

【給食探検隊】

その日の給食を構成している食材を写真の献立ボードのように、①赤（筋肉や血を作る＝タンパク質） ②緑（体の調子を整える＝無機質・ビタミン） ③黄（体を動かす力になる＝糖質・脂質）の**三色**食品群に当番の5歳児が分類し、朝の集会時に分類結果を発表します。

これは、献立に加えて、構成食材を事前に保護者にお知らせをしている給食だよりをもとに保育教諭が食材カードを用意し、それをもとに当番の5歳児が分類し貼り付けていくという手順をとっています。5歳児が分類をしている時には自分たちでそれぞれの食材の栄養素を確認しながら「ニンジン野菜やから緑やで！」などと教え合い、自分たちの認識を深めています。また、当番以外の幼児は朝の集会で当番の5歳児の分類結果の発表をボードを見ながら確認し、間違いがあった場合などは集会の場で修正をし、幼児の認識をその場で共有し、知識の定着を図るように工夫しています。

加えて献立の中で知らない献立がでてきたり、食材でもあまりなじみのない食材が出てきた場合は、保育教諭や栄養士にその献立や食材について確認し、教えてもらった献立や食材に関する知識を豆知識として得るようにしています

（例えば、カレーとヒラメはどう違うのか、など）。もちろん、この豆知識も分類結果発表の場で発表し共有することで、知り得た知識を自分たちの知識に昇華できるように工夫しています。

こうした遊びを毎日繰り返し行うことで、子どもたちは自分の健康状態がどんな状態の時にはどのような食材を食べればよいのか（例えば、便秘の時には緑のものを多くとるなど）ということが自然と身につき、自分の体調に応じた食事を選択する力が身につけてきます。



(3) 健康的な食生活を支える栄養バランス

～ 保育所等編 2 ～

【まごわやさしい】

2013年にユネスコ無形文化遺産に和食（日本人の伝統的な食文化）が登録されたことにより、日本古来の食文化である「和食」も見直されてきています。そのような中、当法人の認定こども園と保育園では平成30年度より、武庫川女子大学 国際健康開発研究所と連携を取り、食育推進プロジェクトを展開しています。なかでも、昔ながらの和食と関係が深い「まごわやさしい」というワードに注目し、和食を中心にバランスの良い食事を摂ることで「病気になりにくい＝健康的に過ごすことができる」とう食事の在り方を子どもたちの学びに取り入れることにしました。

ここで少し「まごわやさしい」について簡単に解説をします。

- 「ま」は「まめ」 ⇒タンパク質やミネラルが豊富に含まれています。
- 「ご」は「ごま」 ⇒タンパク質、脂質、ミネラルなどが含まれています。
- 「わ」は「わかめ」 ⇒主に海藻類を指し、ミネラルや食物繊維が豊富です。
- 「や」は「やさい」 ⇒ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。
- 「さ」は「さかな」 ⇒タンパク質が豊富。青背は特に、DHA や EPA、
タウリンが豊富です。
- 「し」は「しいたけ」 ⇒しいたけに限らずきのこ類全般はビタミンやミネラル、
食物繊維の宝庫です。
- 「い」は「いも」 ⇒炭水化物、糖質、ビタミン C、食物繊維が豊富です。

これらの頭文字をとって「まごわやさしい」とすることで、幼児にでもこれら栄養素を意識して取り込み易くし、バランスの良い食事を摂るための意識付の役目を担っています。では、これらの栄養素を園児たちの直接的な体験を通じた学びにしていくためにどのような工夫をしているのかご紹介しましょう。具体的には武庫川女子大学 国際健康開発研究所監修のもと写真のような献立ボードを作成し、前述の給食探検隊と同様に当番の5歳児が、その日の給食を構成している食材を「まごわやさしい」に分類し、朝の集会で発表しています。そうしていくことで「豆腐は豆からできているから、「ま」やな」「こんにゃくはどこかな」と友達同士で話をしながら取り組み、わからないところは保育教諭に尋ねながら、聞いたこと、分かったことなどを友達同士で共有することで対話的で深い学びへと変えています。

ただし、毎日の給食が「まごわやさしい」のすべての食材で構成されているわけではないので、その日に足りていないカテゴリのもの(例えば肉料理がメニューに出てきて、魚が足りていない場合など)は「お家で作ってもらおう」「今日はまごわやさしいの中で4つあったから、あと3つは家で食べよう」などと子どもたちから自発的な意見も出てきたりするなど、主体的な毎日の繰り返しの学びは子どもたちの自己栄養管理においてかなり浸透してきています。これら給食探検隊とまごわやさしいの献立ボードは保護者や子どもたちが見えるところに掲示をしているので、子どもたちだけではなく、保護者に対しても栄養バランスの大切さに関して啓発を行い、食を通じた親子の会話にも少なからず貢献をし、家庭での食育推進の一翼を担っています。

以上のように幼児に対して、知識注入的に教え込むことよりも、遊びや体験を通じて子どもたちが主体的、意欲的に学び、そしてそれらを仲間でも共有しながら深い学びに変えていくことが子どもたちの「生きる力」の醸成に寄与しているものと考えます。

食事は人間が生きていくうえで欠かせないものです。つまり「食べること」は「生きること」でもあると言えます。そのようなことから、これからも子どもたちが自らの「食」を正しく選択できるように側面的に支援をしていきたいと思ひます。



情報提供：社会福祉法人 大阪誠昭会

(3) 健康的な食生活を支える栄養バランス

～ 保育所等編 3 ～

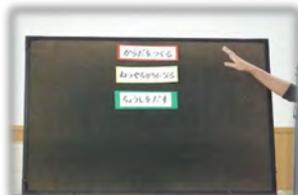
保育園名： 社会福祉法人函館国の子寮 認定根崎こども園

H30.6.13

6月の栄養指導は、赤・黄・緑の食べ物の仲間について知る！
ということで、まずはじめにみんなで栄養のうたを歌いました♪



3色に食べ物は分けられることを話すとたくさんのお友だちが知っており、手をあげて答えてくれました。



赤 … からだをつくる
黄 … ねつやちからになる
緑 … ちょうしをだす

すみれさんに聞くと保育教諭の問いかけに自信を持って答えていました。

3色の栄養の働きを知ったあとは…



は〜い！！

わけてみよう！！ということで赤・黄・緑に食材进行分类してみました。
※食材は、栄養のうたに出てくる物を使いましたよ♪



大きな声で返事をし、答えてくれました。

栄養について知った後、今が旬！あの食材について勉強しました♪それは…… **イカ**です！！



生のイカに興味津々!! 匂いや足の数、イカの体についてなど色々なことを勉強しました。イカの体の中を見たことがない…ということだったのでさばいて観察してみました。はらわたや目の位置などを知ることができたね。



イカを使った食材として『するめ』を試食しました♪



匂いの違いにも気付き、良く噛んで食べていました♪
イカを使った給食が出ることを話すと楽しみにしていました☆”

(3) 健康的な食生活を支える栄養バランス

～ 学校編 1 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

沈む野菜！？浮く野菜！？：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン 28

対象学年・教科	6年生 学活科
ねらい	野菜の浮き沈みの実験を通して、野菜がどこで実るのかを理解し、「日本型食生活」ならではの大根の調理方法の特徴やそのよさに気づく。
活動内容	<p>1) 水を張った水槽に野菜を入れて、野菜が浮くか沈むかを予想した後、浮き沈みと野菜が実る場所との関係について考える。 ※子どもたちの発表に合わせて、浮いた野菜・沈んだ野菜がどこで実るのか見分けられるように黒板に貼る。 ・浮く・・・ピーマン・キャベツ 沈む・・・にんじん・ごぼう ・土の中でできる野菜は沈むんだ</p> <p>2) 大根を水槽に入れるとどうなるか予想し、実験する。 ※大根が実っているところの写真を黒板に貼って、予想のヒントにする。 ・大根は土の中でできるから沈むかな ・あれ、斜めになった。そうか地上に少し出ているからだ。</p> <p>3) 大根おろしを食べ比べて、どのような違いがあるか考える。 ※付箋紙に書き、ワークシートのそれぞれの枠に貼る。 ・下の部分は、辛味いよ ・上の方は甘い</p> <p>4) 大根の部位がどの料理に合うか考える。 ※グループで相談して、ワークシートの欄に貼りつける。 ※大根のそれぞれの部位の特徴から考え、それに合った調理方法が考えられていることに気付かせる。</p> <p>5) 今回の授業以外の大根の料理を見せ、「日本型食生活」のよさについて考える。 ※大根を無駄なく使うすばらしさに目を向けさせる。</p>
資料等	野菜各種、メダカを飼うような大きめの水槽、付せん、付箋を貼るワークシート、掲示用の大根の図、さまざまな大根の料理の写真、大根おろし
板書	