたいという思いから、低月齢児以外には、なるべくほぐさずに切り身1切れで提供しています。魚には小さな骨があり、もし食べてしまうと喉に刺さって危険である事を伝え、よく見てしっかり咀嚼するように声掛けしています。



パネルシアターで1匹の魚から切り分けていく様子をみました。切り身になると、パッと見ただけでは分からず、食べ進めると骨が出てくることもあるということも伝えました。よりわかりやすく魚の模型をつくり視覚支援しています。

①あれ！？骨が見えてる！そのまま食べると口の中や喉を怪我するかもしれないから、先生に取ってもらおう！

②先生に骨を取ってもらったから、これで安心して食べられるね。

③パクっ、あれ？中にも骨が隠れていたらいい！先生に言って取ってもらおう。

④骨は見えない中にもあるんだね。しっかり噛んで気を付けて食べよう！！

調理前には丁寧に骨を確認し、提供する際にも目でもう一度確認しています。しかし100%小骨がないとは言えないので「魚には骨がある」という事を意識し、子ども達自身が気付ける様にしています。ほぐすことでリスクは回避できますが、咀嚼や自分の一口を知り、噛み切る等、子どもの成長には欠かせない経験をしてもらう事も食育であると思います。危険回避ばかりにならず、子ども達と一緒に気づき、成長していきたいと思っています。

調理・献立の工夫

小規模園で乳児だけですが、ただ小さく切るだけでなくちょう切り、千切り、乱切り等、できるだけ発達段階に合わせた切り方をしています。食材や献立によって切り分ける時もあります。最近では、粉ふきいもをフライドポテトに見立てて細長く切って提供しました。煮物やみそ汁に入っているじゃがいもが苦手な子も、ファストフード店のポテトのようだとパクパク食べてくれました。乳児にとって、視覚からの刺激の大きさに改めて気付く事が出来ました。またかたさや大きさ等食べやすさを保育士と相談しながら調理しています。給食介助しやすいように配膳や食具の提供にも配慮しています。



月に1~2回は郷土料理提供日。日本だけでなく、世界にも目を向け様々な国の料理を子ども向けにアレンジして提供しています。地図で自分のいる場所を知り、電車に乗ったり飛行機に乗ったりしてしかいけない事、気候の違い等を伝え、由来やなぜその料理を食べるか等興味を持ってもらえるように分かりやすく伝えていきます。世界の料理は大人でも言いづらいメニューもありますが、一生懸命言おうとする子どもたちの姿はとても可愛らしいです。

野菜に興味をもつ



食材カード。
毎日給食前に、今日のメニューに何の食材が入っているのか、みんなで探し、見つけると嬉しそうにしています。



野菜当てゲーム。
この形は何の野菜かな？不思議そうに触っていました。

リボベジ



家から野菜のへたを持ってきてもらい、毎日水を入れ替えて、大切に育てました。



何の野菜を育てたのか、お友だちの前で少し照れながらも自信を持って発表しました。



育った野菜をクリスマスの日
にプレゼント包装して持ち帰り、家でも引き続き育ててもらいます。保護者の方に笑顔で見せていました。

調理工程を知り、うどん作りを楽しむ

小麦粉粘土の感触を手や足で楽しみ、実際のうどんができるまでの工程を見てから、



見本で、こねる・のばす・切るの工程を行い、実際に茹でて、熱いと湯気が出るということを見ました。うどんができていく様子を興味津々で真剣に見ていました。



手や頬で触れたり、足で踏んだりして感触を楽しみました。触るのを楽しんでいる子もいれば、少し困った顔をしている子もいました。



子どもたちも変身し、うどん屋さんになりきって楽しくうどん作りをしました。

好きなトッピングをして、うどんが完成です！できたうどんを満足そうに見せてくれました。

