

1 題材名 野菜の浅漬けづくりと味覚体験

2 題材設定の理由

漬物は日本人にとって大切な食べものであり、子どものころから親しみを持ってほしいという思いがある。簡単に作れることを知り、子どもたちから保護者に発信することで家庭の味となってほしい。また、甘い、しょっぱい、酸っぱい、美味しいなどの味が言葉と結びつくような体験をする機会を持つことが設定の理由である。

3 本学習の目標（ねらい）

生野菜に塩などの調味料を加えると水分が出るという体験をする。  
あまり得意ではなかった野菜の浅漬けを自分たちで作ることで興味、関心を深め、『美味しい!』という体験を持つ。

対象学年・教科	3～5歳児(幼児)
---------	-----------

4 学習の流れ

過程	時間 (分)	子どもが行う 主な学習内容・活動	指導上の留意点 (評価の観点とポイント)	資料・教材
野菜に触れる	10 ～ 30	材料になる野菜を見る 名前を言う  ・3歳児：キャベツをちぎる  ・4.5歳児：きゅうりを切る	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜はあらかじめ切っているものを観察するだけでも良いが、保育士と内容を話し合いその時の子どもたちの姿にあった工程を考えると良い。</li> <li>包丁を使う際は安全な環境設定(機の配置、大人の配置など)に十分留意する。使う前の約束もしっかりと確認する。</li> <li>切ったものを観察する際は切る前の物(実物)も必ず見せる。</li> </ul>	【材料の野菜】 キャベツ きゅうり 人参 かぶ 刻み昆布  【調理器具】 包丁 まな板 など
調味料体験	30	浅漬けに入る調味料を味見する。  袋の外から野菜をもむ	<ul style="list-style-type: none"> <li>調味料の名前をしっかりと伝えながら配る。</li> <li>『どんな味がする?』とその味とイメージがうかぶように促す。</li> <li>美味しくなるように心も込めて優しくもむように促す。</li> <li>野菜がしんなりとしてくる変化を子どもたちが自ら気が付くようにする。</li> </ul>	砂糖 塩 酢 など  【調理器具】 小皿 スプーン  大きめの 透明なビニール 袋

#### 4 学習の流れ

過程	時間 (分)	子どもが行う 主な学習内容・活動	指導上の留意点 (評価の観点とポイント)	資料・教材
浅漬けの仕上げとうまみ体験	10	野菜から水分が出ていることを観察する  かつおぶしを食べる  水気を絞った浅漬けとかつお節を和える	<ul style="list-style-type: none"> <li>袋の口を開け、子どもたちによく見えるように野菜の水分だけほかの容器に移す。</li> <li>調味料を加える前と後の野菜の“かさ”の違いに気が付けるようにする。</li> <li>かつお節の『うまみ』が子ども達の好きな味であることを前提とし、最後に味見をすることでその美味しさをしっかりと印象づける。</li> <li>美味しい味という感想が出るのでその美味しいものを浅漬けと混ぜるのだということを伝える。</li> </ul>	ボール 小皿

#### 5 評価・子供の反応

普段野菜を苦手とする子どもでも、お代わりに来るほどの成果がある。自ら経験すると美味しさが倍以上に感じるようだ。レシピを配るので、その後家庭で作ったという報告が多い。小学校や中学校になっても作り続けているという話も聞くことができる。

#### 6 指導の様子（写真）



#### 7 教材のイメージ（写真、図、給食を含む）

#### 8 事例提供元

社会福祉法人桑の実会 国分寺Jキッズステーション 栄養士 大森桂子（東京都）



## (2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～ 保育所等編 2 ～

保育園名： 社会福祉法人函館国の子寮 認定根崎こども園

H29.6.14



今日は3回目の栄養指導です。毎回身近な食材や季節の食材をテーマに食べ物についての勉強をしています。

### 今回の食材は...イカです!

子ども達に見せると、「イカだ」「タコだ」と様々な声が聞かれてました。それもそのはず。みんなが普段食べているイカは、白いですよね。どうやったら白くなるのか、生イカをさばいてみました。



副園長先生に助っ人をお願いしてさばきます。

さて問題です！イカの足は何本なるでしょう？

大人ならわかる問題ですが、子ども達には難しかったようです。

問題を出してもらいながら、イカのミミ・からだ・足にさばきます。

最後に、イカの皮をむきました。皮をむくと、皆が知っている

白いイカに大変身しましたよ!!



また、イカを使った食材として  
するめを試食しました。するめの味を  
知るために、よくカミカミして食べること!!  
と説明してもらい、よく噛んで食べていました。

次に、栄養のうたをうたおうと思ったのですが...歌詞カードに食べ物カードをつけるのを忘れてしまったまりこ先生。すみれ組のお友だちに手伝ってもらい、完成した歌詞カードで、歌をうたうことができました。



最後に、食べ物のお勉強としてビデオを観ました。  
好き嫌いをしないでなんでも食べると、強くなれることを勉強しましたよ。

## (2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～ 保育所等編 3 ～

### 『ふる里給食』で五感を育てよう

保育園名：社会福祉法人白百合明光会 入野こども園

静岡県では、毎月19～23日のうち1日を「ふる里給食の日」としている。浜松市は、年間を通して様々な農産物や海産物がとれる恵まれた地域であることから、園では、この日に限らず旬の食材を使った献立を考えている。

しかし、子ども達は、食材その物に触れる機会が少なく、実際の食材を知らない事も多い。その為、『ふる里給食』の日は、食材を持って全クラスを回り、実際に見て、触れて、匂いを嗅ぐ事で食材への興味を深めている。

毎月1回の『ふる里給食』でも五感を育てる。

#### 【ねらい】

食材の名前を知り、食材に触れ季節や旬を感じる

地域の食材を知る事で、その地域の農林水産業に興味を持つ

#### 【子どもの気づき】

自分の住んでいる地域で生産された農林水産物について興味を持ち、食材の名前や形、どの料理に使われているかを知った。

食べ物には栄養が豊富で、一番おいしい時期『旬』があり、その時期の食べ物を食べると体が元気になる事を知った。



<令和元年9月>

#### 《献立》

- ・きのこご飯
- ・鶏肉とさつまいもの揚げ煮
- ・ブロッコリーと人参の胡麻和え
- ・冬瓜の味噌汁
- ・ピオーネ



<各クラスに回って>

食材：菜園と篠原町のさつまいも、天竜区のきのこ

大久保町の冬瓜、都田町のピオーネ

手作り

～食育紙芝居～



食べ物が生産者から子ども達の口に入るまでのストーリー。

生産者が大切に育てた食材を「大切に美味しく食べる気持ち」が育ってくれることを願い、給食職員が作成した紙芝居。クラスを回り読み聞かせをしている。