

食から始める健康あきた⑧ **育てて調理、食べて学ぶ**



自分たちで育てたサツマイモを切る園児ら＝11月中旬、仙北市の角館こども園

保育施設の取り組み

子どもたちに食べ物の大切さや食べることの楽しさを知ってもらおうと、県内の保育施設は食育に関する多様な取り組みを行っている。

「タマネギの皮をむいたら何色になった?」「どの野菜が一番硬いかな」。11月中旬、仙北市の角館こども園。園に勤務する栄養士・小林美樹さんは豚汁作りに挑戦する年長児に優しく声をかけた。

園児が調理するのは自分たちで育てたサツマイモとニンジン。小林さんや保育士に手伝ってもらいながら、真剣な表情で切ったり、炒め

たりしていた。給食で味わった園児からは「甘くておいしい」との声が聞かれた。千葉杏葉ちゃん(6)は「野菜を切るのが楽しかった。サツマイモは思っていたより硬くてびっくりした」と話した。

角館こども園では園児が園庭の畑で野菜を栽培し、それを使った調理体験、栄養士による講話などを行っている。

本年度はキュウリやニンジン、サツマイモなど約10種の野菜を育てたほか、直径約50㌢のたらい3個を使ってコメも栽培。田植えから収穫、脱穀までを体験した。取った玄米を給食の白米にまぜて提供した際、園児はおかわりしたり、「いつもとにおいが違う」と興味を持って食べたりしていたという。

小林さんは「食べ物はどう育つのか知らない子もいる。自分たちで野菜を育て、調理することは食に興味を持つ上で貴重な経験だ」と話す。

近年は、かむ力が弱かったり、かみづらい食べ物を避けたりする園児が増えているとし、今後はよくかんで食べる意義を伝えていきたいという。

「かみ応えがある食材を給食に出してかんで食べることに慣れてもらい、その大切さを伝えたい」と語った。

北秋田市の認定こども園しゃろーむも10年以上前から食育に力を入れている。意識しているのは子どもたちの自主性だ。「今日はたくさん食べるんだね、えらい!」10月下旬のある日。恒例の屋上園庭での給食で、保育士



に褒められた園児はうれしそうな表情を見せた。園では3歳以上は自分で給食をよそう。食べる量を把握し、無理なく食事を楽しむためだ。天候に恵まれたこの日、園児はにぎやかに料理を味わった。園では、「しゃろーむファーム」と名付けた四つの畑で野菜を栽培している。育てる品目は「畑会議」で園児たちが「協議」。近隣住民数十人も「畑の先生」として招き、相談して決めているという。

住民の協力の下、畝づくりから苗植え、日々の世話、収穫までを行い、自分たちで調理もする。本年度は、ピーマンやコマツナなど15種類の野菜を育てたという。「野菜のおいしさや育て方などを知り、興味を持ってもらうことが目標」(小塚光子園長)だ。

保護者に食の大切さを伝える活動も。園の栄養士や調理師が、親子の調理イベントや給食の様子を写真で紹介するお便り「食育ふりかえり」を毎月配布している。朝ご飯の大切さ、郷土食に関する話題も紹介しており、保護者からは好評だという。

小塚園長は「食べることは生きる基本。保護者や地域住民と一緒に食に関するさまざまな体験をすることで、子どもたちが食事や健康、生活について考える力を身に付けるきっかけになったらうれしい」と話した。(高橋美佳、清水美沙)

(令和6年12月2日(月)秋田魁新聞より一部抜粋)



屋上園庭で給食を食べる園児ら＝10月下旬、北秋田市の認定こども園しゃろーむ