



# 山里平和保育園

本園は平成23年に長崎市から民間に移譲された保育園です。今までやっていた食育活動に加え、新たに始めた食育活動をご紹介します。

年に4回子ども向けに食育講座を開いています。きっかけは子どもたちが植えて収穫したピーマンを、好き嫌いなく食べてもらうことでした。ピーマンに興味を持ってもらうためにピーマンのクイズ、ピーマンの紙芝居、ピーマンの色の話しなどをして、その日の昼食にピーマン料理を出したところ殆ど残食なく食べてくれました。

それからテーマをいろいろと変えてこの講座を続けています。今までに行った講座の詳細は下記の通りです。

日程	テーマ	参加年齢	内容
H23年10月	ピーマン	2・3・4・5歳	「たっくんとピーマン」の紙芝居、クイズ、色の変化
H24年 2月	食に感謝する心	2・3・4・5歳	調理員による魚「やず」の解体
6月	食べもの、からだにはいるとどうなるの？	3・4・5歳	エプロンシアター(内臓の写真を張り付けたもの)で、食べたおにぎりの行方の話、健康なうんちの話
10月	食事マナーについて	3・4・5歳	食器の配置、箸使い、箸を使ってスポンジを積む競争
H25年 2月	赤・黄・緑の3つの栄養を知ろう	3・4・5歳	「げんきっこカレー」の紙芝居、食品を食べものの列車にのせ説明
6月	朝ごはんの大切さ	2・3・4・5歳	「よふかしおにとはやねちゃん」の紙芝居、早寝・早起き・朝ごはん



➤

## 食育だより NO 2

山里平和保育園  
平成24年 2月

➤

必要な食を選択する力

私たちのまわりにある食べ物は、体に良いものばかりとは限りません。体に良いものかどうかを判断し、選択する能力が必要です。  
さらに、健康を保つために、栄養のバランスをとって、食べることができる能力を身につけることが大切です。

食材の味が分かる力

家庭で調理することが少なくなるにつれて、味も均一化し、若者を中心に味覚障害が増えてきたと言われてます。  
味覚は幼いころから自然の食べ物をどれだけたくさん食べてきたかによって、違ってくると言われます。食材の本来もっているやさしい味を、おいしいと評価できる能力は、人間として大切な教養だと思います。  
五原味(ごげんみ)……甘味、塩味、うま味、酸味、苦味

料理する力

自分の口に入るものは、自分でつくり出すことができることが大切です。自分でつくとみると、嫌いだった野菜までおいしく食べられる子がたくさんいます。  
五感を上手に働かせてつくる料理は、子どもたちの創造力・集中力・ものごとを計画的に進める力を育てます。  
また、結果が見えやすいので自信を育てるという点でも、積極的に取り組んでほしいことのひとつです。

食に感謝する心

食は命をいただくものであることに気づいて感じる感謝の心です。

食べ物はどうやって作られ、食卓に届くのかを学ぶことが有効です。農産物の栽培・収穫体験は、生産者と消費者との交流や農林水産業への理解を深めることにもつながります。

元気な体の調子分かる力

体調のよい状態がどのようなものかを感じる力です。常に健康でいられるように食生活をコントロールする力につながります。  
早寝・早起きをして、1日3回の食事をきちんととり、歯みがきや運動も忘れずに、いつも健康な生活のリズムを意識しましょう。




第2回目の食育では **食に感謝する心** をテーマにしてみました

魚(やず)を見せて魚の名前、海で生きていたこと、**命の大切さ**、「いただきます」の意味漁師さんのお仕事などを話す。  
調理の森先生に魚をおろしてもらい、エラやヒレ、臓器を見せ、その役割を説明する。  
最後に、切り身にしてこれから調理をするところで魚のおろしは終了食卓に料理が並びまではいろいろな人の手がかかっていることを話す。  
給食の献立をはまの照り焼きにして午前中の体験と合わせ感想を聞いた。

### 《テーマ》食に感謝する心

【いのちをいただく】  
(本文より抜粋)  
著者 内田麻智子 藤江美穂  
監修 佐藤明美  
製作 池本真実  
発行 西日本新聞社

私たちは食べ物を食べて生きている。生きることは食べること。すべての食べ物は命だ。肉も魚も野菜も米も、すべてが種を残そうとする生命体だ。人が生きると言うことは、命を頂くこと。殺すこと。私たちの命は、多くの命に支えられている。それを実感したときに、食べ物のありがたみが分かる。食べ物を粗末にしてはならないと分かる。

これが今回子どもたちに伝えたかったことです。すみれ組からうめ組まで参加しました。小さい組の子どもたちにはまだ理解できなかったと思いますが、回数を重ね伝えていこうと思います。

日本の食事のあいさつには、  
2つの素晴らしい言葉があります。

いただきます

ごちそうさま

「いただきます」とは、「私の命のために動植物の命をいただきます」の意味から。古くから人は自然の恵みをもって生きてきました。自然の恵みとは、言い換えれば、数々の動植物の生命をもらうこと。これらの行為は生きとしがいのものすべてに 共通の行為。いのちがつながり合ってみな生きている(生かされている)のです。「多くの生き物を犠牲にして生きている」こと、偉大な自然への感謝の気持ちを表したものです。

「ご馳走様」は「馳走になりました」のことで、「馳」、「走」とともに「はしる」の意味。昔は客人を迎えるのに走り回って獲物をとってきてもてなしましたが、そんな命がけの働きに客人が「有難う」と心からの感謝の気持ちを表したものです。

食育講座の後は、給食会議等で保育士に意見や感想を聞いたり、その時だけの食育にならないよう日常の生活にも取り入れるよう努めています。

例えば、テーマ「赤・黄・緑の栄養を知ろう」で使った食べ物列車の小型版を給食の展示の傍に置き、その日の食材を3食に色分けしています。今は調理職員が行っていますが、もう少し学習したら年長さんにやってもらう予定です。

また、月に1度調理員が以上児のクラスで、給食と一緒に食べながら子どもたちとの会話を楽しんでいます。

