

子どものころにうれしい記憶のたねをまこう ～元気なころとからだは食育から～

平成19年8月24日に開催された「第55回 日本PTA全国研究大会 滋賀びわこ大会 第8分科会」でご発表をいただいた高島市立静里なのはな園幼稚園部PTAの取組事例を紹介します。

子どもたちが、元気に豊かに関わって遊ぶ環境を作るのは、大人の務めである。その子どもを支えていく脳や身体には「早寝・早起き・朝ごはん」が欠かせない。そこで規則正しい生活を大人が意識して努められるように心がけている。

「食育」の取組で、知識や技術を知らされたことで、驚かされると共に嬉しい気持ちにさせられ、子どもたちと一緒に食に対する意識も高まりつつある。(4歳児保護者より)

〈1〉園の活動

園では年間を通し、栽培活動をしたり、食べ物と体の関係がわかるうんちカレンダー・4つのおさら・エプロンシアターを通して体のしくみ等を伝えている。

栽培活動では、畑作りから草引き、収穫までの過程全てを子どもたちと考え、体験してきた。小さな種や苗が生長していく中で、驚きや感動、収穫の喜びを味わい、世界にひとつしかない野菜を使つてのクッキングは子どもたちにとっては楽しいひと時のようだ。

平成12年度から、旧新旭町(現高島市)で取り組んでいる「食育」事業の一環として、平成15年度より4・5歳の園児を中心とした幼児料理教室が始まった。食の体験を広げ、食べる意欲を育み、「食べ物の育ちを感じる力(感謝する気持ち)」「味がわかる力(味覚形成)」「料理する力」「食べ物と体との関係がわかる力」「食べ物を選択する力」を育てることを目的に年数回行っている。

日本の食文化の中心である『米』や『だし(昆布・かつお節・煮干)』から始まり、自分たちで栽培・収穫した旬の野菜、季節に合った料理などを栄養士、健康推進員、地域のボランティアの方々より教えてもらっている。

料理教室での活動を、家庭へ知らせることにより、共に「食」への関心が持てるように進めている。

〈2〉PTAの活動

食育活動の一つとして、メニューに「4つのおさらのげんキッズ」が揃っているか、どんなうんちが出たかを、1ヶ月に10日ずつ家庭でシールを貼って調べる活動をした。

食事中、4つのおさらの当てっこをしたり、一緒にお弁当のメニューを考えたりして、栄養について楽しく話が出来た。

また、どんなうんちが出たか親子で互いに見せ合ったりもした。「あーあ、ちょっとびちびちうんちやなあ。バナナうんちになるように、緑のげんキッズをがんばって食べようね」と栄養と健康の関係が小さな子どもなりにとてもよく理解でき、次にどうすれば良いのか親子で気付き、話せるようになった。

飽食の時代でありながら、健康や食生活に関する様々な問題を抱えている。これからは栽培、収穫、料理教室を通して、食べることの大切さ、楽しさを親子で経験していきたいと思う。



【↑地域の方と一緒に夏野菜の苗植え】



【↑ぼくたちもできるよ】