

「あそびを通じた食育活動

～3色レンジャーと学ぼう！～

坂戸市立千代田保育園

園 長 数野 笑美 氏

主任保育士 砂川 麻希子 氏

---



## 2. 千代田保育園の概要

- ★昭和54年開設
- ★定員 120名
- ★満8か月～
- ★全園児が園庭に出て遊べる広い園庭
- ★貸出文庫「アンパンマン文庫」は好評
- ★保育目標
  - 「元気に遊ぶ子ども」
  - 「生命を大切にできる心豊かな子ども」
  - 「話をきく子ども」



## 3. 食育の活動について

<食育とは何か各年齢で考えてみた>

### <0・1歳児>

- ・食べることは基本。
- ・触る・にぎる・つまむ・なんでも口に入れてみることで、食べられるもの・食べられないものの違いを知っていく時。
- ・食べ物に興味が出る。口に入れ、味を確かめ、基本となる味覚が形成される。
- ・離乳食完了期で、大人と同じものが食べられるようになる時。
- ・手遊びや歌・絵本などで食べ物の名前を知ったり、興味が出てくる時。
- ・手づかみで遊び食べをしながら、食材の触感も楽しんでいる時。



## <2・3歳児>

- ・ごっこ遊びが盛んになる。おままごとなどで食べ物やさんを楽しむ子が多くいる。
- ・ごっこあそびを通して、友だちとの関わりが出来る。
- ・より多くの食材を知り、食材から調理名にも興味を持ち、発展していく。



いらっしゃいませ～!

## <4・5歳児>

- ・生活の実体験から、自分で考え学ぶ力が出てくる。
- ・毎日の積み重ねが習慣になり身につく。
- ・いろいろな経験から自分たちで考え、やってみようとする力が育まれる。
- ・自分で考えたことを自分の言葉で発表できる力がつく。



「トウモロコシってひげがいっぱいだね！」

# 食べること



生まれてから生きている限りずっと基本！！  
生活のすべてが食とつながっていることを発見！！

～食育をテーマに各年齢での取り組みを考えた～



## 4. 各年齢で実施した食育活動

0・1歳児

<生活からの学び>



安心した環境の下で、おもちゃで遊んだり、なめて確かめたりハイハイしたり、生活のすべてが食育と繋がっている。



カレーライス  
🍛 どうぞ!



手づかみ食べから、スプーンだって上手に使えちゃいます♡

食べ物のおもちゃに興味津々です。鍋やコップに入れたり、食べてみたり、食べる真似をしてみたり…。

お花がみを丸めてぶどうを作ります。クシャクシャできるかな？



## 2歳児 <ごっこ遊び>



おとさないように...

どれにしようかな？

バーベQ  
ごっこ

ハンバーガーの  
トマトは自分で  
作ります。

かんぱ〜い

フードコート、たのし  
いなあ♡

## 3歳児 <小麦粉粘土で学ぶ>



みてみて！  
オムライス！！

赤・黄・緑（三大栄養素の色）の小麦粉粘土をこねたり、のばしたり、丸めたりします。

ミニトマト

なにをつくら  
うかな…？

# 3 歳児 <ゲームで学ぶ>



これはどこのお店かな？



ここかな？



トングか  
お箸どちらか選べ  
ます。

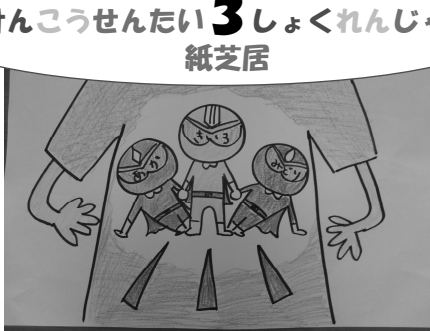
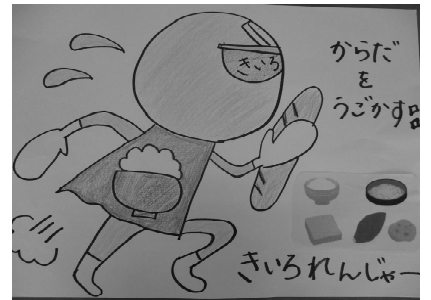
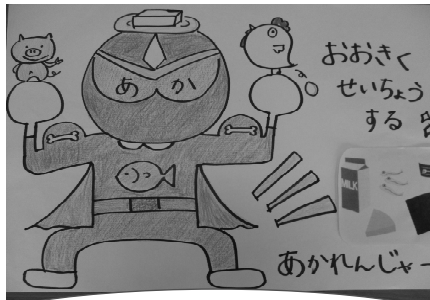
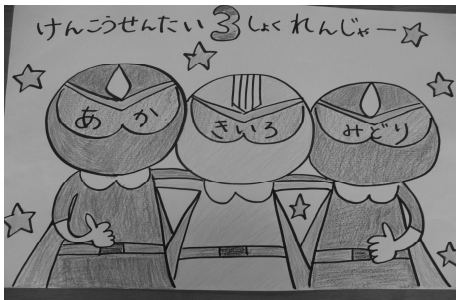


どっちが早く入れ  
終わるか競争！



運動会 ▶ 親子でたこ  
焼き運び競争！  
お船の入れ物に入れ  
られるかな？

# 4 歳児 <三色レンジャーの取り組み>





赤レンジャー  
血・肉・骨・歯を 作って  
からだをおおきくするよ！



黄レンジャー  
元気にたくさん遊べるよう  
に、体を動かす仕事をして  
いるよ！



緑レンジャー  
体の調子をととのえて、ばい菌  
が体の中に入ってこないように  
バリアーしているよ！

今日の朝ご飯は何レ  
ンジャーかな…？



## <ゲームから学ぼう>

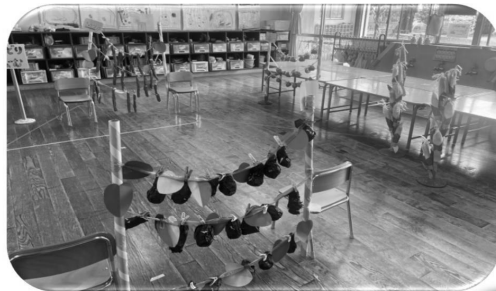


釣れた食べ物は  
どのカゴに入る  
かな？



- ・自分で考える力がついた
- ・年長児の育てている野菜の様子を見て、野菜に興味がいり持てるようになり、給食での会話にもつながった。
- ・3色レンジャーを日頃から意識付けすることで、自分が食べたもので体が出来ていることが、少しずつ理解できるようになった。

## 4 歳児 <年長児クラスをみて学ぶ>



どれにしようかな？

こまどりファーム

こんなにとれたよ！



## 5 歳児 <体験から学ぶ>



なすとピーマンがとれたよ！

枝豆ってこんな風になるんだね！

今年は138個収穫できました！

観察した後はスタンプ遊び。ピーマンって切ってみるとかわいい形だね♡

こんなにたくさんとれました！



## < 野菜の観察まとめ >



トマトの花は黄色  
だったよね？葉っぱ  
はギザギザだったね。

なすの葉っぱって  
どんなだっけ？花  
は紫だったよね。  
ピーマンは…？



育てた野菜を観察してみんなでま  
とめたよ！育てた野菜はおうちの人と  
お料理して食べたよ！

## < お米作り >



まずは土づくりから  
なんか気持ち悪〜い



りっぱな稲にな  
りました！



一粒一粒心を込めて皮をむき  
ます。「あ〜つかれた」

子ども達がお米を研ぎま  
す。そして、給食先生に  
炊いてもらいます！



苗植え 🌱

「お〜いし〜」  
お米ができるま  
では大変だった  
ね。お米を  
作っている方に  
感謝です！！



炊けました！！「いいに  
お〜い♡」育てたお米は  
黄色いね！

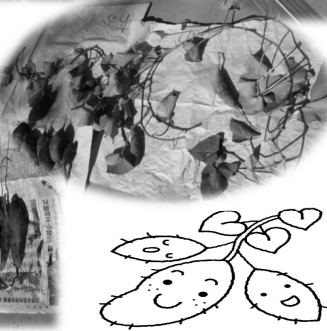
## < 芋ほりからみんなで学ぶ >



年長組の芋ほりをみんなで見学



年長さんがとったおイモ  
すごいね～。つるはこ～  
んなに長いよ！



実際に芋ほりの様  
子を見ることで  
イメージがわきや  
すくなり、焼き芋  
ごっこに各クラス  
繋げる事が出来た。

## < 芋ほりごっこ >

うんとこしょ！  
どっこいしょ！



おイモ  
たくさん  
ついてるね

ふ～ふ～！いた  
だきま～す！

あつあつの  
おイモだよ～♡

おイモ、  
やけるかな？



とったおイモは、  
かまどに入れて  
焼きます！



あちっ！おいしい  
ね

## <やきいも大会>

つるをひっぱって!

焚火の準備も子ども達で!



焚火に  
点火

まずはおイモ  
作りから

大きいおイモ  
とれた!

みんなで作ったお  
イモおいしいね♡

新聞でくるみます



## <食育の取り組みを通して>

どの年齢もごっこ遊びや製作、色々な体験や経験を通して..

- 🍎 食べ物の名前や料理名を覚える
- 🍎 栄養に触れ、健康について考える機会ができる
- 🍎 指先の発達を促す
- 🍎 食事のマナーを知る
- 🍎 給食を作ってくれた方への感謝の気持ちが芽生える  
など



生活の基本となる様々な活動が食育を通して再確認できた

# <食育をテーマに保育参観>



**ゲームコーナー**  
タコ釣りゲーム  
たこ焼きひっくり返し  
ゲーム



**いちご狩り迷路**  
3色レンジャーの  
スタンプをゲット!



親子で**3色レンジャー**から  
栄養について学ぼう!!



**フードコート**  
おでん・ラーメン・ドリンク  
バーはセルフサービスです!



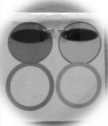
お店番です。  
こちらです!  
どうぞ~!



赤レンジャーの後は黄色  
レンジャーだよ! スタンプ  
もらった? いちご狩り  
もあってすごいね 🍓



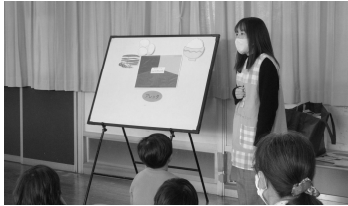
緑レンジャー  
にスタンプを  
もらいます★



フードコートにピザ屋さん  
🍕 おいそ~♡



# <坂戸市の取り組み>



## ☆もぐもぐタイム・9月☆

公立保育園の給食を試食してみませんか？

日時・場所：11時～正午 ※都合により成立を要することあり※ご了承ください。

日にち	場所	献立
9月18日(水)	千代田保育園 薬師保育園 城山保育園	ポークカレー ごはん わかめサラダ トマト
9月25日(水)	東坂戸保育園	野菜たっぷりキッシュ パン マカロニサラダ 野菜スープ

対象：1歳半から小学校就学前の幼児とその保護者

定員：各園5組(先着順) 費用：1組300円

持ち物：食事中汚れた場合の子ども用エプロンや口ふきタオルなど

\*持ち物には名前の記入をお願いします。

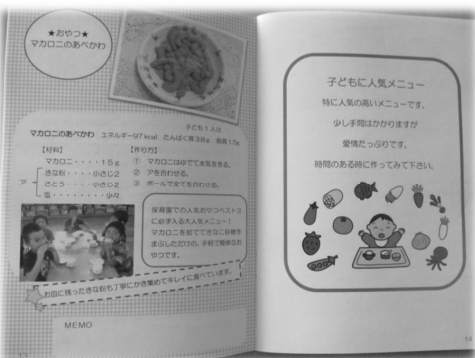
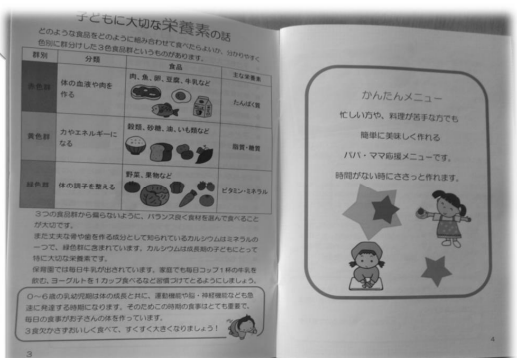
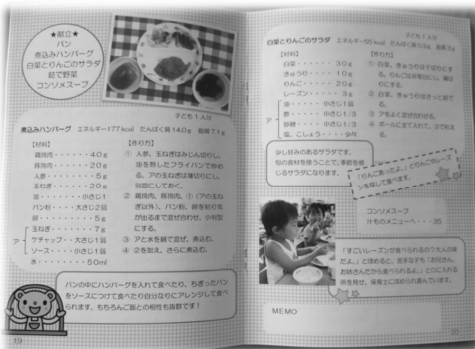
アレルギーをお持ちの方は、申込時にお申し出ください。

申込締め切り  
各園実施日の前日までに申込  
坂戸市役所保育課窓口  
または

電話(283-1331 内線 487)

坂戸市の栄養士が地元野菜の「アレッタ」について、子ども達に栄養指導。坂戸市で取り組んでいる「葉酸プロジェクト」の葉酸がたっぷり含まれています。

1歳半から就学前の幼児とその保護者を対象に公立保育園の給食の試食が出来ます。同年齢の園児と一緒に食べる事が出来ます。



坂戸市の栄養士が、女子栄養大学給食・栄養管理研究室に協力していただき、「簡単メニュー」「給食で子どもに人気のメニュー」「時短で作れる朝ご飯メニュー」などを盛り込み、子育て世帯の皆さんに食の大切さを知らせ、活用していただけるように作ったレシピ本です。



## <保護者への取り組み>



「今日も全部食べたよ〜♪」「へえ〜すごいじゃん! お野菜も全部食べたの?」「うん♪」



献立表だけでは想像が出来ない給食を実際に見てもらえるよい機会となった。また、お迎えに来た時に、子どもとの会話に繋げる事が出来、苦手な野菜を食べた事や全量食べたことを子どもが保護者に伝え嬉しそうに伝え褒めてもらえ、励みになる良い機会にもなっている。



『地元野菜のかぼちゃを使った「スイートパンプキン」』  
 こちらのメニューは、坂戸市公式 YouTube チャンネルにて公開している「今日の美味しいさかど飯#28」を参考にしたメニューになります。  
 「今日の美味しいさかど飯」では、女子栄養大学の学生さんが考案したレシピ動画を配信中です。  
 ※保育園では動画レシピを子どもたちが食べやすいように材料、作り方をアレンジして提供しています。  
 左記のQRコードから動画をご覧くださいませ。



## <お家でチャレンジ♪>



### 8月 お家でチャレンジ♪保育園給食レシピ ★スイートパンプキン★

<材料>

- (大人2人・子ども2人分)
- かぼちゃ・・・240g
- バター・・・16g
- 砂糖・・・12g
- みりん(振りだし用)・・・適量

<作り方>

- ① かぼちゃの皮をむいて、蒸かす。
- ② 蒸かしたかぼちゃを潰す。
- ③ ②に砂糖、バターを加えて混ぜる。
- ④ まとまりが出てきたら、形をととのえる。
- ⑤ ④に振りだし用のみりんを塗り、オーブンで焼く(200℃10分)
- ⑥ お皿に盛り付けて、完成。

【子ども1人あたりの栄養素】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
87kcal	1.1g	3.1g	13.7g

こちらのメニューは、坂戸市公式 YouTube チャンネルにて公開している「今日の美味しいさかど飯#28」を参考にしたメニューになります。

「今日の美味しいさかど飯」では、女子栄養大学の学生さんが考案したレシピ動画を配信中です。  
 ※保育園では動画レシピを子どもたちが食べやすいように材料、作り方をアレンジして提供しています。

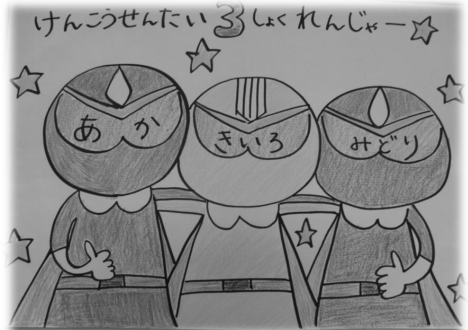
左記のQRコードから動画をご覧くださいませ。



<まとめ>



今日も給食美味しいね!



たくさん動くとお腹がすくね!



食事の時間が「たのしい!おいしい!うれしい!」と思える時間になる様に。そして「地獄のあと一口にならないように...」を合言葉に、これからも園児の健やかな成長を願い、食育を日々の保育に繋げていきたい。

ご清聴 ありがとうございます

