

4.活動の写真・資料

1. 給食は玄米ごはん



園の給食には玄米ご飯を取り入れています。幼児期に必要なビタミン、ミネラルなどの微量栄養素が含まれていること、そしてよく噛んで食べることを重要視しているからです。玄米は離乳期3回食から始めています。この時期は、噛むことを覚える最初の大事な時期だからです。この時期をのがしてしまくと、年齢が上がってもなかなか噛むことのできない子どもに育ってしまいます。毎日の玄米をよく噛むこと、繊維質の野菜中心のおかずを心掛けて提供しています。



玄米は尾花沢のEM農法でお米を作っている農家から直接いただいています。また、野菜や他の食材もEM農法、またはできるだけ安心できるものを子どもたちに提供しています。味噌は山形市内の味噌屋さん、醤油は天童市内の醤油製造所から直接いただいています。いずれも安心安全にこだわって商品を作っておられる業者です。

ときどき農家の方が園にお米を届けて下さったり、味噌屋さんが味噌を届けてくれるので、子どもたちも生産者と顔見知りです。お米農家の方はスイカもEMで生産しておられるので、後で紹介するスイカ狩りに子どもたちは畑を訪れます。また、味噌屋さんには「親子味噌作り体験」で材料提供とご指導をいただいています。

給食を担当している職員には、味付けはできるだけ薄く、塩（精製塩でないもの）、醤油、味噌、酢、きび砂糖を基本にしていただき、できるだけマヨネーズやケチャップなど一般に子どもたちが好む既成の味付けは少なくしていただくよう、お願いしています。いずれも本来の素材の味を覚えて欲しいと思うからです。

EMとは、微生物のひとつですが、農作物の良い土壌づくりに活躍するものです。家長は自らEM研究会の勉強会に参加し、園の畑、掃除などにEMを活用しています。

玄米は前日に圧力鍋で炊いて保温気に入れ、一晩発酵させます。こうすると、玄米の栄養素がより優れたものになるからです。手間をかけて調理いただいているスタッフに感謝です。

2. おやつはおにぎり



幼児期のおやつは食事の一つと考えています。空腹をしっかり満たし栄養になるもの、という考えから白米ごはんのおにぎりを提供しています。味はゆかり、塩わかめ、ごま塩などビタミンの含まれるものを選んでいきます。一日の中では、午前は水分補給で麦茶のみ、午睡のあとにおやつをいただきます。

おにぎりと一緒にいただくのは、麦茶と季節のくだもんです。山形は季節ごとに様々な果物が実りますので、こちらEM栽培農家からさくらんぼ、りんご、なし、もも、すいかなどをいただき、提供しています。ときどきは果樹狩りに行ってもぎ取りも経験してきます。

暑い夏は市販のアイスなどは提供していませんが、バナナに砂糖をまぶして凍らせた手作りバナナアイスなどを提供しています。また、スイカは熱中症対策にも夏バテ対策にも効果があるので午前の水分補給にもいただきます。また、園の畑で実ったミニトマトや味噌きゅうりもおやつとしていただきます。

月に一回のクラスごとのお誕生会では、子どもたちが自ら作ったおやつも食べています。

3. 子どもたちへの食の提供

園ではモンテッソーリ教育を保育指針としていますが、幼児期は五感が大変敏感で一番育つ時期でもあります。食の素材を感覚で体験し、自分たちの口に入るまでの工程も体験できるように、日常の保育プログラムのなかに「食」についても取り入れています。保育中、キッチンからぷーんと良い匂いがしてくるのは、とても良い環境だと思います。

赤組（0才～1才半） 様々な食材を触ったりにおいをかいたりしてみる。できる場所は調理の体験もしてみると、より五感に触れることができます。何にでも興味津々で見、触れて、握って、なめて、匂いを嗅いで一つずつ物を獲得していく時期です。その中にこのような食材も入れてあげたいと思います。



黄色組（1才半～3才）

年齢も大きくなり子どもたちができることも多くなってきます。食材の提供のみでなく、一緒に調理をしながら五感をフル活用しています。



白菜を丸ごともってみる



生きているアサリを観察



① イカの観察



② 触ってみる



③ 調理して匂いや音を感じる



④ 食べてみる

①～④は月一回のお誕生会で行ったものです。野菜に比べて肉や魚はこの年齢の子供が実際に触ってみる体験は少ないようです。絵本や写真で知っていても、このぬるぬる感は味わえないでしょう。保護者の方にはその日の保育の様子をおたよりでお知らせするとともに、降園時にスライドショーなどで写真を見ていただけるようにしています。親子で写真を見ながら会話ができる時間をもつことができ喜ばれています。



カレー作りの材料を調理する

1歳児はたまねぎの皮むき、2歳児になるとピーラーを使ってジャガイモや人参の皮むきができます。包丁を持つことも少しずつ導入していきます。



ごはんをまぶす



梅干しをちぎる



梅干しを刻む



おにぎりをにぎる



いただきます

昨年クラスでつけた梅干しでおにぎりをつくりました。ごはんは細かく刻んだ梅干しを混ぜてラップでくるんで握りました。今日のお昼は梅おにぎりの給食でした。

青組（3才～6才）



フルーツポンチ作り方の説明



パイナップルの紹介



白玉粉生地づくり



団子作り



フルーツを合わせて



団子をゆでる



団子の完成



お誕生日おめでとう

＜6月のお誕生会＞
白玉入りフルーツポンチづくりは、年齢ごとに分かれて作業をし、進めていきます。一番難しい白玉団子作りは年長児です。



このクラスの子どもたちは、小さい時から様々な食の提供を受けて育っています。年少児からほとんどの子は包丁が使えますし、盛り付けや切り分けなどもお当番や朝の活動でやっていて経験済みです。同じ大きさに切ることや、こぼさないで盛り付けるなど、より高度な作業ができるように練習中です。

上の写真のお誕生会はお好み焼きです。ひとりひとり種を準備してホットプレートで焼きます。月一回のお誕生会は子どもたちも楽しみにしている行事のひとつです。

次の写真はお弁当作りの様子です。毎週月曜日はお母さん弁当を持ってきている子ども達。今日は自分たちでお弁当を作ることに挑戦です。おかずを作ってお弁当用ホイルに入れたおかずを空の弁当箱に詰めていきます。年長児は簡単にできる作業です。でも、この日の保育目的は、年長児が年中、年少児のお世話をすることです。服装の支度からお弁当を包んでカバンに入れるまで、一対一で子どもだけでお世話をすることです。小さい子ができることには手を出さず見守る。なかなか加減が難しいところですが、何人もお世話をすると十人十色であることがわかります。また、いつもお弁当を作ってくれるお母さんにも感謝の気持ちが生まれます。

いつもは楽しく遊んでいる子どもたちも、食を通してお世話するというコミュニケーションの方法が変わること、ありがたいの気持ちが育つことは、とても素晴らしいことです。

お弁当を作る



エプロンをお手伝い



おかずを弁当箱に詰める



いちごはデザート



できたら風呂敷に包むよ



青組さんのお弁当開き
舞鶴山登りの後山頂で



黄色組のお弁当開き
舞鶴山登りの後山頂で

食べ物の豊富な時代です。子どもたちは、お腹が空いたらいつでも食べ物が側にあり、空腹感を覚えることが少なくなってきたと感じますが、空腹ほど食事をおいしく食べられる条件はないのではない

でしょうか。1歳の時から舞鶴山を1時間かけて登り山頂で食べるお弁当はおいしくないはずがありません。青組になると、自らのリュックにお弁当を背負って山頂から更に山を探索し走り回ってお弁当をいただきます。「おなかすいた〜」「やったーお弁当だ！！」という子どもたちの達成感と空腹感がもりもり食べられる源となっているようです。元気に遊び、たくさん食べてぐっすり寝る。生活の基本であるこの三つの循環のどれかひとつ欠けても健康には育ちません。この時期の子どもたちに「食」は最も重要な生活環境であると捉えており毎日の食事を大切にしていきたいと思っています。



① カップケーキ（年中児）



① クッキー作り（年少児）



① クッキー作り（年長児）



② 紅茶のサービス（年中児）



③ おしぼり絞り（年少児）



④ 味噌汁づくり（年長児）

モンテッソーリ教育では、朝登園すると、最初にする活動が保育室に準備されています。ほとんどが個別活動で、その中に食に関するものがいくつかあります。

クッキー①は、作り方の本を見ながら順番に作業を進めていきます。砂糖を大さじ3杯、カップに牛乳を120mlなど、計量項目もあり、摺り切りや目盛りまで注ぐなど細かい作業も入ってきます。年少児でもほとんどひとりで作れるようになりますが、年長児ではかなりおいしくできるようになり、初めての年少児に指導することもできます。カレンダーに順番を書いておかなければならないほどの大人気の活動です。

紅茶のサービス②は茶葉を開くのに砂時計を使うところが面白いようです。お友達や先生にごちそうしてから、自分もいただいて良いことになっています。季節によって緑茶になったりほうじ茶になったりします。

給食で使うおしぼり③も全員の分を絞って用意します。腕の筋肉や指先の筋肉が上手く使われます。一定期間を決めて味噌汁④も年長児の担当にします。毎日様々な具材で作ります。

4. 園の行事

お泊り会（7月）



炭焼きはお父さん担当

焼いている間川遊び

一匹丸ごと味わう



骨だけきれいに残せるよ

塩気があっておいしい

おやつは玉こんにゃく

一昨年のお泊り会は川でニジマスのつかみ取りをしました。保護者の協力のもと炭火で塩焼きにしたニジマスを一匹丸ごとかぶりついて食べる経験もできました。きれいに骨を残して食べられる子もいれば、なかなか難しい子もいましたが、このような体験もお泊り会ならではのです。保護者の方も初めての方が多く、炭火を使つての焼き方も勉強できたと大喜びでした。

休憩時のおやつは、玉こんにゃく。お母さん方に煮てもらつてかぶりついていました。

親子とうふ作り教室（10月）



豆腐って豆からできるんだね

四角い形に入れるから口

ゆばもおいしいよ

地産地消研究会の方のご指導とご協力で親子豆腐作り教室を、近くの公民館で行います。最初は大豆だったのが、だんだん豆腐になっていくことを間近で見ることができます。保護者の方々も初めての方が多いので、いつも興味深く参加しています。年長児のみなので、人数も8名～14名と程よくとても良い行事になっています。おからも全て調理するなど捨てることがないようメニューを考えて下さるので、大変参考になります。出来立ての豆腐を食べて、これまで苦手だった豆腐が好きになったお子さんもいます。

親子みそづくり体験（2月）



味噌作りも親子で体験します。山形市内の味噌屋さんにご協力いただき、ゆで大豆をつぶすところから始めます。2月に作って各家庭に寝かせた味噌を持ち寄り、9月にみんなで試食会をおこないました。同じ材料で作ったはずの味噌が、色も味も違うように出来上がったので、不思議でした。園でも自家製みそで給食の味噌汁を作っています。

そばうち（11月）



村山市の農村文化保存伝承館＝そば道場でこれも親子で体験します。水車小屋があり、そばの実や碾臼を見せてもらったりしてそば匠の方から指導を受けます。打ち立てゆで立てのそばはおいしいと、いつもはあまり食べない子どももたくさん食べるほどおいしくできあがりしました。

すいか狩り（7月）



尾花沢のEM生産農家の方のご協力を得て小玉スイカ収穫体験を毎年行っています。7月末のとても暑い時期ですが、このような気候の時にスイカは収穫されることが、身をもって体験できます。そして、畑でいただく取り立てのスイカは冷えていなくてもみずみずしくて、とてもおいしいことも体験できます。ついでにジャガイモ堀体験も……。毎年子どもたちのために準備して下さる農家の方に感謝です。



サクランボ狩り（6月）

もちつき（12月）



ふかした米を臼に入れる



ふかし米を試食



最初のねり



もちつき体験



お鏡作り



細い杵で餅つき



雑煮やあんの準備（保護者）



きなこ・ごまをまぶす



さあできた！いただきます！

園の餅つき大会は毎年12月に全園児、全保護者の参加で行います。前日からEM農法のもち米をうるかして、早朝からふかし始めます。多い時には200人も参加で2斗のもち米をついたこともあります。0才児のお母さんの中には、雑煮の作り方を知らない人もいます。ここでは、先輩のお母さんから様々な調理法を習って喜ばれています。子どもも縦割りですが、親も縦割りで若いお母さんに受けついでいくものがあったり、料理を通してコミュニケーションができる良い機会だと思います。また、自分の子どもだけでなくほかのお子さんや保護者と係ることで、育児の視野も広がります。

雑煮のほかに納豆やごま、きな粉を準備しますが、あんこやめた・くるみは、できるのに時間がかかるので、おうちの方（特に祖父母）で作れる方にご協力をいただき提供してもらっています。市販のあんしか食べたことのない人がほとんどなので、手作りのおいしさを味わってもらうには大変良い機会となり

ます。

祖父母会（10月）吊るし柿づくり



柿をむいて



どんどんむいて吊るします



こちらは焼酎付

この年の祖父母会では、つるし柿づくりを行いました。お祖父さんお祖母さんと一緒に柿の皮をむいて紐につりました。

残った柿は焼酎付にいただき、おやつに食べました。同居していても別居していてもなかなか祖父母とこのような時間が持てないので、お祖父さん、お祖母さんにも喜ばれる行事となっています。



5. 日常の保育から

箸のゲーム



日常の保育の中でときどき箸を使うゲームをしたりします。豆を挟んだり、さくらんぼを挟んだり。ゲームにすることで、箸を上手に使おうと意識化する子どもが増えたり、保育士も、上手に使える子を見分ける良いチャンスです。年齢が上がる毎に挟むものが高度になってきて、正しく箸を使えないとできないことが実感できます。園では1才半から箸を持っています。



お抹茶教室（10月～3月）



平清水で抹茶茶わんを作り、その茶碗を使ってお抹茶教室を行います。茶わん作りはその指導員の方

の話聞いて作ることを目的としています。

お抹茶教室では、お茶の先生に盆略点前を目標にご指導いただきます。和室でのふすまの開け閉めから、畳の歩き方、お辞儀の仕方など、洋風住まいが多くなった近年では体験したことがないことがたくさんあります。正座をして食べ物をいただくことは、少なくなってきました。自宅でも正座をする機会がないため、正座ができないお子さんが増えています。お抹茶教室長時間正座をしてみる体験から、給食の時にも床に正座で食べるようにしています。道具の使い方も目新しいものばかりですが、お抹茶のお菓子が子どもたちには大人気。甘いこともあります、やはりそこに季節感があり、その繊細な色や形にうっとりです。

6. 園の畑



園でも僅かですが、畑で野菜を作っています。きゅうり、とまと、なす、ささぎ、枝豆、ジャガイモ、とうもろこしなどです。子どもたちはとれたての野菜が食べられます。野菜本来の甘みのある味を感じてほしいと思います。また、きゅうりなどは0才児の菌固めの役割も果たします。塩や味噌をつけて生でポリポリ食べることができる子どもが多くなっています。

7. EM農法のお野菜を保護者の方にも

EM農法で作った野菜を農家の方に園の玄関で無人販売しています。1袋¥100でお迎えの保護者の方が買っていかれます。安心して食べられる野菜が手軽に手に入るのは嬉しいです。と喜



ばれています。



8. 山形県保育園幼稚園よい歯の表彰 優秀賞受賞

毎年行われる表彰制度で、認可外保育施設が対象になって以来毎年受賞しています。虫歯の本数が少ないことと、歯の健康を維持するために甘いものを摂らない、よく噛んで食べることなどが評価されています。また、歯科検診では、担当医師から「虫歯も極端に少ないですが、口内がきれいなお子さんが多いですね。」とお褒めのことばをいただいています。



平成23年度 優秀賞表彰

5. 最近（過去2年以内）の活動状況

場所、時期、対象者、活動内容については、前項の4活動の写真・資料に含まれますので、ここでは、今後の展望についてのみ記載します。

1. 「食育」とは日常生活そのものだと思います。現在行っていることを絶やさず続けることが、まずは、一番大切なことと思っています。減農薬で作られた玄米、野菜、調味料を取り入れた給食。安心安全をよく理解し、こだわりを持って生産したり、商品を作ったりしている方々とのお付き合いを絶やさず、さらに、新しい仲間作りを広げていけるよう、努力することです。

2. 園の「食育」は、保育理念に共通し、保育の中に含まれるものです。家長のみならず、子どもに携わる保育士、調理担当、事務担当の全てのスタッフに考えが浸透することで、良い「食育」ができるものと思っています。家長のEMを使った活動が園内での手本となりスタッフに伝わるので、生産者や食の勉強会で得た知識もどんどん伝え、実践していきたいと考えます。更に保護者にも伝えられれば、子どもの「食育」環境は更に整っていくと思われれます。

3. 私どもの園の「食育」は、よく噛むことを重視しているので成長期の子どもに大切な脳への刺激、虫歯のない健康な身体作り、健全な精神を作る基礎となっています。これは、これから大人になっていく子どもたちの人間形成の基礎作りでもあり、子どもの一生涯の基礎を担っています。現在の食習慣が大人になっても保たれれば、小児肥満、生活習慣病なども縁遠いものになってくるでしょう。私たちの仕事は未来を担う子どもたちを育てる重要な仕事であると思っています。

4. 「食」とは、離乳食から始まって、季節を感じながら甘いお菓子に少しほろ苦いお茶をいただく、ということを経験できるまで、幅広く子どもを育てていきます。このように、子どもの成長に重要な「食」に対しての姿勢はこれからも絶やさず続けていきたいと思ひますし、また、新たに子どもたちに提供できることがあれば、取り入れていきたいと私たち自身が「食」に対して関心を絶やさないことが、大切だと痛感します。