

幼児の心身の健康を育むための食育活動

～食への興味・関心の持てる子の育成を目指して～



那覇市立識名幼稚園教諭
金城 恵

目次

I	テーマ設定の理由	1
II	研究目標	1
III	研究仮説	2
1	基本仮説	
2	作業仮説	
IV	研究構想図	2
V	研究内容	3
1	心身の健康と食	
(1)	心身の健康とは	
(2)	幼児の健康な生活と食育の必要性	
2	食育について	
(1)	食育の目標	
(2)	幼稚園における食育の視点	
①	食べる意欲を育む	
②	食べる楽しさを味わう	
③	食べ物への興味や関心をもたせる	
3	食への興味や関心をもたせる工夫	
(1)	教材の工夫	
(2)	環境構成の工夫	
①	食に関することの掲示	
②	野菜の栽培	
③	保護者への情報発信	
VI	保育実践	6
1	保育計画	
2	実践3（本時①）	
3	実践4（本時②）	
VII	結果と考察	9
1	作業仮説1の検証	
(1)	集団ゲームの姿から（結果・考察）	
(2)	絵画製作，言葉遊びの姿から（結果・考察）	
2	作業仮説2の検証	
(1)	結果	
(2)	考察	
3	保育実践前後の結果と考察	
(1)	結果	
(2)	考察	
VIII	成果と課題	12
1	成果	
2	課題	

《主な参考文献》

幼児の心身の健康を育むための食育活動 ～食への興味・関心の持てる子の育成を目指して～

那覇市立識名幼稚園教諭 金城 恵

I テーマ設定の理由

近年の少子化，核家族化，経済的格差の拡大で，幼児を取り巻く環境も大きく変わりつつある。その中で，食生活の乱れも目立ち，朝食欠食，孤食，インスタント食品や冷凍食品といった簡易食品の利用傾向，偏食などの食に関する課題も多く見られる。

このような課題を受けて，平成17年には食育基本法が制定され，平成21年から施行されている幼稚園教育要領にも領域「健康」の内容の中に「先生や友達と食べることを楽しむ」とう文言がつけ加えられている。その内容の取り扱いとして「健康な心と体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ，幼児の食生活の実情に配慮し，和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児と食べる喜びや楽しさを味わったり，様々な食べ物への興味や関心をもったりするなどし，進んで食べようとする気持ちが育つようにすること」とある。このことは，幼稚園において「和やかな雰囲気」「食べ物への興味や関心」「進んで食べる気持ち」を大切にしながら食育の推進に取り組んでいくべきであるということが明確化されたと捉える。

本園の実態を見ると，好きな遊びを見つけて活発に遊ぶ幼児が多くいる反面，登園しても元気が出ずになかなか遊び出せなかったり，遊びやクラスでの活動などの生活のいろいろな場面において集中する時間が短かかったりする幼児も見られる。それらの幼児には，食欲がなく，朝食をきちんととりきれていない，食べ物の好き嫌が多く，園での弁当を進んで食べられないなどの様子が見受けられる。このことから食べることは体の健康はもちろんのこと，満足感，遊びへの意欲など心の健康にもかかわる大切なことであると考ええる。生きる源である食を今一度見直し，食を通して体だけでなく，意欲的に活動できる心の健康も育んでいきたい。

これまでの自分自身の保育をふり返ってみると，食事の楽しい雰囲気を作るための場の工夫には取り組んできたが，友達とのかかわりの中で楽しく食べられるような援助，食べ物を身近に感じ，興味や関心を持たせられるような教材や環境構成の工夫が不十分であったと反省する。たくさんの食べ物に出会えるような遊びや環境を保育に取り入れて，教師や友達と楽しみながら食べ物への興味や関心を持たせることで，食べてみたいと思う意欲を引き出したいと考える。

そこで，本研究では，幼児の心身の健康を育むための手だてとして，幼児の食への興味や関心を高め，進んで食べようとする気持ちをもたせられる教材や環境構成の工夫を研究したいと考え，本テーマを設定した。

II 研究目標

幼児の食への興味や関心を高め，進んで食べようとする気持ちをもたせるための教材の工夫や環境構成を研究する。

Ⅲ 研究仮説

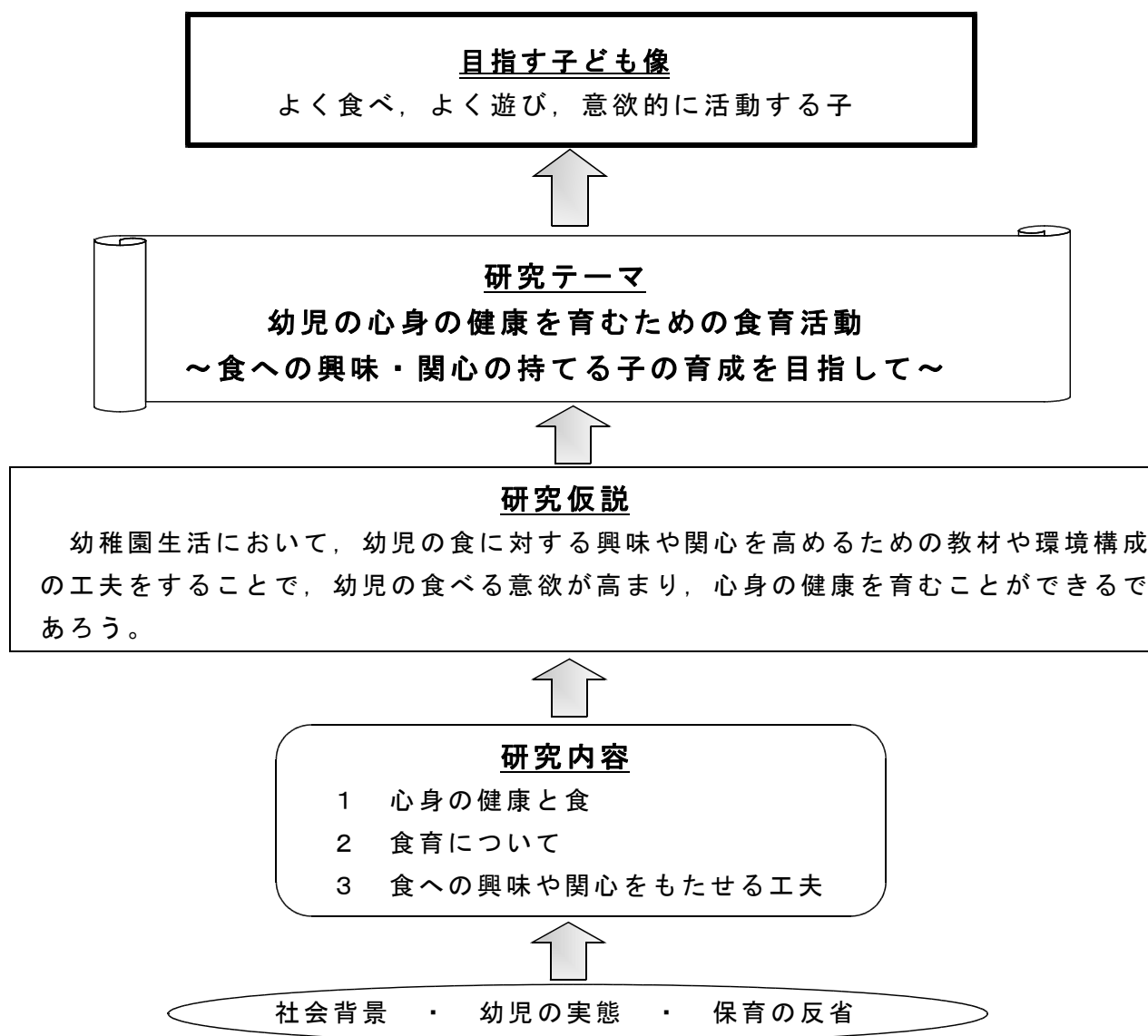
1 基本仮説

幼稚園生活において、幼児の食に対する興味や関心を高めるための教材や環境構成の工夫をすることで、幼児の食べる意欲が高まり、心身の健康を育むことができるであろう。

2 作業仮説

- (1) 食べ物を題材としたゲーム等の活動を重ねることで、食べ物に興味や関心をもち、幼児の食べる意欲を引き出すことができるであろう。
- (2) 食に関する掲示物や栽培物などの環境構成をし、幼児が日常的にかかわれるような工夫をしていくことで、幼児の食べ物への興味や関心に高まりが見られるであろう。

Ⅳ 研究構想図



V 研究内容

1 心身の健康と食

(1) 心身の健康とは

人間の健康な状態として、WHO憲章の前文に「健康とは、完全な肉体的、精神的及び社会福祉の状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない」とある。幼稚園教育要領の幼児の心身の健康に関する領域「健康」においても、「健康な幼児を育てることとは、単に身体を健康な状態に保つことを目指すことではなく、他者との信頼関係の下で情緒が安定し、その幼児なりに伸び伸びとやりたいことに向かって取り組めるようにすることである」とあるように、心と体の両面を育てていくことの重要性を述べている。

(2) 幼児の健康な生活と食育の必要性

幼児が健康な生活を営む上での大前提となり、重要になってくるのが、日々くり返される規則正しい生活習慣である。食事や排泄、睡眠等の生理的欲求が十分に満たされることで心身共に安定し、遊びに向かう活動意欲が湧いてくる。向かった遊びの中で、幼児は、驚きや感動を味わったり、試行錯誤しながら友達と協同して遊びを進め、体が十分に動く。それがさらなる心身の健康につながると考える。その中でも特に重視したいのは健康に直接的に関係する食事である。食事は、空腹を満たし、体に必要な栄養を補給することは当然だが、食事の中で生まれる人とのコミュニケーションやマナー、いただいている生命や食事ができるまでに携わった人への感謝の気持ち等、心を豊かにするものでもある。しかし、時代の変化に伴って、朝食の欠食、孤食など、食に関する問題点も多くあげられており、心身の健康への影響が危惧されている。

このような状況を受けて、子どもの健全な育ちを保障するための「食」が重視され始め、食育基本法においても「食育は知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「子どもたちに対する食育は心身の成長及び人格形成に影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるもの」と位置づけ、食が心の健康にも大きく関わっていることを強調している。

このことから、健康な心と体の成長を育むための積極的な食育の推進が求められているものと捉えることができる。

2 食育について

(1) 食育の目標

幼児期における食育の目標は「食を営む力」の基礎を培うことであり、そのための目指す子ども像を5つ掲げ、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待している（図1）。これらの子ども像に近づけるための取り組みを各園の実態に合わせ計画、実施していくことが望まれている。

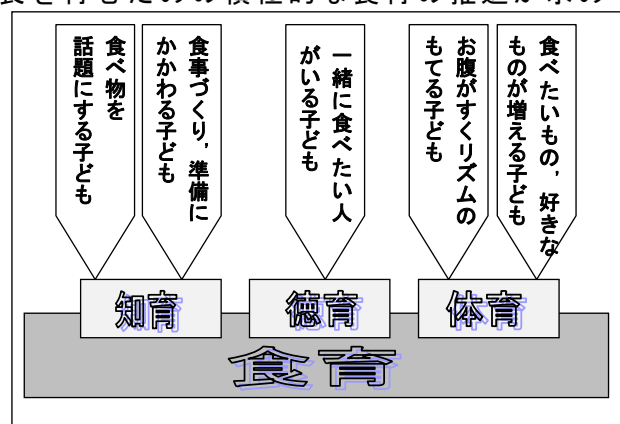


図1 食育の位置づけと目指す子ども像

「保育園・幼稚園ですすめる食育の理論と実践」 小川雄二 2009

「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」

厚生労働省・研究班 2004 を参照して、作成

(2) 幼稚園における食育の視点

幼稚園教育要領の食育に関する内容の取り扱いには、幼稚園で食育を進めていく視点が3つあげられている（図2）。

① 食べる意欲を育む

神長美津子(2008)、柴崎正行(2005)は、幼児の食べる意欲を育むには、生活リズムの見直しから始めるべきだと述べている。「意欲」というと心理的なものであるが、本質的な問題は空腹感にあるというのである。空腹感を感じられるようにすることが、食べる意

欲を育む第一歩であるとすれば、午前中の保育で体を動かす活動を積極的に入れ、遊ぶ→食べる→休息→遊ぶ…といった繰り返しの好循環をつくり出すことが、幼稚園においても必要になると捉える。

② 食べる楽しさを味わう

幼稚園教育要領には「和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児と食べる喜びや楽しさを味わったり」とあるように人と共に食べる経験を重視している。食事の楽しさは、食べた物のおいしさだけでなく、人との語らいの楽しさでもある。教師や友達との楽しい会話はコミュニケーション力を培う基礎となる。核家族化となり少人数の家庭での食事をしている幼児にとって、幼稚園での集団の良さを活かした楽しい共食体験が望まれているものと捉える。

③ 食べ物への興味や関心をもたせる

幼児は好奇心が強く、興味や関心をもったものに対して積極的にかかわっていくという特徴がある。それは食に関することにも当てはめると考える。苦手な物や初めて見る食材も興味や関心をもつことで、食べてみようと思えるようになることが期待できる。幼児に興味や関心をもたせるためには、食べ物がより身近に感じられるような環境構成や直接体験、教材を工夫することが求められると考える。これまでの保育において、「栽培」「調理体験」等は盛んに行われてきたが、工夫した教材を遊びの中に取り入れていく新たな実践も考えられる。楽しみながら食べ物への興味や関心をもたせていき、さらに食べ物と体の関係がわかるような教材や活動の工夫を行うことで、食べることへの興味や関心、必要性を感じさせ、食べる意欲を引き出すようにすることが望ましいと考える。

以上の3点を捉えた場合、食育を推進するにあたっては、「食育」という視点を改めて認識する必要がある。つまり、幼稚園での生活の中の一つ一つの活動を見直し、食育と結びつけながら幼児の健康を育てていく姿勢を教師がもたなくてはならないといえる。本研究では、その中の「食べ物への興味や関心をもたせる」ための教材の工夫や環境構成に視点を当てて研究を進める。

3 食への興味や関心をもたせる工夫

幼稚園教育要領解説には、興味や関心について、以下のように記されている。

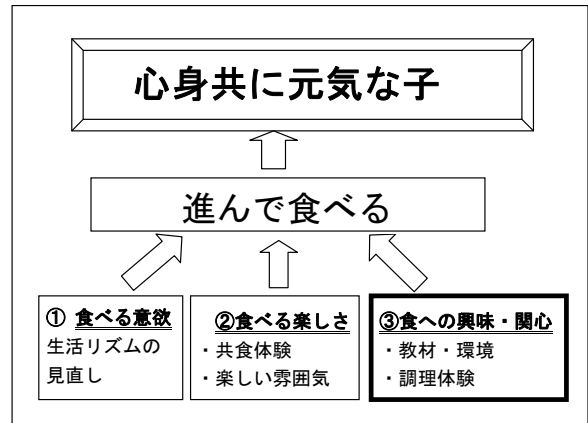


図2 幼稚園における食育の視点

- ・興味や関心は、他の幼児や教師などと感動を共有したり、共にその対象にかかわって活動を展開したりすることによって広げられ、高められていく。
- ・興味や関心は、その対象と十分にかかわり合い、好奇心や探求心を満足させながら、自分でよく見たり、取り扱ったりすることにより、さらに高まり、思考力の基礎を培っていくので、幼児が様々な対象と十分にかかわり合えるようにすることが大切。
- ・他の幼児や教師と言葉により対話することがその過程をさらに深めていくことにもなる。

このことを踏まえると、食べ物への興味や関心を高めるためには、「食べ物を自分でよく見たり、扱ったりできる教材や環境を工夫し、それらに友達や教師と共にかけられるようにすること」「食べ物に関する活動を共に展開していく中で、言葉による対話や共通の感動体験がなされるよう工夫すること」が必要であると考え。

(1) 教材の工夫

「食育＝食事場面での取り組み」と捉えられがちであるが、表1に示したような食を題材とした遊びを重ねることによっても食への興味・関心を高めることは可能であり、保育にどのように取り入れていくかが、これからの課題であるといえる。本研究においても、「リズム、歌」「集団ゲーム」「ことばあそび」「絵画・製作」「絵本、紙芝居」の中から遊びを取り入れて実践を行う。

表1 食育あそびの種類と効果

リズム ・ 歌	・食をテーマにした歌やリズムは、朝や帰りの会、園全体での集会時など、保育の中に取り入れやすい。食べ物や栄養に関する歌詞や動きをメロディに合わせて楽しむため、自然に食を意識できるようになる。 (例)・栄養の歌・お弁当箱の歌・ <u>キャベツの中から</u>	集団 ゲーム	・食べ物を題材にしたゲームの中で、食材の名前を覚えたり、本物の食材を利用して、見たり触れたりすることで、興味や関心を引き出すことが期待できる。 (例)・ <u>野菜バスケット</u> ・ <u>野菜の引っ越し鬼</u> ・ <u>さわって当てようなんだろうボックス</u>
ことば あそび	・食べ物の名前を連想ゲームでつなげたり、カルタやしりとりなどをしながら、食べ物の名前や食べ物のイメージを膨らませることができる。 (例)・おいしい言葉あつめ・食育カルタ ・ <u>食べ物クイズ</u>	エプロン・ パネル シアター	・大勢で見ることに適しており、様々な仕掛けを使いながら視覚に訴えることで、食べ物や食べることへの関心を高める。 (例)・なんでもたべるまあちゃん ・やさいのパーティーおおさわぎ
絵画 ・ 製作	・食材にふれる経験(収穫等)や食する経験をした後、実際に描いたり、作ったりすることを楽しむ。作ったものをごっこ遊びに使うなど、さらに活動を発展させていくことが可能である。 (例)・ <u>食べ物カードづくり</u> ・朝ごはんやお弁当を描いてみよう、作ってみよう	絵本 ・ 紙芝居	・元気な体をつくるための食事の大切さや食べ物への感謝などがストーリーになっているものも多い。幼児が自ら手に取りやすく、好む媒体であるため食育に取り入れやすい。 (例)・グリーンマントのピーマンマン ・やさいのおしゃべり・ <u>はらぺこあむし</u>
ごっこ あそび	・幼児の好きなごっこ遊びは、食の場面を設定しやすく、疑似体験を通して、調理の過程をイメージしながら食べることへの興味につながられる。 (例)・レストランごっこ・お店屋さんごっこ	その他	・オペレッタやペープサートなど、仲間同士や学級での活動として取り組むことができる。食べ物の役になりきって、食べ物に親しみを感じるようになる。 (例)・おおきなかぶ

(2) 環境構成の工夫

① 食に関することの掲示

幼児は視覚からの情報を得やすい時期にある。よって、保育室内や園舎内外に、食べ物に関する情報(名前・特徴など)や食べ物と体の関係を知らせるような絵や本を掲示しておき、日常的にふれる機会を増やしていくことは食への興味や関心を引き出すのに有効であると考え。クイズ形式にした掲示物を用意し、友達と一緒に考えさせたり、本物の食材を展示して直接触れる体験も効果的である。また、それらを集会時に教師が取り上げて共通の意識を図るなども必要である。

② 野菜の栽培

野菜の栽培は、食べ物に興味や関心をもつことやそれを食べることで食べ物への感謝の気持ちを育てることにつながる。また、野菜の生長を見ていく過程で、自分の成長と重ね合わせ、植物に水や肥料などの栄養が必要のように、自分の体にも食べ物は必要であるという感覚を実感できるものであると考える。野菜の世話をする中で、それを気づかせるような教師の丁寧な言葉かけが必要である。愛着をもって育てた野菜を友達と一緒に調理し、食べる体験は五感を使った重要な体験になる。栽培の年間計画に添った、環境の構成を行っていくことが望まれる。

③ 保護者への情報発信

1日3回の食事のうち、幼稚園での食事は1回のみであり、食生活の基盤は家庭にあることから、小川雄二は「食育をすすめる上で保護者との連携は大きな課題の1つ」として、図3を示している。幼稚園で、食べ物への興味や関心を高めるための活動を展開しても、園だけでとどまる単発的な活動にせず、積極的に家庭へ発信していくことは、興味や関心の高まりに影響を与えるものとする。具体的な取り組み例としては、食育便りの発行、食育講演会の開催、食生活・生活リズムカードの導入、野菜のもちかえり等が考えられる。

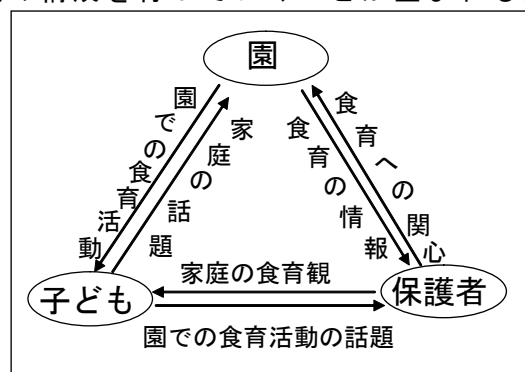


図3 家庭との連携の充実

(小川雄二 2009)

具体的取り組み例としては、食育便りの発行、食育講演会の開催、食生活・生活リズムカードの導入、野菜のもちかえり等が考えられる。

以上のような教材を工夫した遊びの充実や環境構成を通して、幼児の食べ物への興味や関心を引きだすことでめざす子ども像に近づけ、心身共に健康な幼児を育てていきたいと考え、保育実践に生かしていく。

VI 保育実践

1 保育計画（全4時間）

興味や関心を高めたい食べ物として、本研究の実践では、野菜に視点をあてて進んでいく。野菜は、幼児のあまり好まない食べ物で、保護者への事前アンケートでも「野菜嫌い」が子どもの食で気になることとして多くあげられていたためである。興味・関心の高まりについて、幼稚園教育要領解説に記されていた「自分でよく見たり、扱ったりする」「他児と共に対象にかかわって活動を展開する」「言葉による対話」「共通の感動体験」を意識して活動内容を計画する。

実践	活動	○ねらい	☆教材の工夫 ※環境構成 ◎教師の援助
実践1	集団ゲーム さわって当てる なんだろうボックス	○ゲームを通して、いろいろな野菜に興味や関心をもつ 	☆中身の見えない箱の上面に穴を開けておき、そこから手を入れて中に入っている野菜を当てる。中身が何であったかをグループの友達と相談して当てる。 ※活動後に、自由に野菜に触れられるようなスペースを設ける。 ◎中身に触った時の子どもの声を拾い上げ、他児にも知らせていく。 ◎色や匂い、形を言葉で表現してあげ、興味を持たせるようにする。

実践2	集団ゲーム	野菜バスケット	○クラスの友達とルールのある遊びを楽しみながら、野菜の名前に親しむ。 	☆“フルーツバスケット”のフルーツの名前を、園で栽培している野菜の名前に変更する。 ☆野菜の名前を意識し、喜んで参加できるように、野菜の絵の描かれたペンダントを用意する。 ※活動的なゲームなので、空間を広くとる。 ◎個々の様子を把握し、ルールを理解していない子がいれば、一緒に動きながら楽しめるようにする。
実践3 本時①	絵画・製作	野菜カードづくり	○絵を描くことを楽しみながら、野菜に対しての興味・関心を深める。	☆「はらぺこあおむし」の紙芝居…土曜日の場面を空白にし、“大きくなれませんでした”の内容にする。あおむしに食べさせるために、野菜の絵をカードに描く。 ※食べ物に関する絵本、本物の野菜を展示しておく。 ◎描きながら、食べ物について発した子どもの声を拾い上げ、共通の話題にできるように、他児に投げかける。
実践4 本時②	ことばあそび	野菜クイズ	○ゲームを楽しみながら、野菜に対しての興味・関心を深める。 ○自分の体と食べ物に関係に気づく。	☆前時に仕上げたカードを使つての野菜クイズ。問題は、前もって家庭に投げかけ、親子で考えて持ち寄る。 ※黒板、ホワイトボードを使用（詳細は、指導案参照） ◎野菜の特徴をうまく捉えた問題など、興味・関心が深まりそうな言葉を教師が強調したり、補足したりする。 ☆成長と食事についての絵カード ◎子どもの声を拾い上げながら、成長と食事のつながりを感じとらせる。

2 実践3（本時①）

（1）保育仮説

「はらぺこあおむし」の紙芝居づくりにおいて、野菜についての話題を友達と楽しみながら、絵を描くことで、野菜への興味・関心を深めることができるであろう。

（2）保育の展開

ねらい	○絵を描くことを楽しみながら、野菜に対しての興味・関心を深める	内容	・本物の野菜に触れたり、絵本等を見て、野菜の特徴に気づきながら絵を描く。 ・友達の絵を見たり、見せたりしながら会話を楽しむ。
時間	○予想される幼児の活動		☆教材の工夫 ※環境構成 ◎教師の援助
10:00	○集まって話を聞く。 ・はらぺこあおむしの紙芝居をみる。 ・今日の活動についての話を聞く。		☆「はらぺこあおむし」の紙芝居…土曜日の場面を空白にし、原作とは逆に“大きくなれませんでした”の内容にする。
10:15	【野菜カードづくり】 ○グループで集まり、話し合う。 ・どんな野菜を食べさせるか相談する ・誰が、どの野菜の絵を描くか分担する。 ○野菜の絵を描く。 ・本を見たり、本物の野菜に触れながら絵を描く。 ・野菜の色や形などの特徴を友達と伝え合ったりする。		◎「食べなかったあおむしはどうなるのかな」「元気になる食べ物をみんなで考えて、食べさせてあげよう」等の声かけをし、大きくなることと食べることの意識をつないでいく。 ◎どんな食べ物を食べさせるか話し合った後、今回は野菜に限定して活動につなげられるようにする。
10:50	○カードを仕上げる。 ○歌「キャベツのなかから」 ○先生の話を聞く。 ・先生の出すヒントを聞きながら、友達の作品を見る。 ・次回の活動の話を聞いて、期待感を持つ。		◎今まで経験したゲームや読み聞かせた絵本に出てきた野菜を思い出せるような声かけをしたり、名前が出てきた野菜を他のグループにも紹介するなどし、いろいろな野菜がでてくるようにする。 ※食べ物に関する絵本、本物の野菜を展示しておく。 ☆B6サイズの画用紙に、野菜の絵を描く。 ◎食べ物について発した子どもの声を拾い上げ、共通の話題にできるようにする。（○○食べたことある？△△に入れたらおいしいよ！等）
11:00	○片付けをする。		◎カードの仕上がり認め、満足感を味わわせる。 ◎何人かのカードを、特徴などのヒントをだしながら紹介する（本時への導入） ◎次回の活動（野菜クイズ）について話し、期待感をもてるようにする。 ※自分の描いた野菜についての問題を、家庭で家族と考えてきてもらう。 一家庭への投げかけ。例を示したプリントを配布し、食に関する会話のきっかけになることをねらう。



3 実践4（本時②）

(1) 保育仮説

- ①「はらぺこあおむし」の紙芝居づくりの中で、自分で描いた絵で仕上げたカードを使ってクイズを楽しむことで、イメージを膨らませ野菜への興味・関心を深めることができるであろう。
- ②「はらぺこあおむし」の紙芝居や絵カードを通して、食べることで大きくなることの関連性を視覚的に見せることで、自分の成長に重ね合わせ、進んで食べようとする気持ちがもてるであろう。

(2) 保育の展開

ねらい	内容	内容
○ゲームを楽しみながら、野菜に対しての興味・関心を深める。 ○自分の体と食べ物に関係に気づく。	・野菜の特徴を考えながら、友達と野菜クイズを楽しむ。 ・紙芝居や絵カードを通して、食べることの大切さを感じる。	
時間	○予想される幼児の活動	☆教材の工夫 ※環境構成 ◎教師の援助
10:30	○集まって、今日の活動についての話を聞く。	◎今日の活動について確認し、期待がもてるようにする。 ◎クイズのルールを確認し、みんなで楽しめるようにする。
10:35	<u>保育仮説①の検証</u> <u>【野菜クイズ】</u> ○野菜クイズを楽しむ。 ・出題グループは、順番に自分の描いた野菜の問題を言う。自分の番でないときは、一緒に答えを考える。 ・答えるグループは、問題を聞いて、答えが何か相談する。 ・リズムに合わせて、各グループ声をそろえて答えを言う。 ・正解を発表する。(全8問)	◎自分の描いた野菜の特徴をうまく言えていたら教師も繰り返して強調したり、ヒントがうまく伝わっていない場合は、補足したりして、他児が答えの野菜をイメージしやすいようにする。 ◎楽しく答えられるようにつけ声に合わせて、教師がリードしながら各グループの答えを聞いていく。
	問題 ①ネギ ②キャベツ ③カボチャ ④ゴボウ ⑤ジャガイモ ⑥ソラマメ ⑦ブロッコリー ⑧ナス	
10:55	○はらぺこあおむしの紙芝居の続きを見る。 ・土曜日の場面で、自分の野菜カードを黒板からはずし、ホワイトボードのあおむしのまわりに貼る。(食べさせる)	☆ホワイトボードを土曜日の場面に見立て、小さなあおむしを貼っておく。 ◎「あおむしさん、しっかり食べてね」「おいしい？」等、あおむしに語りかけることで、食べることへの意識付けをしていく。 ☆通常の紙芝居サイズよりも大きいあおむしの絵 ◎大きくなったあおむしを登場させ、「みんなの野菜を食べて大きくなったね」等の言葉かけをすることにより、しっかり食べることで大きくなるというイメージをもたせる。
11:05	<u>保育仮説②の検証</u> ○自分達の成長と食べ物について、話し合う	☆成長と食事についての絵カード ◎絵カードを使って、視覚的に自分達が大きくなることと食べることのつながりを感じとれるようにする。
11:10	○今日の活動の振り返りをする。	◎子ども達の発言を受け止め、満足感が味わえるようにする。 ◎「みんなで描いた野菜を、お弁当にも入れてもらってね」等、食べてみようという気持ちが持てるよう投げかける。 ※(後日)仕上がった作品や活動の様子を食育だよりに掲載し、保護者へ情報を発信する。

Ⅶ 結果と考察

1 作業仮説1の検証

食べ物を題材としたゲーム等の活動を重ねることで、食べ物に興味や関心をもち、幼児の食べる意欲を引き出すことができるであろう。

(1) 集団ゲームの姿から（結果・考察）

表2 集団ゲームでの幼児の姿と言葉

	活動名	○幼児の姿	☆幼児の言葉
実践1	さわって当てよう なんだろうボックス	○活動後に野菜を展示すると、ほとんどの幼児が進んで手に取り、重さや色をじっくりと見ている様子が見られた。 ○ニラを触っても、ネギと答える幼児。教師が切って見せ、断面の違いや匂いを嗅がせると「本当だ、べっちゃんこだ！」と興味深そうにみていた。	☆「 <u>ブツブツしている</u> 」 「先がとんがっている」（ゴーヤー） ☆「 <u>上はザラザラで、下はツルツル</u> 」（ブロッコリー） ☆「（触った後の手）土のにおいがする！カブトムシのにおい！」「細くて、長いよ」（ゴボウ） ☆「 <u>ツルツルで軽い</u> 」（ピーマン）
実践2	野菜バスケット	○ゲームの終了後、弁当にオクラが入っていたS児が「先生、見て！見て！ <u>さっきのオクラが僕のお弁当に入っている</u> 」と大きな声で伝え、他児が集まり「どれ？本当だ」と興味を示してのぞき込んでいた。あまり野菜が好きではなく、食の細いS児だが、その日は <u>喜んで弁当を食べていた</u> 。	☆「この前、幼稚園で食べたもの言ったら？」（キュウリ） ☆ C1「イクラって言って！」 C2「オクラだよ」 C3「あ、オクラか…」

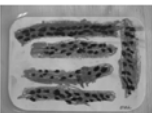
実践1の「さわって当てようなんだろうボックス」で、手ざわり（触覚）や触った後の手に残る匂い（嗅覚）、箱から出された野菜の色や形（視覚）等、様々な感覚を使って野菜を知ることができるような言葉かけを行うと、幼児は「ブツブツしている」等、触った瞬間に感じた言葉だけでなく「上はザラザラ」「下はツルツル」と、形の変化に気づいたり、「ツルツルで軽い」と重さを感じるようになっていた。

実践2の「野菜バスケット」では、ナス・オクラは幼児にとって馴染みがないため、あまり呼ばれることがなかったが、ゲームが進むにつれて、少し意識して名前を出すようになっていた。ゲーム後の弁当では、「さっきのオクラがお弁当に入っている」など、ゲームに出てきた野菜が、実際に自分の弁当に入っていたことで、経験した遊びと実際がつながり、感動が得られ、食べることができた。

これらの様子から、活動の中で感じたことを表現する言葉が増え、次第に野菜への興味を引き出されてきたことがわかる。

(2) 絵画製作、ことばあそびの姿から（結果・考察）

表3 絵画・ことばあそびでの幼児の姿と言葉

	活動名	○幼児の姿	☆幼児の言葉
実践3	野菜カードづくり	○教室内の食べ物絵本コーナーの本を広げて、見ながら描く子、本物の野菜を途中何度も見に行っては描くということくり返す子もいた。 ○描いた絵や本物の野菜を、紙芝居中のあおむしに食べさせる仕草をした後、思わず自分の口に運ぶ子もいた。	☆「キュウリには、 <u>つぶつぶがちょっぴん付いていたら</u> 、ちょっぴん描こう」「10個くらいでいいかな」 ☆ C1「ゴーヤー好き？」 C2「好きじゃない」 
実践4	野菜クイズ	○グループの仲間と、友達の問題をよく聞いて話し合っていた。 ○問題だけでわからない場合に「ヒントをちょうだい」と出題者とのやり取りをする場面も見られた。	☆ゴボウの問題を聞いて… <u>「ジャガイモじゃない？」</u> <u>「え、でも長いって言ってたよ」</u> <u>「ごぼうは茶色？」</u> <u>「灰色じゃない？」</u>

		☆キャベツの話を聞いて… 「きみどりだからキュウリだよ」 「でも、葉っぱじゃないし…」 ☆クイズ後の絵カードを使っの話を聞いて… <u>「食べたいものだけ食べていたらダメ」</u> <u>「大きくなれないから」</u> 「嫌いなものは、ちょっぴり味見してみればいいんだよ」
--	---	---

① 結果

「はらぺこあおむし」の紙芝居から野菜カードづくり，野菜クイズへとつなげた活動では，幼児の中に“あおむしに食べさせる”との意識があるため喜んで参加しており「野菜カードづくり」では，「もっと長いかな」「つぶつぶが付いていたから」等，野菜の形，手触りなどから得た細かな気づきを表現できた。

本時のクイズでは，問題を各家庭に呼びかけて親子で考えてきてもらうと，「イタリアでよく食べられてるよ！たまにくだものにまちがえられるよ！その野菜はな～んだ？」など工夫した問題もあり，親子でよく語り合った様子が感じられた。クイズが出されると，問題をよく聞き，互いの意見を出し合って，答えを絞り込んでいく姿が見られた（表3）。

② 考察

絵を描く際に，細かな表現ができていたのは，実践1の活動において，野菜に触れたことや絵本・掲示等を通して，野菜が身近なものになっていたことの表れで，自分でよく見たり，触ったりする五感を通した経験は，興味・関心を高めるために有効であったと考える。また，クイズの中の，問題を聞いて色や形から答えを導き出す過程では，友達の意見を聞くことで，新たな視点を持ち，興味や関心がさらに高まった。さらに，自分の考えと友達の考えをすり合わせて一つの答えにまとめたり，リズムに合わせて楽しく答えることも，友達との連帯感が生まれ，コミュニケーション力を培うことにもつながった。このような幼児の姿は，食育のめざす「食べ物を話題にする子ども」に近づくことができたものとする。

以上のように，食べ物を題材としたゲーム等の活動を重ねることで，食べ物への興味や関心をもたせることができたことから，仮説1の有効性がうかがえる。

2 作業仮説2の検証

食に関する掲示物や栽培物などの環境を構成し，幼児が日常的にかかわれるような工夫をしていくことで，幼児の食べ物への興味や関心に高まりがみられるであろう。

(1) 結果

食べ物に対しての興味や関心を高めるため，野菜の花→断面→実（野菜）の写真をめくりながら見るクイズ形式の掲示物（図4）や食べ物絵本コーナー，調理から片付けまでを遊びとして体験できるままごとコーナー（図5）の充実を図った。ままごとに食器類を増やし，カーテンなどでキッチンの雰囲気をつくると，自分の家にあった市販の食べ物カードを持ってきて，遊びに取り



図4 クイズ形式の掲示物

入れるなど，積極的にかかわるようになった。また，園の畑には，8種類の野菜を

栽培し、水やり当番などで全園児がかかわれるようにしていくと、野菜に関心を示して、実がなっている様子をのぞき込む姿が日に日に増えた（図6）。収穫した野菜を職員が調理し、おやつに出すと、全員が食べることができ、調理した先生に「作ってくれて、ありがとう。おいしかった。」と感謝の言葉をかける幼児もいた。収穫したネギを家庭へ持ち帰らせ、弁当に入れるよう呼びかけると、24名中21名が卵焼きに入れるなど工夫し、「ネギ、嫌いだったけど好きになった。」と、話しながら食べる姿が見られた。



図5 ままごとコーナー



図6 栽培物の収穫の様子

(2) 考察

掲示物は、玄関ホールという人が集いやすい場に設定したので、複数の友達と一緒に考えながら楽しんで見ることができていた。収穫した野菜を展示したことや、写真や絵を見せるだけでなく、自分の手に取ってかかわれるような工夫をしたことで、友達とのかかわりも生まれ、共に興味や関心を高めていくことができたと考える。食べ物カードを家から持ってきた姿からは、食べ物についてを幼児自身が意識し始めたことがわかる。また、栽培から収穫までの過程では、作物が育っていく様子を見て、そのものに対する興味・関心を高めるだけでなく、調理する人への感謝の気持ちも感じさせることができた。

以上のように、幼児が日常的にかかわれるように環境構成を工夫することにより、食べ物への興味・関心を持つようになったことから、仮説2の有効性がうかがえる。

3 保育実践前後の結果と考察

(1) 結果

検証前後の知っている野菜の数の聞き取りでは、0～3個が12名から2名に減り、10～15個が5人に増えた（図7）。また、4つの保育実践の様子を食育だよりで発信した後、保護者アンケートで聞き取った結果には、活動の中で取り入れた野菜の名前があげられていた（表4）。そして、表5のように、「野菜についての話題を子どもが出すようになったか」の質問では、家庭での話題として「1回食べてみたい」「元気になるから食べる」など、食べてみようとする意欲が感じられる話題があげられていた。

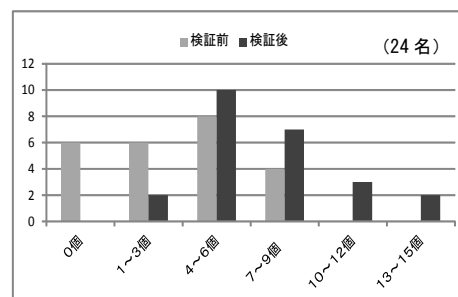


図7 知っている野菜の数

表4 保護者への事後アンケート

食べられるようになった・		
食べてみたいと言ようになった野菜		
・パプリカ	・アスパラガス	・ネギ
・キュウリ	・トマト	・ピーマン
・キャベツ	・ソラマメ	・ゴボウ
・ニンジン	・オクラ	・レタス
・ゴーヤー	・ナス	・ニラ
・ブロッコリー	・ホウレンソウ	

（下線は、活動で取り入れた野菜）

検証保育後、「食べるとカリカリ音がして、マヨネーズをつけるとおいしい野菜は？」のクイズの問題をきっかけに、これまでの活動で取り上げた野菜を食べることになった。「ゴーヤー苦いけど、食べられたよ。」「ゴボウって固いな…。」などと言って全員が食べた。実践1のゲームで、全員が初めて見たと言っていたパセリを好んで食べる子も見られた。

(2) 考察

表5 保護者への事後アンケート

工夫した環境や遊びによって、知っている野菜の数や名前が増加したことから、幼児が野菜を意識するようになったことが見て取れる。家庭で食べたことがなかったオクラを、幼稚園の遊びの中に取り入れたことで、「食べてみたい」と言ったり、検証保育後、野菜が苦手な幼児も

実際に食することができたのは、これまでの活動で自分でよく見たり、扱ったりする経験によって、野菜をよく知ることができたことや友達と共に活動した楽しさから、食べてみようという意欲が引き出されたと捉えることができる。これは、食育のめざす子ども像、「食べたいもの、好きなものが増える子ども」「一緒に食べたい人がある子ども」に近づけたものと考えられる。

表5にある「違う食べ方にしたら食べられるかも」「(苦手な)ゴーヤーは、元気になるからたくさん食べる」の言葉は、本時の活動において、「はらぺこあおむし」の成長や絵カードを使った話し合いを行ったことで、自分の成長と食べることについての関係を感じとれたものと考えられる。健康な体をつくるという点にも幼児の興味・関心が向けられ、苦手でも少しだけでも食べてみよう、幼児が変容しつつあることがわかる。

以上のことから、食べ物を題材とした活動を重ねることや環境構成の工夫をすることは、幼児の食への興味・関心を高め、食べる意欲を引き出し、心身の健康を育むことに有効な手立てであったと考える。

子どもが話した野菜についての話題

- ・〇〇ちゃんのお弁当にオクラが入っていたよ。1回食べてみたい！
(本人は、見たことも食べたこともないので、存在すら知らなかったと思います。)
- ・ニラとネギの切り口の違いで、区別ができること。
- ・ナスは嫌いだけど、違う食べ方にしたら食べられるかも…。
- ・食事のメニューを見て、ゴーヤーは元気になるから、たくさん食べる！

Ⅷ 研究の成果と課題

1 成果

- (1) 食べ物を題材としたゲーム等の活動を重ねることや日常的にかかわれる環境構成の工夫をしたことで、幼児の食べ物への興味・関心、食べる意欲を引き出すことができた。
- (2) 食に関する楽しい遊びは、幼児の好奇心を刺激し、言葉による表現、描くことによる表現を豊かにできた。また、友達とコミュニケーションをとり、共に活動する経験は、幼児の心の健康を育むことにつながった。

2 課題

- (1) 食べ物(素材)そのものへの興味・関心から、調理された食べ物や食べることへの興味・関心、意欲へとつなげる手立ての工夫をする。
- (2) 食育の年間計画を作成し、家庭、地域との連携を図りながら、明確な子ども像を捉えた実践へつなげる。

《主な参考文献》

『幼稚園教育要領解説』	文部科学省	フレーベル館	2008
『幼稚園じほう』	全国国公立幼稚園長会事務局	「じほう部」	2005 2008
『食を育む』	師岡章・倉田新・徳永恭子・野村明洋	フレーベル館	2006
『幼稚園・保育園の楽しい食育あそび42』	石川町子	黎明書房	2006
『保育内容「健康」』	河邊貴子・柴崎正行・杉原隆	ミネルヴァ書房	2009