

食育に関連する保育活動

当園では、保育と食育が関連するような実践を重ねることで、子どもたちの意識が育つように工夫しています。

SDGsタイム

今年度、新しく始めた保育活動が、SDGsタイムです。「持続可能な開発目標」という世界的な取り組みを園で具現化するのは難しいと考えていました。しかし、17個の目標のうち「飢餓をゼロに」は食育と関連しており、子どもたちの心に何か届けられるのではないだろうかと思いました。まだまだ試行錯誤の状態ですが、実践の様子を紹介します。

まず、多くの食べ物が捨てられている写真を使い、「食品ロス」について考えました。「この写真を見て、どんなことを感じますか？」と質問したところ、「おいしそう！」という声があがりました。しかし、食べ残しのパンやゴミ袋に気が付くと、「食べ物が捨ててある！」という声が上がります。始め、「もったいない！」という言葉が飛び交うようになりました。そして、「なんで捨てるの？」と怒る子もいました。そこで、「みんなは食べ残して捨てたことはないかな？」と問いかけると、少し真剣な表情に変わりました。

長い時間をかけて、多くの言葉で説明す

る必要はありません。また、食べることを強制するような指導も避けたいものです。ほんの少しだけ、自分の食事について考える時間を設定することで、「食や人を大切にしようという意識」が育っていくという手応えを感じる実践となりました。

時々、「エス、なんだったっけ？」と聞いてくる園児がいます。難しい言葉ではありますが、いつか使いこなすようになることを楽しみに、「SDGsタイム」を続けていきたいと思っています。

絵本・紙芝居

ふだんの保育でよく活用されているのが、読み聞かせです。食育につながるお話もたくさんあります。

誰もが知っている「大きなかぶ」を、大きく展開できる絵本を使って、園庭で読み聞かせをしました。年長児の担任が園児を次々に呼びながら、「うんとこしょ、どっこいしょ」と、劇遊びに発展させたのです。なかなか、かぶが抜けないので、「かけ声が足りないなあ」と話したところ、園児から「ネズミがない」という声があがり、見ていた園児たちが、みんなでネズミ役となりました。みごとに大きなかぶが抜けて、大きな歓声があがり笑顔があふれました。

その後、イラストを廊下に掲示したところ、自分たちで長い列を作り、劇遊びを楽しむ姿が頻繁に見られるようになりました。実際に、いろいろな野菜の収穫時期になると、いつのまにか子どもたちが長い列でつながって楽しむ姿が見られます。1人より2人、2人より3人と、多くの人と力を合わせることが、大きな力につながることを学んでいると感じます。

「はらぺこあおむし」は、色彩が鮮やかで、子どもたちに大人気の絵本です。青虫が葉を食べながら成長して、蝶になって飛び立っていく姿は心に残ります。「あたしんちの畑」で青虫を見つけた時、そとついで草むらに置く姿を見ると、畑の管理と同時に、生き物をむやみに処分しない気持ちまで育っていると感じます。

「やさいのおしゃべり」は、冷蔵庫に入っている野菜たちが料理されずに捨てられていくことを悲しむ絵本です。読み聞かせの後、「野菜が捨てられて、かわいそう」という声子どもからあがりました。SDGsタイムと関連付けた実践を重ねていけば、「飢餓をゼロに」という開発目標の意識を育てることができるかもしれません。

「そらまめくんとめだかのこ」は、いろ

いろな豆が登場して、めだかのこを助けてあげる、ほのぼのとした話です。枝豆の収穫を楽しんでいる姿を見ると、「豆たちの気持ちになっているのかもしれないなあ」と思わせてくれます。

「ひみつのあかいジュース」という紙芝居は、苦手なトマトが好きになっていく姿が描かれていて、「苦手な野菜にチャレンジしてみよう」という気持ちを育ててくれます。

このように、食育と関連付けられるものが、日々の保育の中にはたくさんあります。



SDGsタイムで「食品ロス」を考える



畑の手入れでは、青虫の命も大切に



「おおきなかぶ」で、うんとこしょ！