

食育



とうきょう すくわくプログラム活動報告書

幼稚園番号	1322051000187
園名	認定こども園 こども学園

1. 活動のテーマ

食事

3つのレッスン（五大栄養素の紹介、果物と野菜の色分け、クッキング）に分けて、当園の国際的な特徴を活かし、「食育」をテーマに設定した。
食文化や栄養に対する理解を深め、野菜への興味・関心を高めることを目的とする。

2. 活動スケジュール

- 1つ目のレッスン 五大栄養素の紹介
2つ目のレッスン 果物と野菜の色分けで体内での役割を紹介する
3つ目のレッスン クッキング（カレーライス）と（野菜スープ）

3. 探究活動の実践

＜活動の内容＞

こども用の包丁、まな板、使い捨てエプロン・マスク・テーブルクロス、クッキングの材料、ポスター、大きな画像を用意した。

【栄養紹介の日】

ホールに食材などの大きな画像を飾り、舞台上から説明を行った。

【毎日の給食時間】

保育室に栄養の色分けポスターを掲示し、それを見ながら給食について話した。給食後、お当番が挨拶すると同時に、それぞれの色に対応する食材を一つずつ確認した。

【クッキングの日】

開始前に道具の名前と役割、安全に関するルール（猫の手、包丁の置き方、熱いものから離れる、包丁の注意点）を紹介した。

材料の名前と役割を確認後、切り方の見本画像を提示した。

担任と事前に相談し、園児を7名ずつのグループに分けて担当者をつけ、安全確認と見本の提示を行った後、園児と一緒に調理を進めた。

煮る工程は調理師の補助員が舞台上で行い、園児は一列になって外周を回りながら見学した。



4. 振り返り

<振り返りによって得た先生の気づき>

反省

園 長 5 大栄養素は画像を用いることで分かりやすく説明し、それぞれの役割や食事での取り入れ方、体験を通して理解を深めることができた。また、食事を通して、食べることの楽しさや、色々な食材との出会いを体験し、五感を刺激する食育の大切さを改めて感じました。

栄養士 五大栄養素の紹介が難しかった様で、3つにします。

担 任 年長の学年で包丁を使って調理することを目標に、年少の学年から少しずつ経験(おままごとなど)を重ねて、ケガのないように毎年行いたいです。

※計画が分かりやすいように一つを添付いたします。

食育計画

3つのレッスンに分けて（五大栄養素の紹介・果物と野菜の色分け・クッキング）、当園の国際的な特徴を活かし、「食育」をテーマとして設定します。

食文化や栄養の理解を深め、野菜に対する興味や関心を高めることを目指します。

第1回：五大栄養素の紹介

生活習慣病を予防し、健康的な寿命を延ばすためには、バランスの取れた食生活が重要です。食品に含まれる栄養素のうち、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルの5種類は「五大栄養素」と呼ばれます。

子どもたちと一緒に、それぞれの五大栄養素の役割について学びます。お部屋にチャートを貼り、各栄養素を集めた表を作成します。

給食の時間には、献立の材料をピックアップし、それぞれの食材が果たす役割を復習します。

第2回：果物と野菜の色分けで体内での役割を紹介する

果物や野菜を、白・黄色・赤・紫・青の色に分け、それぞれが体内で果たす役割について説明します。

給食の時間には、献立の材料をピックアップし、それぞれの食材が果たす役割を復習します。

第3回：クッキング

日程

2月27日（木）年長児クッキング（49名）

用意するもの

使い捨てエプロン・手袋
まな板（7枚）
子ども用包丁（7本）
テーブル（14台）
テーブルクロス（14枚）

スケジュール

10:15 準備
10:30 開始

【ねらい】

「三大栄養素」を復習しながら、自分の給食を作ります。
毎日料理をしてくれている人々に対する感謝の気持ちを育み、クッキングを通じて実際に体験します。

献立

カレーライス・コールスロー・フルーツヨーグルト

始める前

各調理器具を紹介し、安全について説明します。
（包丁の使い方、猫の手の使い方など）
各材料を確認し、それぞれが体内で果たす役割を復習します。

子どもたちは7人1チームに分けて行います（事前に把握して下さい・左利き揃う）

材料

肉（豚肉）：厨房が担当し、見せます。

皮むき：厨房（1個）は子どもたちの前で
切る：職員が手伝います。

補助

ジョン・関根・金井・宇佐美・平岡・杉山・将夢
阿久津・庄野は周りながら写真を撮ります。

チーム分け

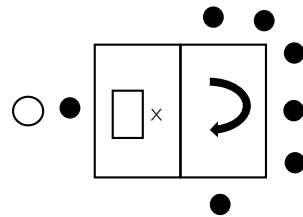
じゃが芋・茄子：	チーム①④
玉ねぎ：	チーム②
人参：	チーム③
パプリカ・人参：	チーム⑤
キャベツ：	チーム⑥
ハム：	チーム⑦

作業内容

割る：カレーのルー（チーム①～④）
混ぜる：コールスロー（チーム⑤～⑦）

安全管理チェック

補助人（○）はこども（●）の後ろから守る。
一緒に野菜と包丁を持ち、ガイドする。
子供の手は「猫の手」にする。
1人終わってから、包丁はまな板の位置（X）に置き、子ども達は時計回り一人分を移動する。



包丁を使う時の注意点





ごはん



パン



麺類



砂糖・はちみつ



穀物



豆



野菜



果物



きのこ



肉



魚（脂身）



食用油脂・バター



乳製品



大豆製品



小魚



小松菜



ひじき



赤身の肉・レバー



赤身の魚



大豆製品



あさり

Eat a rainbow

Fruit and vegetables nutrients by color



WHITE

- Immune system
- Healthy colon
- Prevents ulcers
- Lowers cholesterol
- Healthy heart



YELLOW

- Healthy heart
- Lowers cholesterol
- Healthy joints/issues
- Supports eyesight
- Prevents Cancer



RED

- Healthy heart
- Decr. blood pressure
- Skin protection
- Helps cell renewal
- Prevents Cancer



PURPLE

- Healthy heart
- Healthy blood vessels
- Helps memory
- Anti-aging
- Healthy urinary system



GREEN

- Improves digestion
- Supports eyesight
- Healthy bones
- Immune system
- Prevents Cancer