

No.3 色々な野菜を知り、興味を持とう

奥村葵 坂上茜 本間芽衣 松田幸子(いこまこども園)

1. はじめに

3歳児クラスでは、前年度から保護者との連絡ノートや口頭のやりとりの中で、子どもの野菜嫌いによる偏食の悩みが挙がっていた。給食の時間では、友だちと楽しみながら、進んでおいしく食べられるように言葉を掛けたり、促したりしている。しかし、嫌いな物や苦手な物があり、食べる手が止まってしまう子どもが多い。

そこで、食育計画を見直し、3歳児クラスの子どもたちや保護者の声を聞きながら、野菜に触れる機会を増やすことで、親しみや興味が湧き、食べる意欲に繋がるのではないかと考え活動を進めて行く事にした。

2. 取り組み

前年度の食育計画

	1期(4月5月)	2期(6月~8月)	3期(9月~12月)	4期(1月~3月)
あか組 (3歳児)	(年間のねらい) 自分で食事ができること、身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう 食習慣、マナーを身に付ける(食器の並べ方に気をつけることができる) 色々な料理を通して、食材を知り、興味を持つ			
	お箸を使うようになる 食事リズムを安定させる 食器の並べ方について知る 皆で食べる楽しさを知る	苦手なものも食べようとする 食事の準備・後片付けができる 食品の名前に興味を持つ	食べる意欲が増す	さまざまなものを食べる楽しさを知る 三色食品群について知る

野菜が苦手な子どもが多いので、テーマを絞り食育計画を見直す

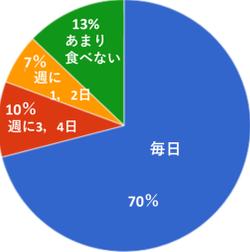
今年度の食育計画

	1期(4月5月)	2期(6月~8月)	3期(9月~12月)	4期(1月~3月)
あか組 (3歳児)	(年間のねらい) 自分で食事ができること、身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう 食習慣、マナーを身に付ける(食器の並べ方に気をつけることができる) 色々な料理を通して、食材を知り、興味を持つ			
	お箸を使うようになる 食事のマナー・食器の並べ方について知る 皆で食べる楽しさを知る	苦手なものも食べようとする 食事の準備・後片付けを自ら進んで行う 食品の名前に興味を持つ 三色食品群について知る 栽培や収穫を通して身近な野菜に 興味を持つ	食べる意欲が増す 三色食品群を通して食の役割について知る 焼き芋会・餅つきに参加し 伝統的な食文化に親しみをもつ	さまざまなものを食べる楽しさを知る 伝統的な食文化に親しみをもつ

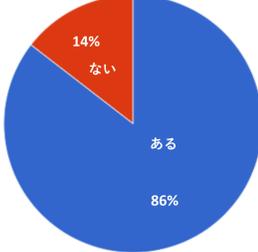
①アンケートをとる

アンケート対象3歳児クラス保護者63人(未回答1人含む)

・ご家庭で野菜を食べていますか?



・苦手な野菜はありますか?



子ども
・(野菜を見ただけで)食べれない。
・お野菜嫌い。

保護者
・柔らかい食感、緑色の見た目、苦味。
・見た目がまずそうだったり、食感がグジュグジュしていると食べません。
・トマトはスープに入れると食べます。
・味が嫌なものもあれば、食わず嫌いもありそうです。

アンケート結果を集計すると、

- ナス
- ピーマン
- トマト(ミニトマト)

が苦手な野菜として挙がってきた。苦手な野菜の理由から、味や匂い、見た目がダメという声が多かった。それらを踏まえ、野菜を育てたり、断面図を見たり匂いを嗅いだりして五感で親しみを持てるような活動を取り入れた。

②ミニトマトを育てる

夏野菜の中で実際に目で見て生長が分かりやすく育てやすい、ミニトマトを園庭で育てる。

ミニトマト



おいしくな〜れ!!

たくさんできたね!!

「いいにおいがする」「ぴかぴかやね」と自分たちで育てたミニトマトを収穫していた。「はやくたべたいね」と楽しみにしている姿も見られた。

③野菜に触れる

・なすび、ピーマンの匂いを嗅いだり、断面図を見たりし、五感で親しむ。
・野菜スタンプをして楽しみながら親しむ。

ナス



つるつるしてる!!

野菜スタンプでピザ製作!!

ピーマン



くっさ〜い!!

おはなみたいになってる!

実際に触れてみると、中身の色の違い、種の多さ、切ったほうが匂いが強いなど子どもからの気づきがあった。

④食育活動



三色食品群の話から、野菜を食べると病気に負けない力がつくということも理解できた。

⑤食べる



おいしい

こっちはあまいよ

すっぱ〜い

給食で食べました!!

ちょっとにがいね。

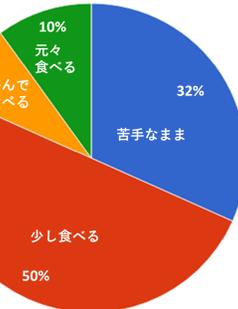
なすびふわふわ!

自分たちで育てたり実際に触れたりしたことで、苦手だった子どもたちも少しは口にし、メニューに出ると興味を持つようになった。

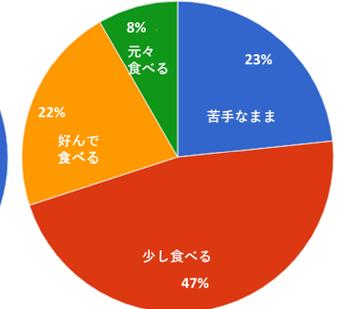
⑤活動後アンケート

アンケート対象3歳児クラス保護者62人(未回答2人含む)

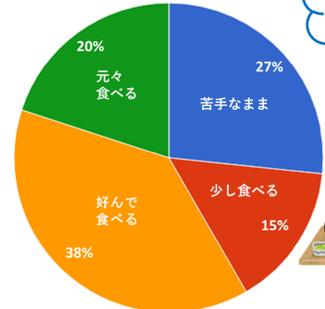
・なすびへの意識の変化はありましたか



・ピーマンへの意識の変化はありましたか



・ミニトマトへの意識の変化はありましたか



保護者の方からの声は...

- ・「こども園の給食で食べられるようになったよー」と教えてくれました。
- ・「ピーマンの時は中に種がたくさんあるよー」と話してくれました。
- ・なすびについてよく話してくれていました。「なすびは少し食べられるようになったよ」と家でもみそ汁にいれろと食べてくれたりしています。
- ・苦手な野菜を「頑張って食べる! 食べてみる!」という発言が出ます。食材を目の前にすると、やっぱりいらぬ、食べれないとなりますが、食育を通して頑張りたい気持ちは芽生えているようです。

3. まとめ

- ・生長過程や匂いや感触などを知り、野菜に親しみを持つ姿が見られた。
- ・給食で食べた時、「これ育てた野菜だよ」「嫌な匂いだったけど、食べたなら甘いね」と感想を話しながら食べる姿が見られた。
- ・苦手な野菜が食べられることで、自信がつく子どももいた。
- ・三色食品群を知り、知識としても野菜について興味を持つ子どももいた。
- ・活動内容を記したプリントを配布することで、家庭でも園の食育を真似しながら食べ進めているという声もあった。



今後の課題

- ・遊びや生活の中で継続して興味を持てるよう活動を工夫する。
- ・子どもたちの気づきや思いを受け止め、家庭とも連携を取る。

・「園では食べられるが家では食べない」「匂いを過ぎて食卓に並ばなくなると意識が薄くなる」という声も出てきた。