

# 食育だより

令和5年度味噌汁クッキングまとめ

今年度は以上児3クラスを縦割りにし、異年齢で取り組みました。1年を通して継続して行うことで経験を重ねることができ、そこで見えてくる子どもたちの変化・成長・反応を見ていきたいと思いこのようなやり方でやってみることにしました。1年でグンと成長した子どもたちの姿を一部ご紹介します😊

## 5月



すみれ組さんは初めての味噌汁クッキング。自分のできることから挑戦しました！



初めからさくら組さんが年下の子どもたちを優しくサポートしてくれていました



自分たちが作った味噌汁をみんなに飲んでほしい！と先生たちに配っていました



2回目にしてやり方を覚え、主体的に動く姿が見られました。

子ども同士でルールを決めたクラスも…

- ① はしらない
- ② けんかしない
- ③ かってにあそびはない
- ④ どっかへいがない



こうやってやるんだよ〜とできる子がみんなに教えてくれていました



最初の頃は自分の食べられる量が分からず楽しくてついついたくさん作ってしまう子がほとんどで残食が多い回が続きました。

「食べられなかったら捨てたらいいんじゃない？」と簡単に発言してしまう子どもたち…食べ物大切さを理解してほしい、自分の食べられる量をわかってほしい、そんな思いを毎日のバイキング形式の給食や毎回の味噌汁クッキングの時に根気強く伝えていきました。経験を重ねるごとにちょうどいい量を把握し始め、残食が減っていきました！最後の方では「たべきれんけん1個にしとく」と自分で考え行動する姿が見られました。さくら組さんはこの経験を活かして小学校の給食も美味しく楽しく食べてほしいと願っています★



天気の良い日は「先生！今日外で食べたい！」と言う子どもたち😊お外で食べると食欲が増します(笑)

## 6月



自分たちが作った味噌汁をみんなに飲んでほしい！と先生たちに配っていました



出来るがゆえに先走ってしまうことも…(笑)しかし周りを見てほかのお友達はどうしたいか？考えることも大切。だんだん気づいて声をかけてあげられるようになりました😊



初めは参加しなかった子ども段々と集中して取り組むことができるようになりました！

各クラスでだしに使う食材、味噌汁に入れる具材もたくさんの食材の中から子どもたち自身で決める味噌汁クッキング。やらされるクッキングではなく自分たちで考えて思うように取り組める環境を試行錯誤しながら整えていきました。



このころからお家でも味噌汁クッキングの話題を出す子が増えてきました。お帳面にもたくさん記入してくださる保護者の方が多く、私たちも励みになりました！「家でも味噌汁つくって」と教えてくれる子もあり、家族にふるまうことで「美味しい」と言ってもらえてうれしい気持ちになり、自信をつけていっているように感じました。また、「時間があるときは家でも一緒にクッキングしてみようかな」と言ってくださる保護者さんもおられ保育園での食育が家庭でも広がっているように感じうれしく思いました。

## 7月



お友達が上手に味噌をとく姿を見て「上手だね♡」



自分の食べられる量を自分で盛り付けます



この日は初めて保護者さんも味噌汁クッキングに参加していただきました！「我が子がこんなにできるなんて」「保育園ではこんなに食べるんですね！」と保育園での成長を感じる声をいただきました！

細になっていたナスを「これ味噌汁に入れたい！」という子が、ほかの子にも聞くと「いいねえ！」となり急遽入れることに。生活の中にも浸透してきているなあと感じました。



最初は見るだけだった子ども「これがやりたい！」と意欲的に取り組むように！



食べる場面でも異年齢で食べる姿が見られるようになりました。1回目の時は同じクラスでかたまって食べていましたが、回を重ねるごとに変わってきています。

クッキング以外でも年長さんが年下の子を常に気にかけています。年下の子が助けられるのはもちろんですが、年下の子をお世話することで年長さんは自信をつけていけることができます。その自信をもって小学校に上がることはとても大きな力になると思います。食育からもその手助けができればいい

9月

「なすは嫌いな子があ  
るけえ」と薄く、小さく  
切ってくれています！  
その優しさのおかげで  
なすが苦手な子もニ  
ュニコで食べる事がで  
きました！



だしに使う水の量も経験を重ねることでち  
ょうどいい量が分かるようになりました



材料を見ただけでなにをすればいいか分か  
り、だしが沸騰するまでにすべての下処理が  
終わるようになりました

この時期から、その日作った味噌汁の感想をいつでも振り替えられるよう  
に各クラス1枚の紙にまとめて廊下に掲示することにしました。そうする  
ことで「何と何を組み合わせると美味しい」「この食材とこの食材は合  
わない」など気づく子が増えてきました。また廊下に掲示してある紙を見  
ながら「このクラスの味噌汁がおいしかったけえ〜」とお友達同士で話す  
姿も見られ、とても微笑ましい光景でした😊

季節によって旬の食材に触れるこ  
とができるように選ぶ食材を変え  
ていました。新しい食材が増えた  
ときは「いままでなかったよね！こ  
れしよう！」とすぐに気づく子  
もいました。

だしに4種類の食材を  
使うと「くさい！苦  
い！」という声。何  
でも多い方が良い訳  
ではないことを感じま  
した。

10月



この日の味噌汁は鮭とカブが入りました。「カブの  
葉も入れたい」という子が多かったので一緒に入れ  
ることに…しかし思ったより苦みが出てしまい苦戦  
する子ども達。「鮭とカブ(葉)は、合わんわあ〜と。  
「でも鮭は美味しかったけえ」「次はカブじゃないの  
しょう！」と意見をだしてました。

「肉の色が変わってきたら次は野菜を入れるよ」  
次どうすればいいか自分たちで考え動けるよう  
になりました



味噌開き会  
さくら組



さくら組さんがれんげ組さんのときに仕込んだ味噌をさくら組の保護者さんと開封しまし  
た！「本当に味噌になってる！」「手作りみそ美味しい！」などの意見をいただき、当日は  
子どもたちが春から取り組んできた味噌汁クッキングの様子を見守ってもらいました。「包  
丁が上手！」「慣れている」などの感想をいただき子どもたちの嬉しそうな笑顔がたくさん見  
られました😊この行事は今後も継続していきたいと考えています。



12月

この回からメンバーと部屋が変わりました！これも子どもたちから  
の意見で「メンバー変えてみたい」という子が多かったので変え  
てみることに…人数に偏りが出たら「私のやる事が少なくなるけえ  
こっちのグループに行こ！」など自分で考え行動する姿も見られま  
した。



保育園の畑で  
できた白菜を  
収穫★



今まで機会がなかった子  
メンバーが変わったことで  
挑戦できるように！

それを優しくサポートしてくれるさくら組さん…素敵です★



味噌づくり  
れんげ組



くもぎ保育園では冬の時期に毎年れんげ組さんが味噌づくりをします。味噌づくりは何年も続いていますが、昨年  
度かられんげ組の保護者さんに来ていただき子どもたちと一緒に味噌づくりをすることにし、今年で2回目です。  
「味噌ってこうやって作るんですね」「家でも子どもと仕込みましたよ」など様々な意見をいただきました😊子どもと  
一緒に日本の伝統調味料にふれるこの機会も大切にしていきたいです。また来年、一緒に味噌開きをしましょうね  
😊そのころ、今のれんげ組さんがどんな素敵なさくら組さんになっているのか…いまからとても楽しみです☆

おもいでクッキング  
さくら組

1年間の味噌汁クッキングの成果を見ても  
らうため、おじいちゃん・おばあちゃんに  
来ていただき一緒に味噌汁と塩むすびを作  
りました！（塩はさくら組さんが園外保育  
で作った手作りの塩です）孫たちの保育園  
での様子に目を細める祖父母の方々を見  
てこちらほっこり♡



1年間の味噌汁クッキングでたくさんのお話を聞き、大きくなった子どもたち。異年齢で取り組むことでお互いを認  
め合い、助け合い、ともに成長する姿を間近で見ることができ、私たちも成長させてもらった1年でした。「自分で  
作るって楽しい！おいしい！」「自分で作ったものを誰かがおいしいって言うてくれると嬉しい」そんな気持ちをひ  
とりで多くの子が感じてくれているといいなと思います。

—食べる事は生きる事—

“食べるって楽しい！”そんな気持ちを持った子に育ててほしい…これからも様々な食育活動を通してたくさん  
の経験を積んでいってほしいなと思います。

1年間、エプロンや三角巾の準備をしていただきありがとうございました。