

# 2歳児の食育実践

## おにぎり作り

おにぎりは、お弁当の中でも人気のメニューです。ままごと遊びでは、おにぎりをお皿に盛り付けたり、粘土で遊びでは「おにぎりだよ」と丸めている子どもたちの姿があり、ナーサリーのご飯の提供日に、みんなでおにぎりを作って食べることにしました。



「ご飯のせてね」と待っている子どもたち。  
ラップでキュッと巻き、おにぎりを作る。



のりを巻くのも真剣。



自分で作ったおにぎりを「おいしい！」  
とほおぼる。



普段、味のついているご飯を好み、白飯を食べない子も「もっと食べる」とたくさん作って食べた。

また、味噌汁も用意し、自分で作ったおにぎりと共に食べ、「おいしいね」「同じだね」と会話も弾む。友だちと同じものを食べたことで、嬉しい・楽しいという気持ちが高まり、食も進んだ。

この日の午後、白いおはながみを丸めておにぎりにし、折り紙を海苔に見立て、巻き、幾つも作っていた。昼食時に作って食べたおにぎり重ねているようだ。食べる経験が遊びへと発展した。



おにぎり作りは定期的に行い、子ども達の楽しみとなっていました。友だちと一緒に楽しいという気持ちが芽生え始めていた2歳児の子ども達。自分で作ること、友だちと同じものを作り、一緒に食べる経験が、食べる意欲に繋がっているのではないかと感じています。そして、喜びや満足感があると、自然と遊びへと広がっていくのではないのでしょうか。これからも、楽しい、おいしいと感じる食事の時間を大切にしていきたいと思えます。

(石塚美穂子) 2012.3

## トウモロコシの皮むき

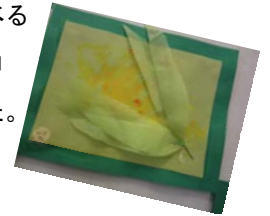


緑の皮を何枚もむき、黄色の実が見えた時「出てきたー」「コーン」と喜びの表情を見せ、更に手に力が入る。

むき終わると思わず鼻にトウモロコシを近づけ「いいにおい」とニコリした。



初めは、トウモロコシの食べ方が分からなかったが、回数を重ねると、かじりつくようになる。食べては、粒のあるところを探して再び、かじりつく子ども達。本物を見て皮むき・食べるという経験からトウモロコシを絵の具で表現した。



## ナスとピーマンの収穫



「これは大きいよ」「これはまだ小さいね」等と会話をしながら、大きく育ったナスを見つけて収穫をする。



保育者の手元をじっと見て、「ジュージューって音がするね」「いいにおいがしてきたね」等と話す子どもたち。



ナスとピーマンの甘味噌炒めを一口ずつ味見する。2歳児は「甘いけどちょっと辛い(苦い)」と味を表現する。

<育てた野菜の収穫と調理を通じて>

春に野菜の苗を植え、育て始めたナス、ピーマン、ミニトマト。毎日、野菜の成長を楽しみに見ていた子どもたちが収穫した野菜を手にした時、「ヤッター！」と手を上げる子、大事そうに持ってじっと見る子と表情はそれぞれでした。

収穫した野菜を調理してもらおうと、自然に小皿に左手を添えて姿勢良く食べていた子どもたち。自分たちで収穫した野菜に特別なものを感じているようです。

普段ナーサリーでは、お弁当を持てきますが、一週間に2回程、炊き立てのご飯と季節の野菜等を入れた味噌汁を提供しています。「今日のお味噌汁はHさんが作ったのよ」「おかずはお母さんが作ってくれたわね」と子どもたちに話すと、子どもたちも「ママがいっぱい作ってくれたんだ」「これ、Hさんが作ったの、美味しい」と作り手を意識し、喜びや感謝の気持ちを言葉にするようになりました。

自分で野菜を収穫して食べたり、作ってくれた人を意識することが食に対する気持ちを育むのではないかと思います。

(肥後雅代) 2012.7