

「食べる」が楽しい という思いをはぐくむ

鳩山多加子

幼児期の「食育」って

二〇〇五年「食育基本法」が施行され、今「食育」が話題となっています。幼稚園でも保育の中で展開方法が話題となっています。

幼児期の食育って何でしょうか？ 私は、幼児が、「食べるのが楽しい」という思いをはぐくむ

ことだと思っています。

食べることは、生きていく上での原動力。そして食えることは、人生を豊かにしていきます。

そのために、幼稚園では、友達と一緒に食べる中で、いろいろな味が感じられる体験をできるだけたくさんつくっていききたいと思います。また、幼児期には、保護者の方も巻き込み展開したいと思っています。

ます。

そして、心がけていきたいことは、

○身近にある果物や野菜を収穫し、皆で食べる機会をもつ。

○自分たちで野菜を育て収穫することで、幼児の気づきや発見を大切にすること。

○幼稚園の経験が家庭での食べ物と関連づけができるようにする。

○親子で試食や収穫の喜びを味わい、共通体験を大切にすること。

○いろいろな果物や野菜を試食し、味覚の幅を広げること、これから生きていく上で食べる楽しみにつながるっていくという考え方で実践する。

などです。

つまり、幼児期の「食育」とは特別なことをするのではなく、食べ物に関して今までの生活を振り返り、幼児の感動体験を大切にするとともに、大人も

食べることは楽しいという気持ちをもって幼児と接することが、小学校以降の食育の基礎になっていくと思います。

自然がいつぱい湯島幼稚園

本園は、四方を高いビルに囲まれ、園庭が人工芝生の幼稚園です。しかし、園舎は多種の樹木に囲まれ、園庭の隅には小さいながらも築山をはじめさまざまな環境の工夫があり、自然がいつぱいです。

たとえば、キウイ、カキ、ヒメリンゴ、サクランボ、モモ、クリ、ビワ、ミカン、ザクロ、アンズ、ウメ、シブガキ、ブルーベリーの実のなる十三種類の木があります。そして、昨年二十五周年を記念して、このような環境をつくってくださった歴代の先生方に感謝するとともに、未来の幼児のためにキンカン、レモン、ブドウを植えました。また、ツツジ、キンモクセイ、モミジ、ケヤキ、ドウダンツツ

ジ、ハナミズキ、サザンカなどの樹木の芽吹きや紅葉、そして開花が季節の変化を伝えてくれます。

各年齢の発達に合わせた野菜栽培

恵まれた自然環境だけでは幼児は育ちません。幼児の発達や実態に合わせて野菜を選び、幼児と自然を結びつけるのは、保育者の仕事です。

三歳児は、保育室の前にクラスの小鳥のためにと皆でキャベツやコマツナを植えました。アオムシがやって来て、葉がいつの間にかレース状に変化。でも葉を食べる様子やチョウになるまでの成長も楽しみました。その後、すっかり駄目になったと思ったキャベツが芽吹き、再び葉が出て、「また出てきた」と幼児は大喜び。小鳥がついばむ様子を見ながら、「葉っぱおいしいんだね」と驚いたり、葉の力強さを感じたりしていました。

四歳児は、ミニトマトの一人一鉢の栽培。成長が

早く、育てやすく、花が咲き、実の色の変化もあるミニトマトの選択です。皆が同じ物の栽培なので、友達のものとは比べ「もう少しで大きくなるよ」と成長



▲親子で野菜を選ぶ

の予測や期待をもち、世話をしています。実が赤くなった子から、お弁当時に採りたてを試食して「おいしい」の連発です。

五歳児は、ナス、ピーマン、インゲン、トマト、キュウリの中から、親子で一緒に好きな野菜を選び、土やりから始まります。「葉っぱのにおいでトマトってわかった」と嗅覚を働かせています。また、幼児と栽培にかかわって苗を初めて見たという保護者の方もいて良い経験になっていくようです。収穫は各保護者と幼児と一緒に決め、自宅に持ち帰り調理です。

「お味噌汁にしようか」「○○さんの家はどうやって食べるの」などの親と子の会話のきっかけや情報交換が食べることの楽しさを倍増していきます。

いろいろなつながりをもつ野菜栽培の推進

野菜作りに向け、「レンガプランターの畑でサツマイモやサトイモ」「プランターでプロッコリーやオクラ」「スーパリーのビニール袋でジャガイモ」「ベীবバスでお米」などの栽培活動の工夫をしています。また「栽培」「試食」だけに終わらず、幼児の活動や生活などを、さまざまなことにつなげていくことが「食べることが楽しい」という思いをはぐくんでいきます。

(その1) お芋とお芋の触感

五歳児が植えたサツマイモと四歳児が植えたサトイモを十一月一緒に掘り、その後、ふかしたサツ

マイモと塩茹でにしたサトイモと一緒に食べます。量はサトイモはサツマイモの四分の一くらい。少なくてもいいのです。一緒に出すことで、ヌルヌルとホクホクの違いが明確になり、味と共に触感も楽しんでいました。

(その2) カレーパーティーまでの体験

四歳児三月。親子でジャガイモの種芋をスーパリーのビニール袋で栽培します。「家庭のベランダや狭い所でもできる」「芽が出て、花が咲くなど茎の成長の変化が見やすく短期間で収穫できる」「地上に見える茎と地中にあるイモを予測する楽しみ」「収穫物に大・小があり、育てている物への愛着が湧く」などジャガイモには魅力がいっぱい。また、カレーを作る時に、「包丁の使い方を知る」「買い物に行く」「準備をする」など、さまざまな経験を重ねてできあがりです。全園児と手伝いの保護者との会食。

この時から、家では大嫌いのニンジンが食べられるようになり、味覚が広がったという幼児もいます。

(その3) 園と家庭生活の体験のつながり

六月下旬のある日。私のお弁当を見て、「あつ。それ新ジャガ！」と年長児。

「すごい。どうしてわかったの」と私が聞くと、「だって、ちいさいもん」。それを聞いていたまわり
の幼児たちも「そうだよ。マヨネーズとかつけると
おいしいよ」「うちは、お味噌とか塩」「へー、今度うちでもやってみよう」と「肉ジャガとかにすると
おいしいんだよね」「うちもしたよ」など近くに
いた三、四人の幼児が体験を語り、友達の家のこと
も聞き、自分の家での体験も広げようとしています。
そして、数日後、幼稚園では、自分たちで植えて、
育てたジャガイモ掘り。小さなジャガイモがた
くさん出てきて、まさに新ジャガを体験しました。

その後、ニンジン、タマネギ、そして自分たちで育てたジャガイモを切り、カレーを作ってパーティーをしました。

(その4) 収穫時に親子の共通体験

実った果物は幼児たちと収穫をします。自分で収穫して、香りを感じ、実の付き方を学んでいきます。そして、果物を食べることで、味覚が育ち、それが「食べることで楽しいな」という思いにつながります。これらの実のなる木の収穫時には保護者の方にも一口味見。「おいしいね」「甘いね」「初めて食べた」「今度お店で買いたいね」などの会話も生まれ、親子の共通体験にもなっています。

ザクロでザクロジュース、アンズでアンズジャム、シブガキで干し柿などを作り、その試食を通して、渋い、酸っぱいなどの体験はもとより、「甘酸っぱい、爽やか」などの表現をする幼児も出てきました。

保育者の役割は、

食の過去の体験と今をつなぐこと

栽培や収穫の体験をその場だけに終わらせずに、家庭での食事と関連づけたり、今までの幼稚園での生活と関連づけたりすることで、幼児に、より確かな記憶と満足感を感じさせることができ、食べることの楽しさにつながっていきます。

その一つの方法として、保育者は、園での栽培や収穫の様子を幼児のお弁当と意識的に関連づけて伝えていきます。たとえば、お弁当にブチトマトが入っていたら、「幼稚園で植えたトマトもこうなるのかな」などと声をかけます。



▲ミカンの収穫

また「果物がなっているね」でやめてしまわずに、みんなで食べて「おいしいね。酸っぱいね」などと共感し合い、また次に食べた時に「あの時もおいしかったね。この間のカキより、ちょっと甘いね」など過去の体験と今を意識的につないであげるのが、保育者の大切な役割と感じます。

地域や保護者に伝える

せっかくの豊かな自然の栽培物環境。幼児の素直な発見や驚きを学級だよりなどで保護者に伝えていきたいと思います。また、幼稚園関係者だけが知っているのでは、もったいないです。置く場所などを考えて地域の方にも伝えていくことも大切です。

小さいころ、「食べるのが楽しい」と感じて育った人は大人になっても「食べること」が大好きで、豊かな心のもち主だと思ふからです。

(文京区立湯島幼稚園)