

## だしを身近に感じよう 5 歳児における食育活動について

仙台市木ノ下保育所  
栄養士 八島 真愛

### 1. はじめに(木ノ下保育所の概要と、仙台市の公立保育所における食育について)

仙台市木ノ下保育所は、昭和 30 年に開所された、仙台市の公立保育所で最も歴史がある保育所である。入所定員は 100 名で、現在は 3 歳以上児 48 名、3 歳未満児 29 名の合計 77 名が入所している。給食室は、栄養士が 1 名、時間差勤務の技師が 2 名の計 3 名で給食の調理や提供を行っている。保育士、栄養士をはじめとする保育所職員、及び保護者と連携をし、こども達一人ひとりに合わせた給食の提供と食育を推進している。

仙台市の公立保育所では、『楽しく食べる体験を深め「食を営む力」の基礎を培う』～楽しく食べるこどもは食育のリーダー～を食育目標として掲げている。生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標としている。楽しく食べるこどもに成長していくことを期待し、以下の 5 つのこども像の実現を目指している。

- ①お腹がすくリズムのもてるこども
- ②食べたいもの、好きなものが増えるこども
- ③一緒に食べたい人がいるこども
- ④食事づくり、準備にかかわるこども
- ⑤食べ物を話題にするこども

保育所での食育の実施は、年間食育計画、食育活動計画、畑の栽培計画をもとに行っている。木ノ下保育所では、こども達が自ら「食べたい」と思う気持ちを育み、また友達と一緒に楽しく食べる経験を積み重ねていけるよう、食育も保育の一部ととらえ、一年を4期に分けた年間食育計画の作成を行っている。こどもの発達に沿っているか、興味や関心があるものに対しどのような体験をすればさらに深めることができるのか、そのために必要な働きかけは何か、職員で話し合いながら計画を立案している。

今回は、5歳児ひまわり組のこども達を対象に、「だしについて」の活動を行った。

近年、核家族化、共働き世帯の増加による食事の準備時間の減少や、加工食品の進歩などにより、家庭で食材から天然だしをとる機会は減少していると感じる。そこで保育所では毎年、「11月24日(いいにほんしょく) 和食の日」に合わせて、だしや和食に関する活動を行い、こどもが食材を見て、触れて、味わう機会を設け、こども達の食経験を積み重ねている。

今年度は、こども達への働きかけだけではなく、家庭にも伝えていけるような活動を行うにはどうすれば良いか、栄養士、保育士が話し合って計画、連携をしながら、だしに関する活動を行った。

## 2. 活動のねらいと概要

《ねらい》

・こどもが、だしのうま味を味わい、おいしさを知る。

・親子で活動を話題にして、だしやだしを使った汁物を身近に感じるきっかけを作る。

これは、こどもの目の前でだしをとり、実際に飲んでみるという食体験を積み重ねるだけでなく、保護者にも、こどもとの会話、また掲示資料やこどもが描いた絵などを通して活動を伝えることで、家庭にも食育が繋がっていくことを期待するものである。

《対象》 5歳児 ひまわり組 17名

《内容》 (1)活動の導入

(2)だしを味わう

(3)汁物の絵を描く

(4)活動後のアンケート調査

## 3. 活動内容

### (1)活動の導入

だしを味わう活動の前に、“だし”について、こども向け、保護者向けにそれぞれ資料を掲示し、また保育士からこどもや保護者に声掛けを行い、活動について周知したことで、こども達は活動を楽しみにし、期待感を持っている姿が見られた。

保護者向けの資料では、こども達に知らせただしのとり方と、家庭でも手軽にだしが味わえるよう、簡単なだしのとり方について記載した。こどもと保護者両方に活動を周知したことで、だしについて親子で話題にしたという保護者や、送迎時に活動についてこどもと話をしている保護者もいた。

### (2)だしを味わう

だしを使った汁物を給食で提供する日、給食前のクラス活動の時間に、だしを味わう活動を行った。だしをとる前に、だしには“うま味”が含まれていること、“うま味”には料理をおいしくする力があることを説明すると、「どんな味なのかな」と興味を持つ姿があった。かつお節をこども達に見せて回ると、においを嗅いで「いいにおい」と話し、かつお節を見て「ふわふわしているね」「木みたいだね」と形態に関心を持つ姿があった。

だしの香りがクラスに広がると、「いいにおいがしてきたね」と言うこどもや、実際にだしを飲んでみて「おいしい、おかわりほしい」と言うこどもがおり、だし本来のうま味を感じることができた様子があった。

また、だし自体は塩味が感じられないことに驚き、「何を入れたらいつものすまし汁の味になるのだろう？」と疑問を持ち、保育士に聞いて考えるこどももいた。

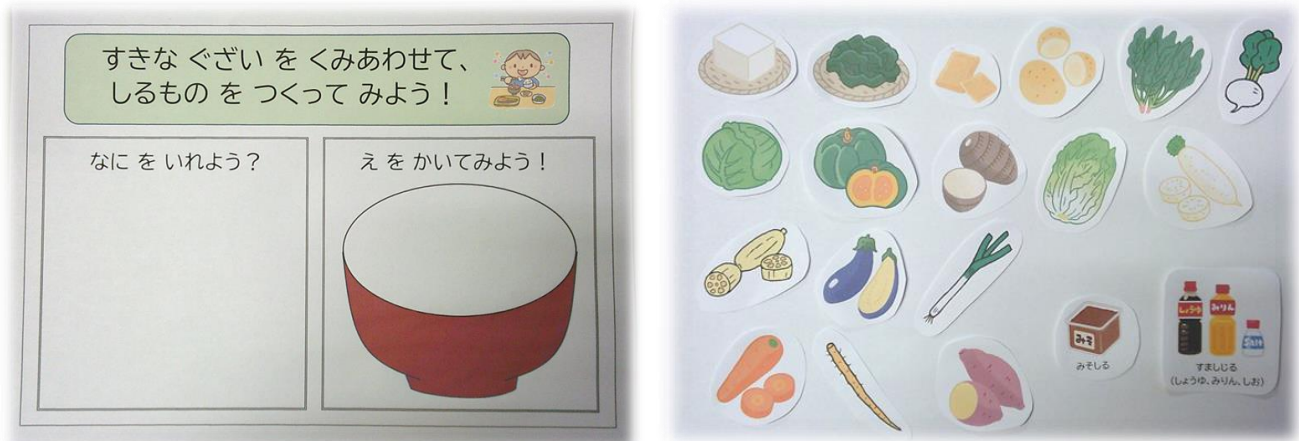
さらに、だしをとる作業に手間がかかっている様子を見て、「もしかして、料理を作るのって大変なの？」と驚く姿もあり、保育所の食育計画にある『食事を作ってくれる人に感謝の気持ちを持つ』という項目との繋がりも感じる事ができた。

### (3)汁物の絵を描く

だしを味見した後、絵を描くシートと食品カードを用いて自分が好きな味噌汁、又はすま

し汁の具材を組み合わせ、それをもとに汁物の絵を描いた。描いた絵は家庭に持ち帰り、こどもが保護者に見せて説明するよう促した。

以前行った芋煮会で、5歳児は人参と大根を包丁で切る活動を行った。その際、自分よりも小さいクラスのこども達のことを考えながら食材を切る様子があった。今回絵に描く際も、いつも食べている汁物にはどんな形で食材が入っているか、どんな形や大きさにすれば良いかなどを考えながら絵に描いていた。



絵を描くシートと食品カード

だしを味わう活動、汁物の絵を描く活動の後にも資料を作成して掲示し、保護者に向けて活動内容やこども達の様子を知らせた。送迎の際に掲示を見て、活動について親子で話している姿もあった。

#### (4)活動後のアンケート調査

保育所で献立表やおたよりなどを配信する際に使用している、保育業務支援システムを利用して調査を行った。アンケート項目は以下の3つである。

- ① だしの活動後、ご家庭でかつお節からかつおだしをとりましたか？
- ② 「すきなぐざいをくみあわせて、しるものをつくってみよう！」の活動後、お子さんが考えた汁物を作りましたか？
- ③ だしの活動後、ご家庭で何か話題になったこと、行ったこと等ありましたらご記載ください。(自由記載)

だしの活動を行った数日後にアンケートを配信し、回答期限は6日間とした。17 家庭に配信し、回答は7家庭、回収率は 41%であった。

アンケート結果は、以下のとおりである。

- ①だしの活動後、ご家庭でかつお節からかつおだしをとりましたか？  
はい …… 0家庭      いいえ …… 6家庭(1家庭回答なし)

- ②「すきなぐざいをくみあわせて、しるものをつくってみよう！」の活動後、お子さんが考えた汁物を作りましたか？  
はい …… 2 家庭      いいえ …… 5 家庭

③だしの活動後、ご家庭で何か話題になったこと、行ったこと等ありましたらご記載ください。(7家庭中3家庭回答、以下抜粋)

- ・「活動の内容(かつお節のこと、だしの味など)を、楽しそうに教えてくださいました。」
- ・「好きな味噌汁の具について、絵を見ながら教えてくださいました。家の味噌汁に好きな具材が入っていると、「絵に描いた具だよ」と教えてくださいました。」
- ・「だしの味見をしたことを話して教えてくださいました。だしの味は苦手だったようですが、活動に楽しく参加したと言っていました。」

#### 4. 考察

今回、だしをとる様子を実際に見て味わい、絵に描くという一連の活動を行うことで、こども達はだしが使われている料理に興味を持ち、更にだしを身近に感じる事ができた様子がみられた。また、栄養士のみで行う単一の食育で終わらず、保育士と連携した連続性のある活動を行うことで、こども達が今まで積み重ねた食経験を引き出すことができていた。

実際にかつお節からだしをとって見た家庭はなかったが、こどもが考えた汁物を作った家庭もあった。また、こどもがだしの活動について保護者に話したことで、親子で会話をしたり、食事について一緒に考えたりした家庭があった。「こどものためにやってみよう」と思う保護者は多く、こどもが楽しかった食体験や、おいしいと感じた経験を保護者と共有することは、家庭の食生活を振り返るきっかけになるのではないかと考えられた。

活動後の反省では、「こどもが考えた汁物を給食で提供すると、更に汁物への興味や、食べる喜びに繋がっていくのでは」という意見があがった。今回の反省をもとに、現在保育所では「こども達がみんなで食べたい汁物を考えてリクエストをし、給食で実際に提供する」という計画を考えている。

アンケート結果からも、一度の活動だけではなく、日々の食事提供を通して連続性のある食育へ展開するよう、保育所では、だしを使った料理や活動について、こどもの興味を広げる活動を取り入れ、話題にして振り返りを行っていく。また5歳児だけでなく、他の年齢にもだしに触れる機会を設けるよう、働きかけを続けていく。

#### 5. まとめ

保育所にこどもを預けている保護者は、忙しい日々の中で時間や手間をかけて食事を準備することは難しいと考えられる。こうした背景をとらえ、保育所では、こどもに寄り添った食育を実践し、保護者には保育所の活動を共有し、ニーズに合わせた適切な情報提供など、保育所と家庭とで連続した食育を行う必要がある。

そのために、こども達の興味や関心があるもの、現在の発達段階、また家庭での食生活なども把握していくことが大切である。引き続き保育所では、毎日の給食を楽しく味わい、おいしさを家族や友達と共感することや、食事作りに携わる経験などを通して、こども達の食体験を豊かにすることを念頭に、こどもへの働きかけを通して、家庭への啓発に繋がるような食育を行っていきたい。