

《 食育活動 》

～ 育てよう おいしい野菜・豊かな栄養 ～

1. 目的と経緯

- ・ 野菜栽培を通して、自分の手で世話をする体験から、野菜の生長を感じ取り、愛情をもって育てた野菜を食べることで食育に繋げる。
- ・ 園児・保護者を交えて畑作業を保育の一環として行う。



2. 内容

- ・ 富士吉田市市民農園を借用し、山梨県出先機関「総合農業技術センター」(富士吉田市合同庁舎内)の所長 及び、職員の協力のもと、野菜栽培に挑戦する。
- ・ 2023年度に挑戦した野菜リスト

・きゅうり	・ミニキャロット
・さつまいも	・ゆうがお
・じゃがいも	・ながいも
・トマト	・すいか 等
・ミニトマト	(ひまわり・貝がら草)



- ・ 苗や種をマルチの中に入れて土をかぶせる作業から始まり、ジョロ持参で水やりや除草作業を行った。
- ・ 野菜の変化や気付きを友だちと共有しながら生長を喜んできた。



◎事例①

トマトやきゅうり等の夏野菜は、収穫後水洗いをして食べたり漬物やディップサラダにして味を楽しんだ。

◎事例②

じゃがいも・完熟トマトは「お泊り保育」のカレーに入れて美味しく食べることが出来た。



◎事例③

夕顔は初めて見る子が多かった為、解体ショーを行い、実際に触れることで、外側と内側の違いや感触を楽しんだ。その身をみそ汁にして昼食時に食べた。(全園児)

◎事例④

野菜の4つ(赤、青、黄、白)の栄養素について学ぶ。



3. 成果と課題

- ・ 年齢の違いから取り組み方に差は出たが、自分達で野菜を育てることで野菜に対する思いが豊かになり、結果として苦手だった野菜も食べられるようになったり、少しだけでも口に運ぶ姿が見られた。
- ・ 4つの皿の栄養素をしっかりと把握し、食品の分類が出来るようにしていきたい。