

## 園で収穫した、青パパイヤを食べてみよう！

浦添幼稚園

### <園の実態>

週2回のおやつは牛乳とビスケット、せんべいなどの市販されているおやつを食べている。これらのおやつは喜んで食べるが野菜を使った手作りおやつになると、味見をしないうちに「食べられない。」「嫌い。」と話す子がいる。また、ヘチマやパパイヤを使った料理を食べたことがない。家庭の食卓に出されないなどの経験がないことで消極的になる子もいる。



### <取り組み>

- ・きゅうりやへちま、ゴーヤーなど園で栽培し収穫した野菜を食べる。
- ・素材そのものの味を楽しめる調理の工夫。
- ・月1回の誕生会をおやつボランティアによる、手作りおやつ&ランチデーとする。

### ☆10月ランチデーの様子☆

9月にはフルーツパパイヤを食べた子ども達。今度は、園で収穫した青パパイヤをおやつボランティアのお母さん達に調理してもらいました。



### ★子どもの様子★

運ばれてくる料理に期待をふくらませている。

「パパイヤは甘いだけじゃないんだね」「少し苦いけど、おいしいよ！」

食後には、作ってくれたお母さん達に心を込めて感謝の言葉を伝えていた。

1つの食材からいろいろな食べ方や味が異なることに気づくことができた

### <まとめ>

調理の工夫として、子どもが食べやすいことだけを考える味付けではなく、素材本来の味を楽しめるようにしたことで、いろいろな味覚を体験することができた。また、ボランティアに参加したお母さん達も「こんな調理の仕方があるんだね」「家でも作ってみよう！」とおやつボランティアを通して交流が持てたことが良かった。

これからも、子ども達が楽しみながら食に興味をもってもらうための料理活動、野菜作りと収穫体験で食に対する感謝の気持ちを養うなどの取り組みを続けていきたい。



## 野菜いっぱいのおやつ食べられるかな？

仲西幼稚園

### <園の実態>

- ・甘い物やスナック菓子は喜んでよく食べている。硬いものになると「硬いから食べられない。」という子がいるため、そこで小魚やはちやくみ等のよく噛んで食べる物やパンなどのおやつを取り入れるようにした。

### <取り組み>

ねらい：いろいろな食べ物に興味関心を持たせる。

喜んでおやつを食べる。

#### [実践例]

9月21日（月）

園で子どもたちと共に栽培した野菜を収穫し、みんなが見たりできるように置いておく。

「やさいのなまえわかるかな？」の表示を見て、自分たちで野菜当てをして、楽しんでいる。



10月1日（金）

保護者の方にこの収穫した野菜を使って、ヒラヤーチーの手作りおやつを作ってもらった。

できたヒラヤーチーを見て、「やさいがいっぱいはいっている〜」「たべられな〜い」等いう子もいた。

「みんなで作った野菜だよ。味が違うはずよ」と教師が言葉をかけながらおやつを食べ始める。

「せんせい、おいしい〜」「ゴーヤーがにがくないよ」

「にんじんもはいっている」等なかに入っている野菜を当てっこしながら、楽しんで食べている。

「せんせい、おかわり！！」あっという間に食べて、ほとんどの子がおかわりをしていた。



しかし、なかにはやっぱり食べられなくて少し食べて残す子も2人ほどいた。

### <まとめ>

子どもたちと一緒に野菜を作ったり収穫したり、実際に成長の様子を見ていくことにより、野菜や果物等いろいろな食べ物に関心を持つ子が増えてきた。野菜を全く食べない子でも、おやつに自分たちで育てた物やおやつを工夫していくことで、喜んで食べるようになってきた。

これからも、おやつを工夫していくことでいろいろな食べ物に興味を持たせていきたい。

## いろいろなものを食べよう！

神森幼稚園

### <園の実態>

子ども達のお菓子の摂りすぎを防ぐためおやつの日を週に一回にし、園で食べるおやつを甘すぎないものや、歯ごたえのあるものになっている。また野菜嫌いの子もおり、園で採れた野菜を使ったかき揚げやジュースを通して、野菜や果物を美味しく食べる機会を増やす工夫をしている。

### <取り組み>

- ・ 週に一度のおやつを見直し、甘さを控えたもの（せんべい、はちやぐみ等）を取り入れる。
- ・ 5月に植えた野菜（きゅうり、ナス、ゴーヤー、オクラ）にクラスで順番に水やりをし、野菜の生長を見守りながら収穫する。
- ・ 月に一度、おやつ班の保護者の方々に手作りでおやつを作っていただき、みかんを丸ごと使ったゼリーや、園で採れたゴーヤーを使ったかき揚げ天ぷら等をおやつに取り入れる。
- ・ 牛乳だけではなく、ゴーヤーにりんごや炭酸を加えたジュースを取り入れ、野菜の新鮮な味を味わう機会をつくる。
- ・ 園栽培のバナナを観察して収穫し、おやつとして取り入れる。



(園栽培のゴーヤー)



(芋のかずら植え)



(みかんゼリー)



(かき揚げ天ぷら)



(園栽培のバナナをおやつに)

### <まとめ>

野菜や果物を園で栽培し子ども達が世話をしたことで食べ物への興味や関心が高まり、様々な発見をしながら生長を観察することができた。またその野菜や果物をおやつに取り入れ、友だちと食べる機会を設けたことで、苦手だった食べ物に自分からチャレンジし食べられるようになった姿が見られた。これからも旬の野菜や果物をおやつに取り入れ、おやつ班のお母さん方とも力を合わせて、子ども達がいろいろな食べ物を味わえるような工夫を重ねていきたい。

## みんなで食べると何でもおいしいな！

浦城幼稚園

### <園の実態>

家庭でも幼稚園でもおやつに市販のお菓子を食べる傾向にあり、「固いから噛めない」「食べたことがない」等、嫌いな食べ物は全く食べようとしない子がいる。

### <取り組み>

1、栽培した野菜や果物をおやつで食べ、いろいろな食材に触れる

- ・ゴーヤーチャンプルー、ゴーヤージュース、ゴーヤージュース絞りかすホットケーキ
- ・きゅうりの和え物
- ・バナナ、さつまいも 等



#### 料理のお手伝い♪

「ゴーヤーしりしり難しいね」  
「緑色の汁が出てきたよ」  
「ゴーヤーの匂いがする」



#### ゴーヤージュースとゴーヤーホットケーキを食べました♪

「この緑色がゴーヤだね」  
「ホットケーキおいしいね」  
「ゴーヤー大好きになっちゃった」  
「はじめてゴーヤ食べられたよ〜」

2、保護者によるおやつボランティア活動で手作りおやつを食べ、感謝の気持ちをもつ

- ・年間8回、保護者手作りのおやつを食べる（野菜天ぷら、牛乳葛餅、アガラサー等）



「初めて食べたけどとってもおいしかった」（サ-タンダギ-）  
「牛乳嫌いだけどこれはおいしいと思った」（牛乳葛餅）  
「ゴーヤホットケーキはおいしかったけど、ゴーヤ天ぷらはまずいんだけど」（野菜天ぷら 年中児）  
「お母さんが作ってくれたからおいしいな。お礼言いに行ってきたい〜」（サ-タンダギ- 年中児）

3、季節の果物をおやつで食べるなかで旬の食材を知る

- ・柿やミカンなど八百屋で購入する

4、友達と一緒におやつ作りをし食べる事を楽しむ中で食への関心を高める

- ・串団子やムーチーなど、自ら作り食べる

5、噛みごたえのあるおやつを食べる事でよく噛む事の大切さを知る

- ・煎餅や小魚などを定期的におやつに取り入れる。

6、家庭との連携

- ・毎月1回の浦城っ子便りにておすすめのおやつレシピを紹介する
- ・偏食の多い子やアレルギー体質の子には個別に家庭と連携をとる

#### 園で収穫したバナナ



### <まとめ>

- 栽培した野菜・果物を食べる機会を多くもったことで食べ物に関心をもち、初めての食材も食べてみようという意欲が出てきた。
- 幼稚園で食べた様々なおやつを子どもが家庭で話すことで「どこで買っているんですか？」「レシピをください」という声も聞かれ保護者の意識が高まってきた。
- 食育年間計画を見直し、おやつにて様々な食材を多く取り入れていきたい。

## みんなで食べるおいしいおやつ

牧港幼稚園

### <園の実態>

- ・ 保護者がとても協力的で、定期的におやつボランティアとして手伝いに来てくれるため、手作りおやつが充実している。
- ・ 食品アレルギーの幼児が数名いるため、園児みんながそろって食べられるおやつが少ないため、みんなで一緒に食べることを考え、おやつを工夫している。

### <取り組み>

- ◎ 園で収穫したモウイやキュウリを浅漬けにし、アレルギーのある幼児には塩で味付けをして食べた。
- ◎ 園で収穫したゴーヤーを食べやすさやアレルギーのある子ども達のこと考え、片栗粉をつけ、塩で味付けをし、チップスにして食べた。  
※サツマイモを収穫した際も、同様にチップスにして食べた。
- ◎ 小学生との交流で、お米について学ぶ機会があり、米粉を使ったヒラヤーチーをおやつにした。ヒラヤーチーの中には、子どもたちの育てたねぎと米粉、水、塩、などを入れたので、アレルギーのある子ども達も食べることができるよう工夫した。



ゴーヤーチップス  
おいしい！！  
おかわりないの？

このヒラヤーチーは  
おこめのこなでできてるん  
だ！！ もちもちだあ～♪



### <まとめ>

- 自分たちの育てた野菜を食べるということで、日頃はあまり食べることがない食材にも興味を持ち、食べることができた。
- おやつ味の付けや調理法を子どもたちが食べやすいように工夫したことで、子どもたちが嫌がることなく食べることができ、「美味しかったから、お家でも食べてみた」という声も聞かれた。
- アレルギーのある子どもたちのことを考えながらおやつ作りをしていたので、他の子どもたちがアレルギーについて理解し、「今日は〇〇くんも一緒に食べられる？」「このおやつは卵は入ってないの？」と食べ物の中になにが入っているかに関心を持つようになった。
- 子ども達が食べ物にもっと関心が出るように、おやつに入っている食材について話す機会を作っていくようすると良かった。

## 楽しい！おいしい！おやつ時間

当山幼稚園

### <園の実態>

今年度、本園では「食育」をテーマに研究を進めている。その中で実態把握のためにアンケートをとったところ、72%の園児に嫌いな食べ物があることが分かった。その中で一番多いのが野菜で、特に葉野菜や、トマト・ニンジン・ピーマンなど緑黄色野菜が苦手な園児がいることが分かった。他にもキノコ類や、乳製品、肉類が苦手な園児もいた。

### <取り組み>

- ・食育に関するポスターの掲示。
- ・朝ご飯の調査。  
(朝ご飯を食べて登園しているか？内容)
- ・紙芝居や絵本、パネルシアター等の食育に関する教材の活用。
- ・日常のおやつも、おせんべいや小魚などの甘すぎず、少し堅いものなど、体に良いおやつを取り入れる。
- ・おやつボランティアの保護者が話し合いを持ち、手作りおやつの計画を立て実施している。
- ・園で野菜を栽培し、自分たちで水やりなど、世話をする中で野菜の成長を知り収穫の喜びを感じる。
- ・園で収穫した野菜や果物を使っておやつにする。  
(ゴーヤー天ぷら・ゴーヤーサラダ・シークォータージュース等)



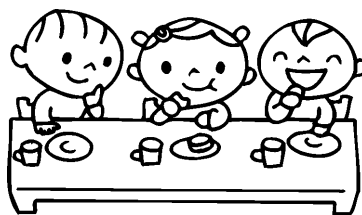
★これまでにおやつボランティアの保護者による手作りおやつ

第1回目：みかんゼリー

第2回目：かき氷

第3回目：ちんびん

第4回目：ミニホットドッグ



園でとれたシークォーターで出来たジュース！



みんなで育てたゴーヤーで、おいしい天ぷらが出来たよ！



### <まとめ>

自分達で育て、収穫した野菜や果物を保護者による手作りおやつに活用したことで、野菜嫌いな子も苦手な食べ物に挑戦する姿がみられた。食べてみると「おいしい！」とお代わりする園児の姿もみられ、自分達で育て、収穫したものがおやつになった事に喜びを感じているようだ。

他にも、沖縄の伝統的なお菓子や健康面に配慮されたおいしいおやつを食べたことで、作ってくれた保護者への感謝の気持ちも育ってきたように思われる。

このように、栽培した野菜などを工夫して手作りおやつにする事で、好き嫌いをなくすきっかけとなったと思われる。これからも工夫したおやつを取り入れることにより、好き嫌いをなくし、自分の健康への関心を持つ園児を育てていきたい。

## 楽しい！！おやつ時間

内間幼稚園

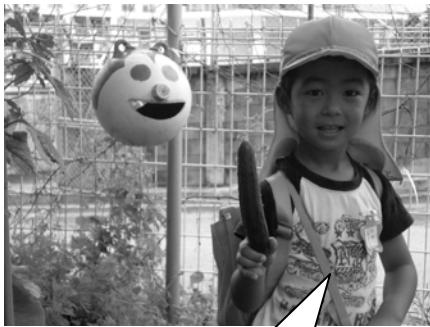
### <園の実態>

- ・おやつの日や弁当日には牛乳も飲んでいる。中には、牛乳が苦手な子や残したりする子がいる。
- ・好き嫌が多く、弁当の内容がワンパターンな子や少食の子、嚙む力が弱い子がいる。

### <取り組み>

- ・週に一度（金曜日）は牛乳以外の飲み物やヨーグルトにしたり、牛乳に『ミロ』を入れたりして変化をつけ、おやつ時間が苦にならないようにした。
- ・畑でオクラやゴーヤー、ピーマン、キュウリなどを栽培、収穫し、地域のお年寄り（おせっかい ばあちゃん）達に野菜てんぷら（ゴーヤー、ピーマン、オクラ、ニンジン 入り）を作ってもらった。
- ・ゴマ菓子や小魚などの堅いものやあまり甘くないものをおやつに出した。

野菜を収穫している時の様子



おおきいキュウリが  
とれたー！！

『おせっかい ばあちゃん』にお礼を  
言っている時の様子。



子ども達からは、自然と  
「とっても おいしかった」  
「また つくってー」などと  
いった声が聞かれました！

### 他にも・・・こんな おやつを出してみました！！

- ・ミカンやスイカ、リンゴなどの果物
- ・軽く塩もみした生のキュウリ
- ・手作りの芋てんぷら、サーターアンダギー

### <まとめ>

- ・普段はなかなか好んで食べない野菜だが、自分たちで育て、収穫したことで野菜を美味しく感じるようになったのではないかと。また、その野菜を手作りおやつとして出すことで、弁当に入っているゴーヤーやピーマンは一口も食べられなかった子が「おいしい」と言って全部食べるようになった。
- ・牛乳が全く飲めなかった子が全部飲めるようになったり、苦手な子が少なくなったりしている。
- ・市販の菓子だけでなく、手作りおやつ goodness and importance to family to be aware of.  
(簡単なレシピを添える)

## 健康な食生活を育むためのおやつ工夫

宮城幼稚園

### <園の実態>

- ・野菜嫌いや炭水化物のとりすぎ、お菓子を食事代わりにしている子もいる等食生活が乱れている子が多い。
- ・食べることに関心の薄い子がいる。
- ・おやつボランティアとして定期的におやつ作りをする等、保護者がとても協力的である。

### <取り組み>

園の実態や子どもたちの食生活の実情に配慮し、おやつも食事の一部だという事を踏まえ、お菓子だけではなく季節や行事などを考慮しておやつ工夫をする。

#### 1. 保護者によるおやつボランティア

- ・園で収穫したゴーヤー、ピーマンを使用してのかき揚げ作りや、サーターアンダギー、チンビン等の沖縄のおかしなど、様々なおやつを2ヶ月に1回くらいのペースで保護者の方々に作ってもらった。

#### 2. 市販のおやつ工夫

- ・安全な食べ物を提供する…国産のものや、添加物があまり入っていないおかしを選ぶ。
- ・食べ方のマナーを身に付ける…家庭生活の中で人と分け合うという経験が少ない子もいるため、個包装されていないおかしを大皿に入れて出す。
- ・季節感を味わう…梨や柿、巨峰、みかん等の季節の果物を出す。

#### 3. 子どもたちのおやつを作り体験

- ・園で収穫したゴーヤーでのゴーヤージュース作り。
- ・ゼリー作り（7月そら組）、ヒラヤーチー作り（12月ほし組）を行い、他のクラスの子にも食べてもらう。



### <まとめ>

- ・園で収穫した野菜を使って保護者の方々におやつを手作りしてもらうことで、「僕のお母さんが作っているんだ」とおやつを楽しみにしたり、野菜嫌いな子も「自分で育てたから食べてみる」「みんなで食べるとおいしい」と苦手なものも食べようとする意識が芽生えてきた。
- ・近年では核家族や兄弟の少ない家庭が増え、生活の中で食べ物を分け合う経験が少ないと感じる。大皿に入っているおやつをみんなでいただくことで、はじめは多くとりすぎて、他の子が食べる物が少なくなりけんかになることもあったが、だんだんと子どもたち同士で相談しながら食べる様子がみられた。
- ・自分達で作ったものを友達に食べてもらうことで、作る喜びや食べる喜びを知る。また「おやつを作るのって大変なんだね」という声もあり、作ってくれた人への感謝の気持ちを持つ事ができたようだ。
- ・今後の取り組みとして、おやつも食事の一部だということを子どもたちや保護者に伝えたり、市販のお菓子の時にもなぜこのおやつを選んだかを教師がわかりやすく話したりすることで、子どもたちが自分で食べ物を選択する力を身につけさせたい。



～ 牛乳と一緒に食べると栄養になるね！～

沢砥幼稚園

<園の実態>

- ・食に興味を持たない子、好き嫌いが激しい子、活発に体を動かすことが少ない子、偏食気味の子がいる。
- ・牛乳が大好きな子、まったく飲めない子、苦手な子、アレルギー体質の子もいる。

	年中 30人	年長 29人	年長 30人
牛乳 まったく飲めない子	1人 (牛乳アレルギー)	1人 (牛乳アレルギー)	1人 (飲む経験がない)
牛乳 苦手な子	3人	2人	1人
牛乳 飲めるようになった子	全量飲める 2人 量が増えている 1人	量が増えている 2人	全量飲める 2人

<取り組み>

- ・父母によるおやつボランティアの計画を(教師・PTA)で話し合い、牛乳と一緒にカルシウムの補給を考えたメニューを決めた。
  - 子ども達が育てた栽培物の野菜を使う。
  - 小魚や咀嚼物で噛む機会を多く持つ。
- ・日々のおやつ工夫として教師が購入するおやつの見直しをした。
  - 購入するおやつに小魚、魚介乾性品、小魚煎餅、乳製品チーズなどを取り入れた。
- ・その日のおやつについて材料やカルシウム、体への影響などを知らせ、絵本・紙芝居などの視覚教材を使った指導を行った。
- ・父母によるおやつボランティアでは、子ども達の感想、ボランティアの感想を述べてもらう。家庭にレシピを配付し、内容や調理方法を知らせた。
- ・おやつボランティアの父母や、教師が作ってくれたおやつ、栽培物の収穫を感謝して頂けるような声かけをした。



↓家庭へ配布した、小魚のレシピ

<まとめ>

- ・おやつの内容を教師・PTAで話し合いおやつボランティアでのメニューに活かせるように共通理解してもらうことで、子ども達へも普段食した事のないおやつを食べることができた。友達と同じおやつを頂くことの喜びや、自分の体の栄養や健康に繋がる食材を知るきっかけになった。
- ・家庭へおやつレシピを配布したことで、作って食べたり、弁当に入れてくる子がいた。
- ・牛乳を苦手としていた子も、時間がかかる子が殆んどの子が飲めるようになった。12月では、89名中(アレルギーの子を除き)全園児が口にできるようになってきた。飲む量を増やしていくなどの工夫をし、牛乳のカルシウム、栄養や関係を知り、健康を意識するようになり、牛乳の克服へ繋がった。
- ・毎月のおやつ代から、製造元や安全なおやつを与える工夫と、子ども達が食べたいと思えるような内容を考え、家庭との連携を図り、正しく安全な知識を知らせていけるようにしていきたい。

混ぜるだけの小魚レシピ



(ご飯の友) 弁当日4日に食べます。

材料 (園児10名分位)

- 乾燥煮干し(他の小魚可)・・・40g
- 塩こんぶ・・・20g
- ごま(白でも黒でも)・・・20g
- 花かつお・・・10g
- 砂糖・・・20g
- みりん・・・20CC
- 酢・・・20CC

作り方

- 1、塩こんぶはザルに入れ、ふって塩分を落とす。  
(気にならなければそのままでも)
- 2、花かつお以外の材料をボウルに入れてなじませる。
- 3、最後に花かつおを混ぜ合わせてできあがり。



## ぼくが育てたネギだからおいしいでしょ♪

前田幼稚園

### <園の実態>

園にある畑を利用し、4月の頃から季節の野菜を育てる機会を多く取り入れ、保護者によるおやつ作りをしてもらったり、弁当日に和え物を作って出したりしている。自らが栽培をすることで、育てる楽しさや収穫の嬉しさを感じ、おやつ材料として使用することで食べる喜びを味わうことができている。しかし、弁当時間の様子を見てみると、弁当のおかず野菜が少なかったり、食べずに残している姿も見られたりする。

### <取り組み>

- ネギの栽培を行い野菜づくりへの関心を高める。(クラス用プランターと個人用栽培ポット)
- 収穫したクラスのネギを使い、子どもたちの手作りでヒラヤーチーを作りおやつに食べる。
- 個人で育てたネギを牛乳パックに入れて家庭へと持ち帰り、料理の材料に使用してもらう。

<p>【9月上旬：ネギ植え】</p>  <p>大きくなあれ</p>	<p>【9月下旬：収穫】</p>  <p>ちょきん!</p>	<p>今まではネギを嫌がって いけど「自分で作ったネギ 使って～」とパクパク食 べていました。</p> 
<p>【ヒラヤーチー作り】</p>  <p>上手でしょ</p>	<p>【おやつ時間】</p>  <p>いただきます♪</p>	<p>「ネギ美味しいね」と言 うと照れてニコニコ顔 でした。家族でもネギを 育てる事になりました。</p> 
		<p>自分のネギなので嬉しく たまらない様子でした。買 った野菜と違い、食事 に対する関心が増すよう です。</p> 

### <まとめ>

ヒラヤーチー作りを通して、楽しく、美味しくネギを食べられた経験が、家庭でのネギ料理へと繋がり、園と家庭が連携をして食育を行う機会となることができた。保護者への『食育についてのアンケート』の中には、育てたネギを家族に食べてもらうことや、褒めてもらうことの嬉しさや満足感を得ながら、楽しく食事をする事ができた様子が書かれていた。また、食育の大切さを実感したという感想等も多く、家庭でも野菜への関心を高めることができた。その結果、弁当にいろいろな野菜が取り入れられるようになり、野菜に親しみを持って食べられるようになった子が増え、「今日のお弁当ピーマンが入っているよ!」「ほら、野菜ぜんぶ食べられたよ♪」と積極的に野菜を食べる姿や、食べられたことで自信がついてきた様子が見られるようになった。

今後も、園庭や畑がある環境を活用し、楽しみながら食育ができるような取り組みを継続的に経験させていき、野菜が苦手な子に対しての援助を工夫していきたい。