

「おひさまの食育」～食を中心とした豊かな暮らし～

一般社団法人 凌雲^{りょううん}「おひさまの森」(北海道)

おひさまの森は、北海道^{あさひかわ}旭川市にある定員50名の保育所です。玄関を入ったら真正面が調理室、戸は全面素通しガラスになっており、誰からでも調理室の中が見え、「食を大切にしたい」という思いが伝わる造りです。調理中のいい香りが園内に漂い、「今日の給食、何かな」と給食が楽しみになります。どんな人がどんなふうに使っているのか顔が見えるのも大事なことでと思っています。

本園では、こどもたちの食べることに興味や関心を引き出すために、日々の保育の中で、絵本を活用して旬の食材の理解を深めたり、こどもたちが主体的に調理できる環境を整備し、野菜の皮むきやパン作りをしたりするなど、こどもたちの作る、考える、工夫するなどのプロセスを大切にしながら様々な食に関する取組を行っています。また、給食は季節の食材を中心としたメニューにしているほか、地域では馴染みのない食材も、絵本の力を借りながら、関心や理解を深めるようにしています。ニシン、そら豆など旬の食材を実際に見て、触れて、匂いを嗅ぎ、音を聞き、料理を味わうという様々な感覚を通じた体験により、こどもたちは食材への関心を高め、生命をいただくことを感じながら、食べることへの理解を深めています。例えば、ニシンの下ごしらえをこどもたちの目の前で行うと、低年齢の子は初めて見る魚に興味津々で目が釘付けとなり、ブツブツと骨が切れる音に「あっ」と声を出していました。また、年長になると、腹の中にメスは数の子、オスは白子が入っているのを覚えているようでした。

また、本園では、毎月25日を「カレーの日」と定め、こどもたちが作るカレーをこどもたちの家族や近隣の住民など地域の様々な世代の方を招いて、一緒に食べる機会を設けています。カレー作りには、野菜の下調理をしたり、火にかけた鍋をかき混ぜたり、たくさんの工程があります。こどもたちは、回を重ねるごとにカレー作りの工程を理解するとともに、自ら配膳をしたり、お茶を配ったりすることもできるようになっていきます。また、来てくれた方に対して、自分たちで考えて、「ありがとうございました。」「また来てください。」と伝えることもできるようになりました。こうした体験を積み重ねることで、こどもたちはやり遂げたという達成感を得ています。

今後も、日々の暮らしの中でこどもたちが食に関する多様な体験を積み重ねられるよう、家庭と地域も巻き込みながら、心が豊かになる食育の取組を継続していきたいと考えています。



ニシンを見つめるこどもたち



そら豆の皮をむいてみよう



おいしい 楽しい カレーの日！