

社会福祉法人 睦福社会

代表者 味水 富夫
 住所 秋田県横手市赤坂字仁坂105番20
 電話番号 0182-33-2777
 活動内容 味噌づくり、クッキング保育
 食農体験、給食食材準備の手伝い



食育活動をはじめたきっかけ

自ら食べるものを作る力を 備えさせたい

味噌づくりは、東日本大震災を契機として始めました。災害時は子供であっても、高齢者であっても、命を守られているわけではなく、自ら食べるものを作る力を日頃（幼少）から備えておくことが大事と考えました。

「食べることが生きること」であり、少なくとも米と味噌があれば食べて生きていけるといふ思いで、平成23年に、近隣の方から味噌づくりをしてもらい、その翌年から年長児が味噌をつくるようになりました。

味噌は、1年程度寝かせる必要があるため、年長児は、自分達がつくった味噌を在園中に食べることができません。それでも、誰かのためになっているとの思いで毎月作っています。



※年長児22名で
7.5kgの味噌を仕
込みました。
(令和2年12月)

【味噌づくりの様子】



食育に対する 基本的な考え方

食事は生きることの基本。特にこども園での乳児期、幼児期における食は、味覚形成、人格形成の上でも重要です。食育を特別のものと捉えず、食育は保育の一環であり、生活の保育だと考えています。

0歳児からの育ちの中で食農体験や給食の手伝いなどの食育活動を当たり前に行うことで、年長児は誰かのための味噌づくりを自然な事として行います。

保育・教育と食育は切り離せないものであり、単に栄養価や食事バランスを教え込むことや、単発的に行うイベントだけが食育ではないと考えています。

食育とは、長い生涯の基礎作りをするこの時期に『食を営む力＝生きる力』を身につけることであり、保育と給食と食育は、子ども達の発達に合わせて日常的に行うものだと考えています。



睦福社会の食育活動

クッキング保育

毎月、園児が「自分で食べるものを自分でつくる」クッキングの日を実施しています。

包丁は2歳児から使用し、役割分担や他人に対する配慮、清潔・衛生の知識、作業過程における見通しなどを身につけていきます。時には、近くでヨモギを取ってきたからと、ヨモギ団子がリクエストされるなど、園児の自主性を尊重しています。また、年長児は2泊3日のキャンプの際5食分の炊事を火起こしから片付けまで、全て園児だけで行っています。



食農体験

じゃが芋やさつま芋の植え付けや収穫を、給食の食材を納入をしてくださる農家さんの協力のもとに実施しています。

また、ブドウやリンゴなど地域の果物が成長する様子を観察し、収穫体験も実施しています。園庭では、シイタケやなめこを栽培しており、生育状況を観察し、収穫時期を考え、子ども達が収穫したものを、毎日の給食食材にしています。



給食

給食の基本は「嫌いな物は食べなくて良い」一番のモットーは「食べることは楽しいことと感ぜられる」です。

同じメニューを繰り返すことで、嫌いなものも少しずつ食べられるようにしています。食経験を豊かにすることはメニューを多くすることではなく、本物の味を知ることだと考えています。毎朝、年長児が米とぎから炊飯まで行い、1・2歳児も野菜の皮むきなどを手伝います。



これからの食育活動について

横手に帰る子どもを育てる



<味水富夫さん>

これから、バーチャルやリモートで、都会でも田舎でも同じような生活ができる時代になると思います。その中であって、横手でしか体験できないこと、横手ならではの自然にふれあい、環境を生かすことで、「横手に帰る子供を育てる」ことを目標としています。

また、様々な体験学習や自ら調理を行うことなどの経験を通じて、生きる力を身につけることができる食育活動を行っていきたいです。そのような活動を通じて、自分の役割がわかるようになり、道徳観や倫理観も備わってくると考えています。

若い世代に伝えたい

子ども自身が、周りの人との関わりを築き人に対する信頼や愛情を持つことが「食べるのが楽しい」と思えることにつながります。

園児の心と身体の育ちにとって大切な時期に、保護者にも食の大切さを知らせながら共に育てる支援を行うため、園では保護者に対し、毎月初日に30ページ前後の園だよりを発行し、各年齢・組別の活動報告、離乳の進め方やレシピをお伝えしています。



食育活動を行う上で、どうしたら良いか悩みなどあれば、いつでも見学にきていただきたいと思います。

