

保育園 食育通信

さいたま市の食育目標...5つの食べる

- さ 「三食しっかり」食べる
- い 「いっしょに楽しく」食べる
- た 「確かな目をもって」食べる
- ま 「まごころに感謝して」食べる
- し 「食文化や地の物を伝え合い」食べる

乳幼児期は生涯を支える食行動や食習慣の基盤を形成する重要な時期です。保育園では生活や遊びの中で、さまざまな食育に取り組んでいます。今回は、保育園での米の栽培の様子をご紹介します。この取り組みは「ごはんはどこからくるのかな?」「お米って炊飯器からできるの?」という子どもたちの何気ないつぶやきからスタートしました。自然の変化とともに米の成長する様子は子どもたちのワクワクする気持ちを一層育ててくれました。また、栽培、収穫を通じてわが国の主食である米に関心をもつことで、さいたま市の食育目標の『まごころに感謝して』食べる』『食文化や地の物を伝え合い』食べる』ことにつながっていったようです。

季節の移り変わりと米作り

田植えの様子 諏訪保育園

苗植え

5月にみんなで、田植えをしました。子どもたちだけでなく保育士も初めての体験です。



一人ずつ担任の保育士に分けてもらった苗を受け取り全員で、発泡スチロールやペットボトルに植えました。子どもたちは...「うわードロドロ!」「たのしーい!」

きっかけは「ごはんはどこからくるのかな?」「お米って炊飯器からできるの?」という何気ないつぶやきからでした...。土に水を混ぜ、ドロドロの土作りから始めました。



水やりの様子 植水保育園

6月 成長途中の稲!

毎日、交代して水やりをしました。水の中にはえた雑草も稲によくないことを教えられ、シャベルで一先懸命に取りました。

ぐんぐん成長する様子に子どもたちはワクワクしていました。



8月 初穂です！



稲の花です！



頭が垂れました！



8月になると、子どもたちの田んぼの緑が一段と濃くなり、実りの季節が近づいてきました。風に揺れる、顔を出したばかりの稲穂。白い小さなものがたくさんついていました。始めて見るイネの花です。夏のあいだ、ほんの数時間だけですが、イネも花を咲かせることを知りました。花が咲くと稲の頭が垂れました。子どもたちは毎日観察していました。

11月 工夫しながらの稲狩り～精米！

植水保育園 常盤北保育園



稲刈り

稲の色が、青々とした色から茶色に変わり、稲穂が垂れてくる様子を見て子どもたちは...「お米が出来てきたね！」意気揚々と自分たちの稲をかりました。春に植えた苗が秋には豊かな実りになり、お米は時間と手間をかけて育てられることを知りました。



脱穀

稲をはさむように手で持ち、スライドさせながら脱穀しました。はずした米粒は一人一人小さな容器に入れました。夢中になって取り組み、飛んでいってしまった米粒も「もったいない」と言いながら一粒残らず拾っていました。



精米

すり鉢とすり棒を使って精米しました。始めは容器から米粒が飛び散ってしまい「むずかしい！」と書いていましたが、時間をかけて、殻と米を丁寧に分別する作業をしました。慣れてくると「ゴリゴリするの楽しい！」と積極的に取り組んでいました。

11月 米を研ぎます！

コンロと土鍋を使い、ごはんを炊きました！

植水保育園



一人ずつボールでお米を研ぎました。「おうちでお手伝いしたことがあるよ！」とすすんで行う子や「はじめてやる！」と初めての体験をうれしそうにしている子とさまざまでした。



コンロと土鍋を使って炊きました。吹きこぼれる泡や湯気の変化や、パチパチというおこげの音に「あわがこぼれている！」「いいにおい！」と様々な声があがりました。子どもたちが精米したので少し茶色がかったごはんでしたが、みんなでワクワクしながらおいしくいただきました。

