

令和元年度 食育の日の取り組み報告

〈栄養士研究班〉

- 給田保育園 杉浦
- 中町保育園 吉田
- 下馬保育園 新原
- 西弦巻保育園 高橋

令和元年度の取り組み

<ねらい>

日本の伝統的な食文化への理解を深め、食事に必要な習慣や態度を身につける

<テーマ>

日本の食習慣やマナーを知る
よく噛むと体にいいことを知る

<実施期間>

令和元年6月3日（月）～6月28日（金）の4週間

<対 象> 3歳～5歳クラス

内容(昨年度からの引き続きの内容)

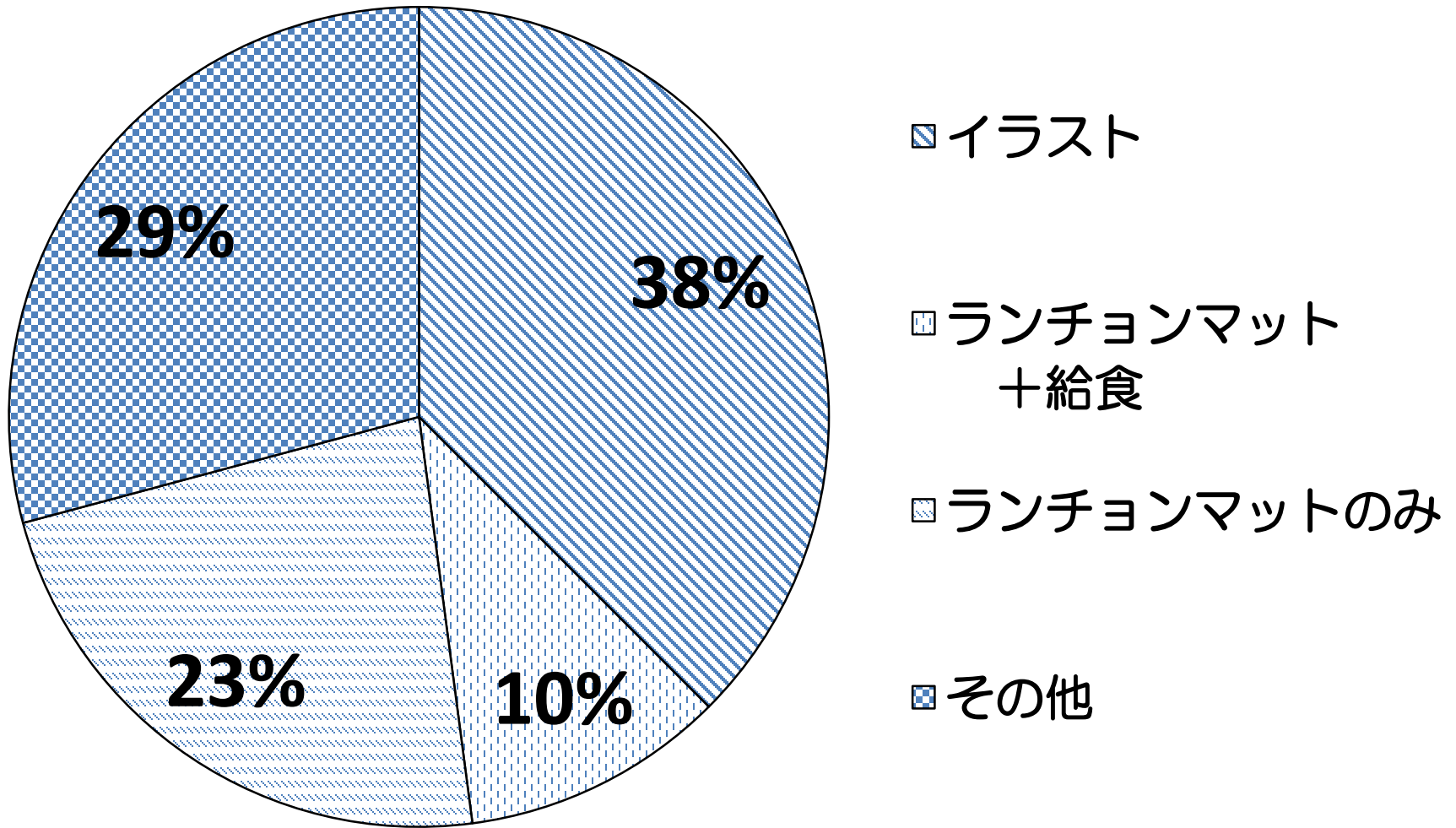
	マナー
ねらい	食作法（マナー）について知る
食材(媒体)	ランチョンマット マナーについてのイラスト
活動内容（例）	ランチョンマットを使用し、食器の持ち方や姿勢の話を媒体を用いて調理職員が子ども達と食事をしながら、指導する。

内容(今年度新たに取り組んだ内容)

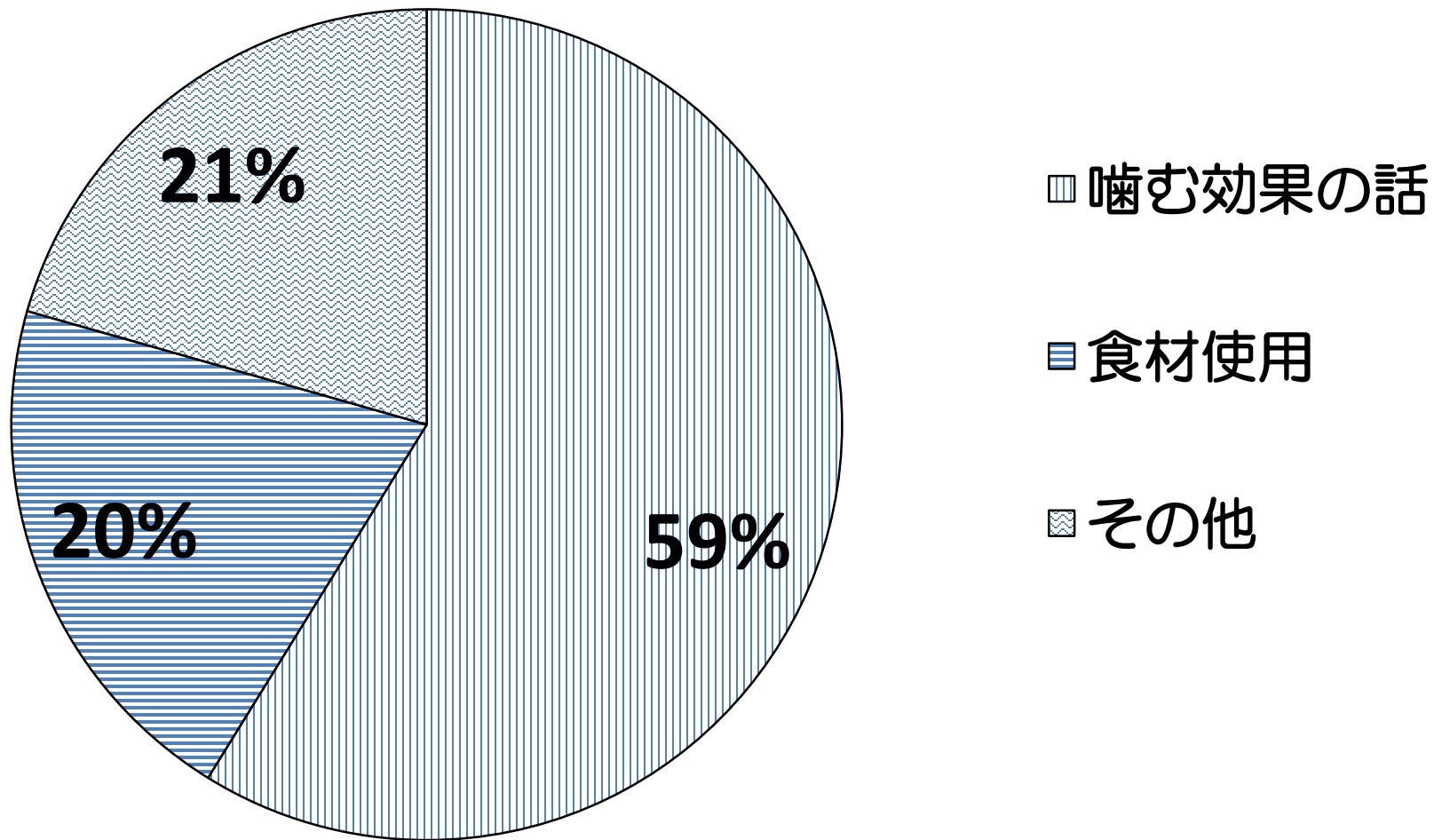
	噛むこと
ねらい	噛むことが体に良いことを知る。
食材(媒体)	<ul style="list-style-type: none">• 噛む効果のイラスト• 音の表• 味の表• 給食食材• 栽培物
活動内容(例)	<ul style="list-style-type: none">• よく噛むことで、体にどんな良い事が起こるかを知る。• 色々な食材を噛んでみて、どんな音がするか、どう味が変わるのかを感じてみる。

3歳児クラス 具体的取り組みの内容

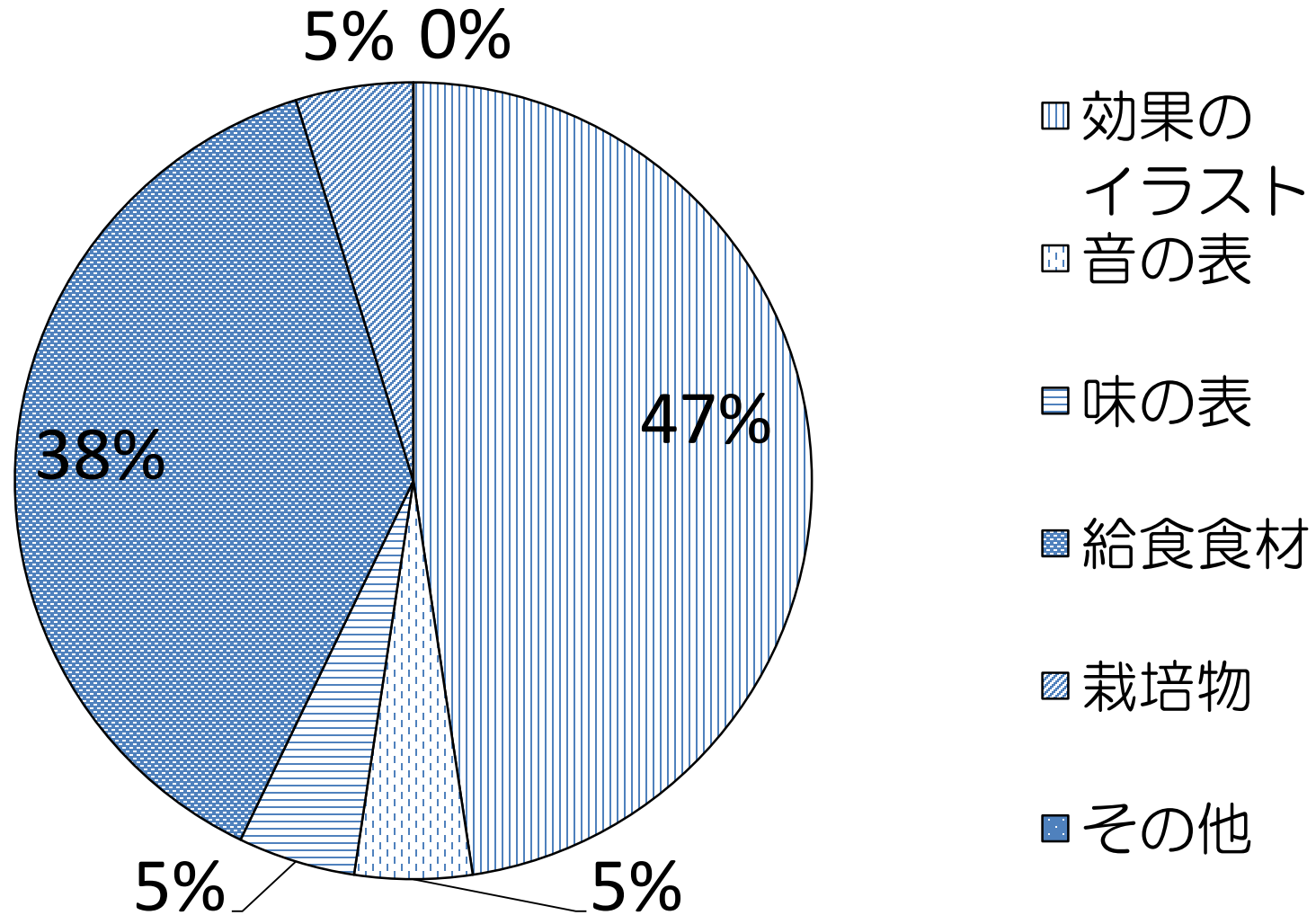
3歳児 <マナー> 活動内容



3歳児 <噛むこと> 活動内容



3歳児 <噛むこと> 使用媒体

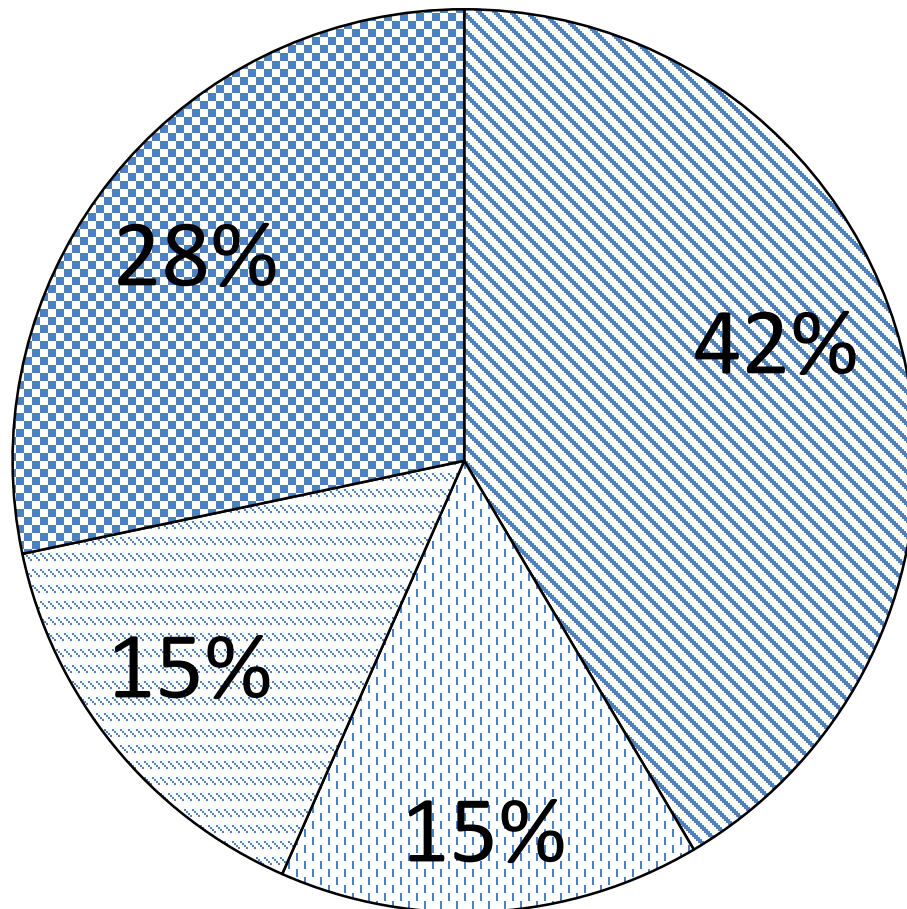


実施園の感想 3歳児

- ・ランチョンマットを使用することで3歳児クラスの子どもたちは視覚からイメージしやすかった。
- ・実際に給食を自分で配膳しながら確認をしてみたところ、覚えていたり、教えあったりしながら食器の位置を確認していた。家でも確認する姿が見られた。
- ・普段の食事の中で姿勢やマナーについて担任から知らせていても受け流して習慣になっていきにくいことがあるため、担任ではない大人から改まった場で話を聞くことで、普段より意識して食べようとする姿が見られた。
- ・目の前で食材を切ってもらうことで、普段あまり食べない子も食べており、味や噛んだ時の音を楽しんでいた。
- ・噛む効果のイラストと標語がとてもわかりやすく、普段伝えている以上に「なぜ噛むことがよいのか」を伝えられて保育士も勉強になった。

4歳児クラス 具体的取り組みの内容

4歳児 <マナー> 活動内容



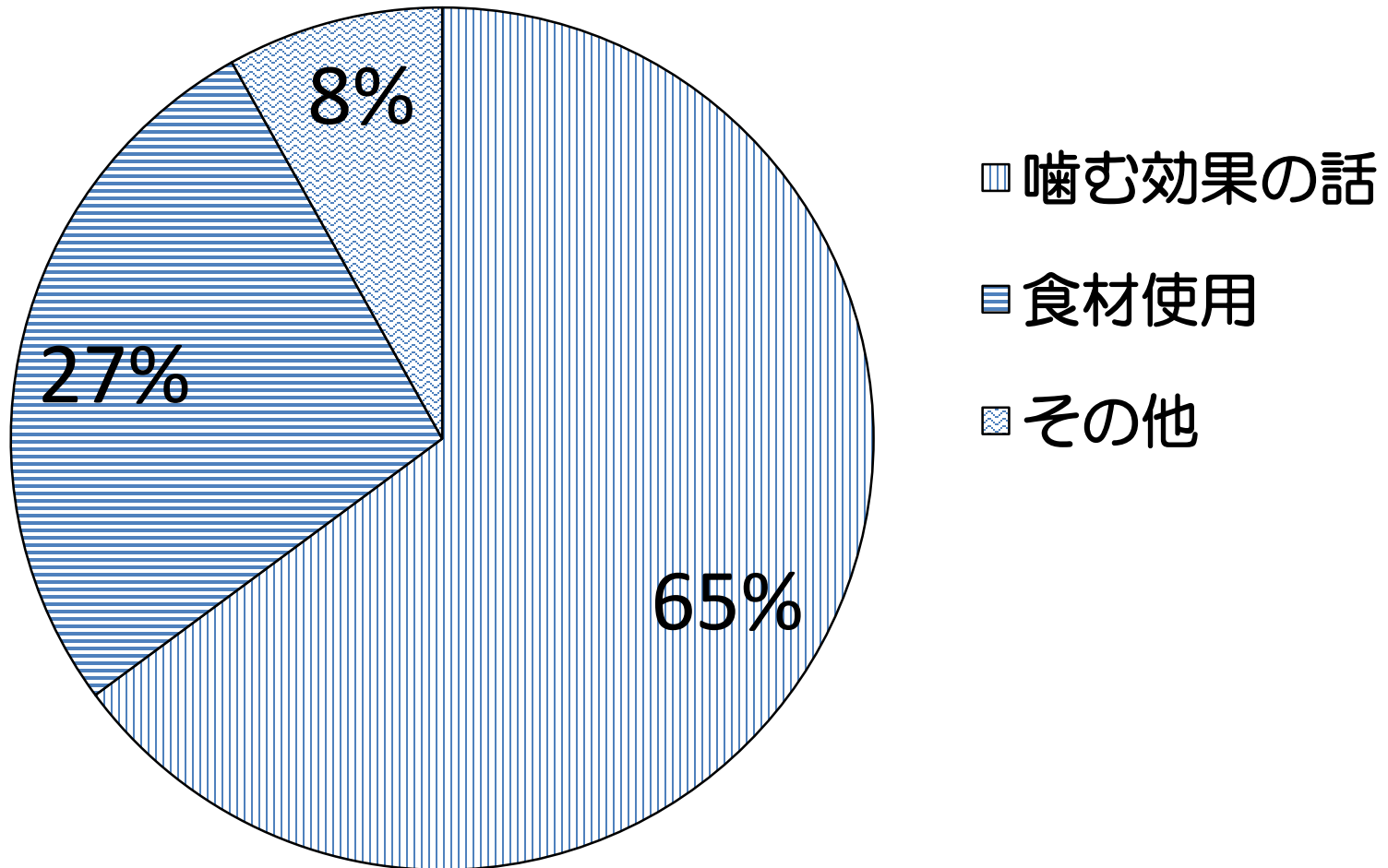
■ イラスト

■ ランチョンマット
+ 給食

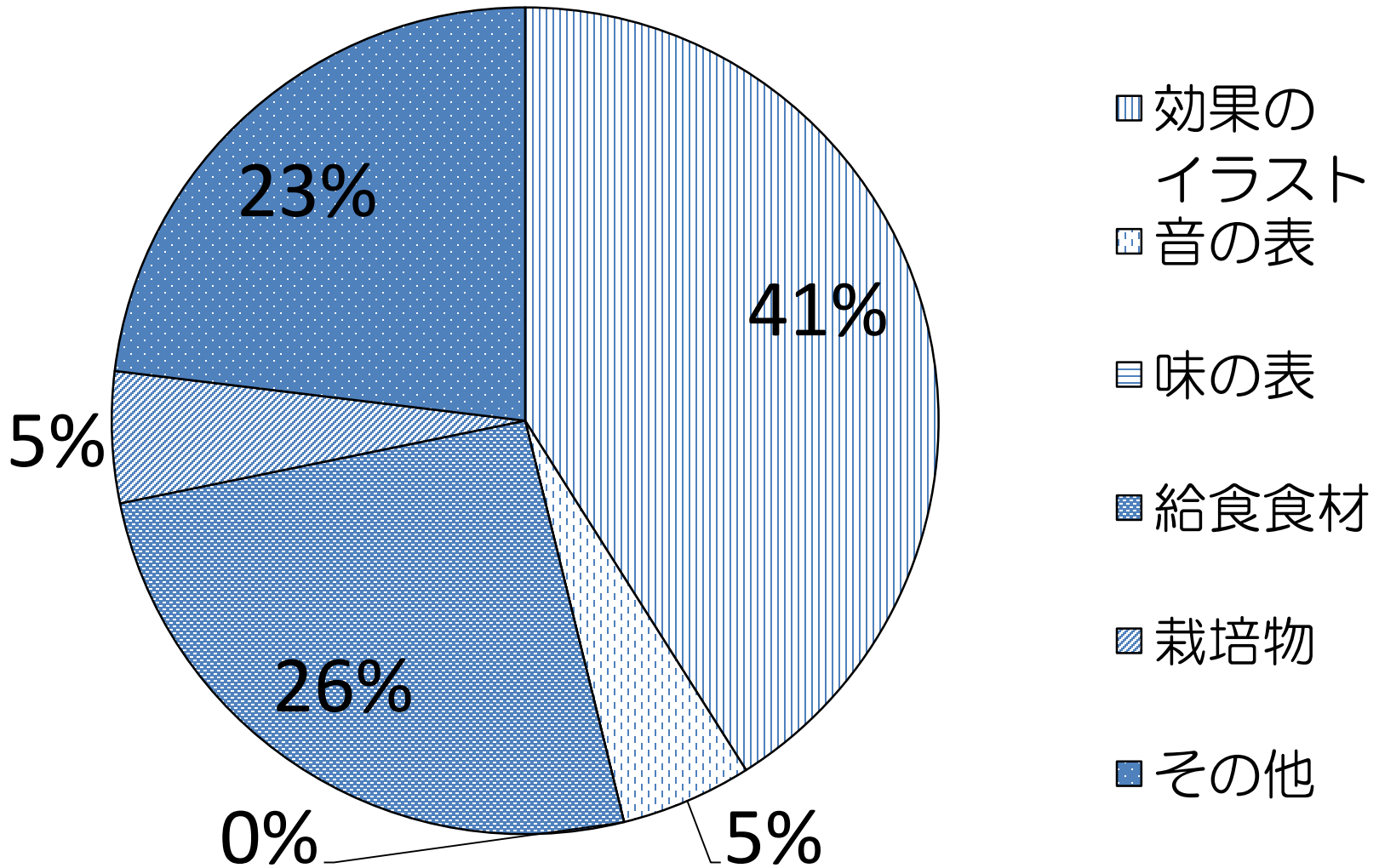
■ ランチョンマット
のみ

■ その他

4歳児 <噛むこと> 活動内容



4歳児 <噛むこと> 使用媒体

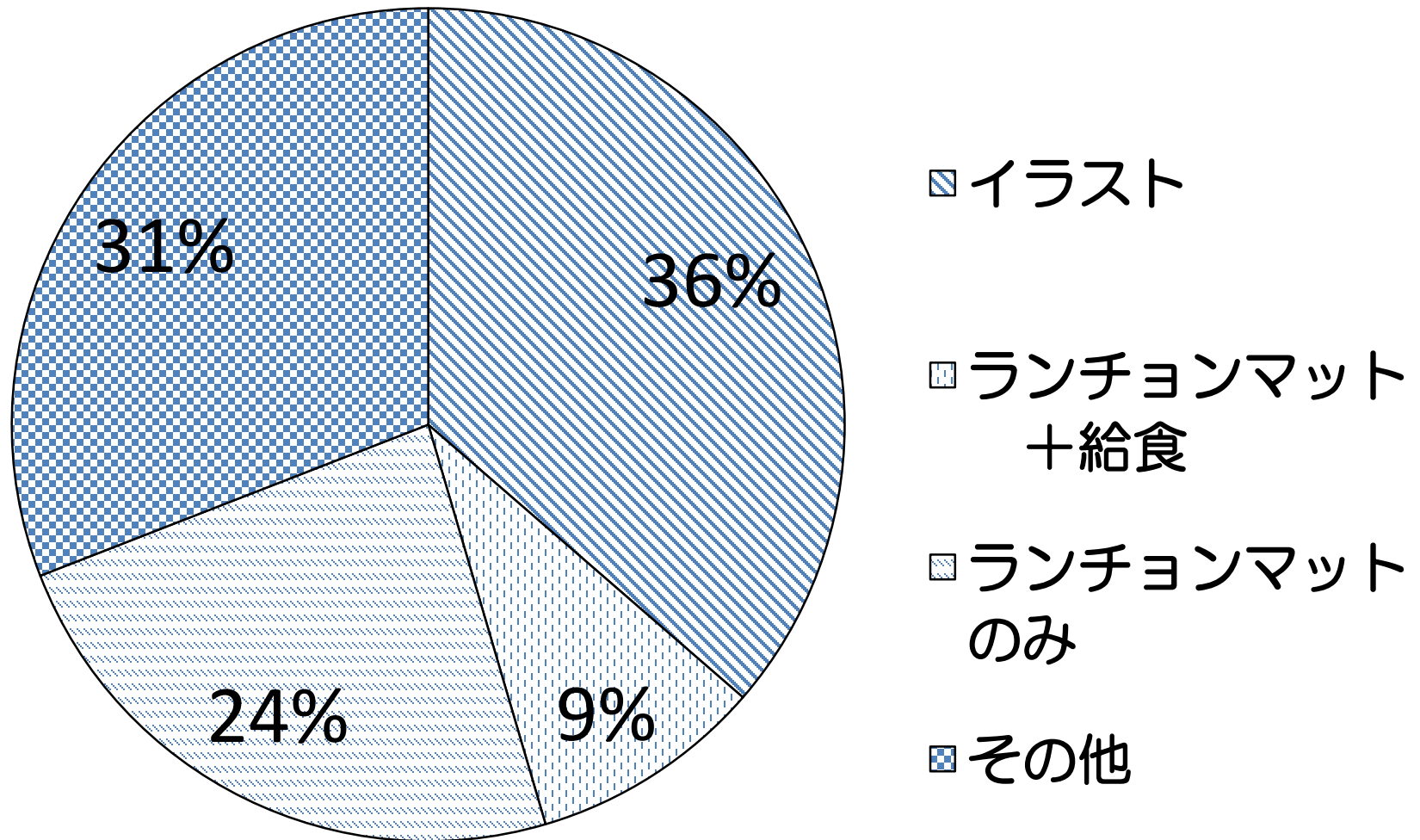


実施園の感想 4歳児

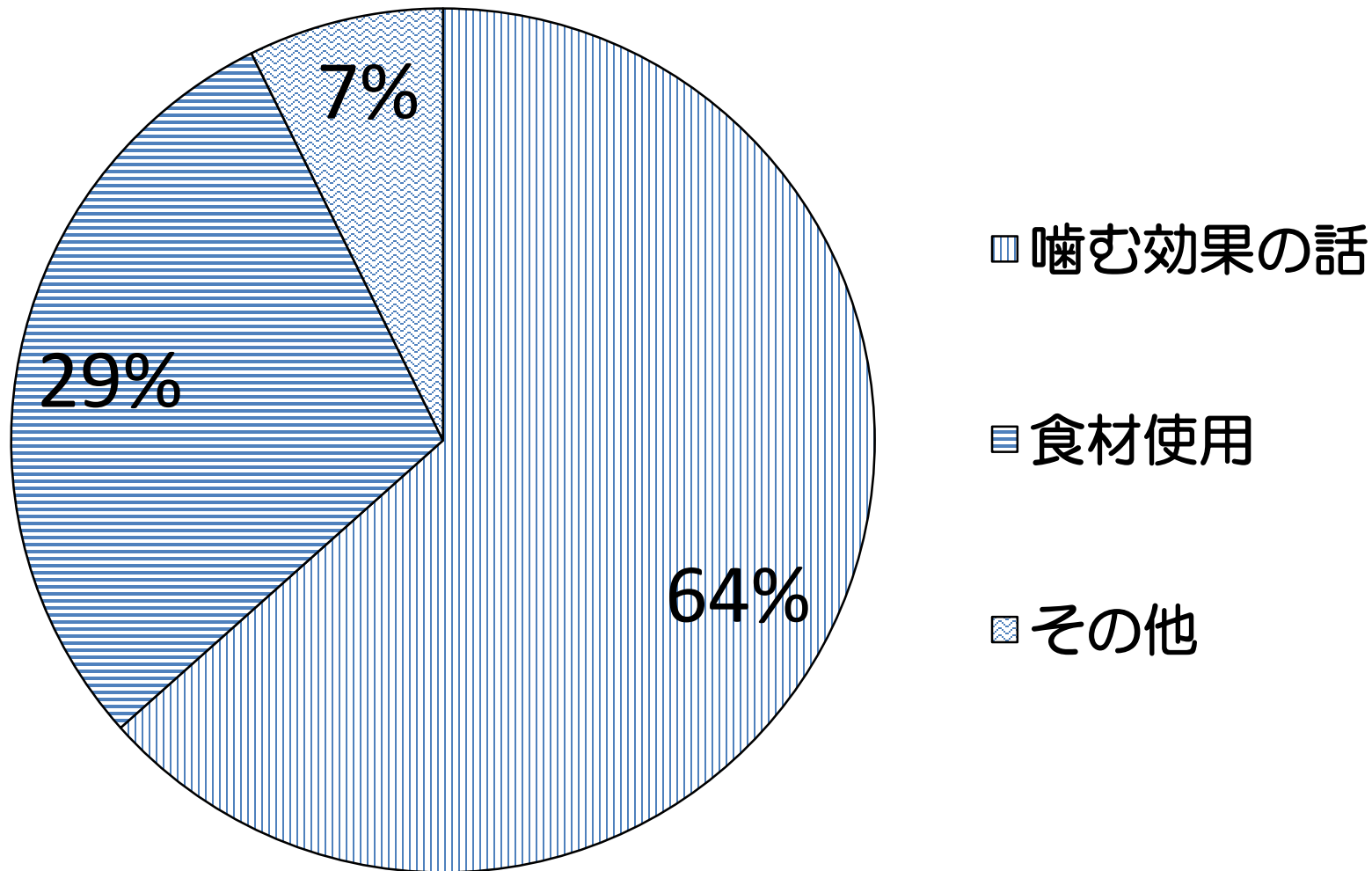
- ・日頃からマナーや食器の配置を伝えているので、ランチョンマットも理解を深めることにつながった。洋食の時の置き方等ごはんと汁物でない日の配置に迷う日があったので、ぜひ知りたい。
 - ・家に帰ってからも9人ほどの子どもが保護者に話をする姿があった。
 - ・4月から食器の置き方は取り組んでいたもので、新たに意識する機会となってよかった。
 - ・年齢に併せた紙芝居であったり、話し方などの内容でわかりやすかった。
 - ・「ばっかり食べ」「交互に食べる」ということに関しては、個々で理解の差が少しあるかと感じられたが、少しずつ子どもたちと日々の中で深めていきたい。
- ランチョンマットを使用し、食器の配置や食事のマナーについて取り組みをした。クイズ形式で行うことで楽しみながら興味をもち行うことができた。

5歳児クラス 具体的取り組みの内容

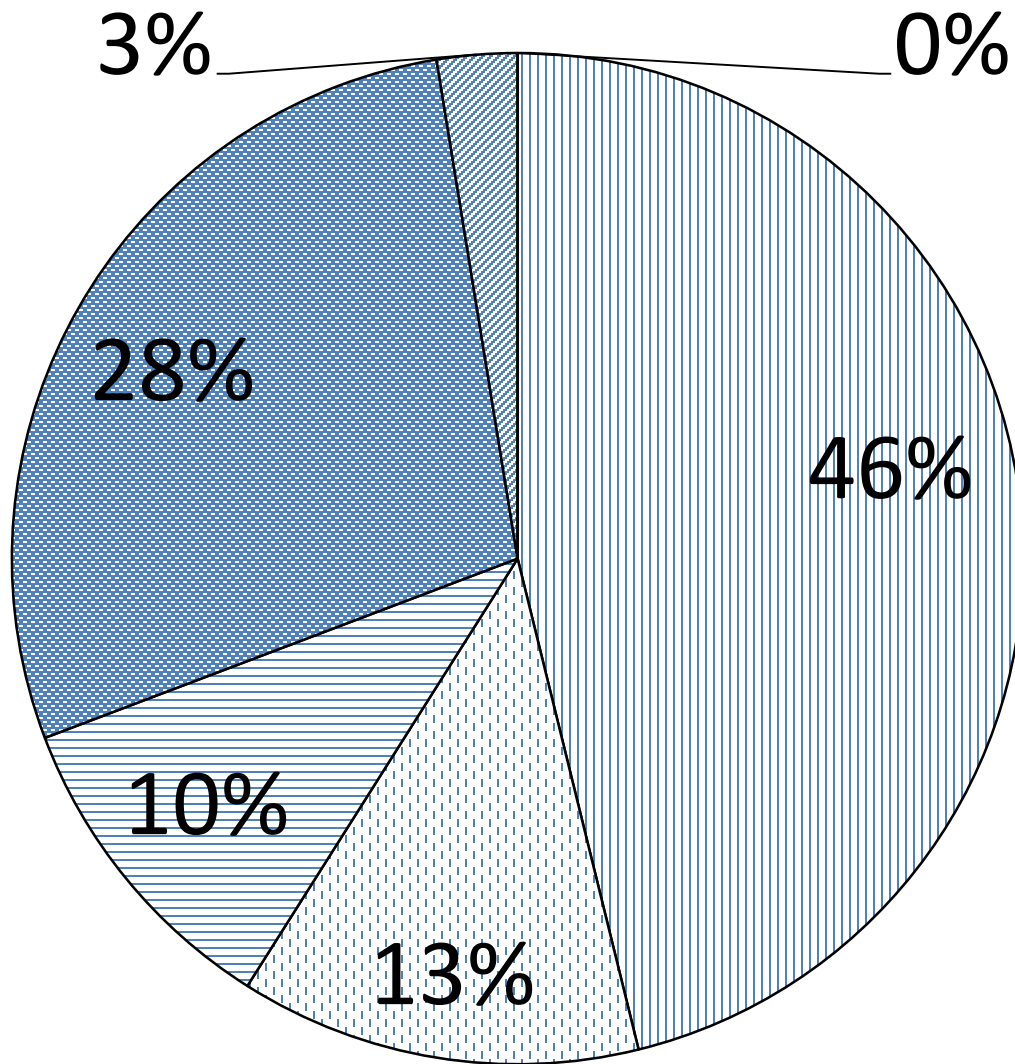
5歳児 <マナー> 活動内容



5歳児 <噛むこと> 活動内容



5歳児 <噛むこと> 使用媒体



- 効果のイラスト
- 音の表
- 味の表
- 給食食材
- 栽培物
- その他

実施園の感想 5歳児

- ・ 噛むことと自分たちの体がどのように関係しているのかが目で見て知ることができた為、食事に噛むことや正しい姿勢についてを声掛けすると意識につながりやすかった。
- ・ 基本的なことだが、毎日の積み重ねで身につくので、具体的にわかりやすいランチョンマットの使用は効果的であった。
- ・ よく噛むと体にいいことを知るについての使用媒体については、少し難しいと思い、5歳児クラスのみへの実施とした。また、クラスの先生方と打ち合わせをし、5歳児クラスでも音の表と味の表の両方では難しいと考え、味の表のみを使用し、どんな味がしたかに内容をしばって実施をした。難しいテーマではあったが、味わうことやよく噛むと体にいいことを体験しながら知る機会となったと思う。

乳児クラスでの取り組み

<1歳児>

給食食材を使って・・・

きゅうりを目の前で切って見せた。よく噛む効果の話をした。



切る様子をじっと見ていた！ 噛むことの大切さが次の食事につながっていた。

<2歳児>

身体の仕組みエプロン媒体を使って・・・

よく噛む効果の話をした。三指持ちの持ち方を知らせた。



スプーンの持ち方を改めて知らせてもらうことで意識の仕方に変化が生まれた。

実施後の評価

今回は、よく噛むことの大切さについて伝えるため、「よく噛むと体にいいこと」というテーマを新たに設定した。テーマが3, 4歳児には難しい内容ではないかという意見もみられたが、イラストの媒体はいずれの年代も利用率が高く、活用しやすかったということが見受けられた。音の表や味の表は活用が難しかったためか利用率は低かった。

食事のマナーの内容はわかりやすく、クイズ形式で指導することで、子どもたちはより楽しみながら学ぶことができたようである。日頃から各園で指導を心にかけているテーマでもあるので、毎年継続して行い、媒体や内容を膨らませていく方向がよいと感じた。継続して行うことで、理解が高まったという声も多く寄せられた。

今回の取り組みについて、特に食事のマナーについては、保護者からの反響も多く、家族で食について関心を深める良い機会となったと考えられる。食事のマナーについては来年度も継続して取り入れ、内容を膨らませて指導を行っていきたい。