

2025. 4/18(金)

今年度大テーマ《食への興味を広げよう》
今回のテーマ：食材を知り、興味をもって

【活動内容】

- ① そのままのオレンジを見る、触る、匂いを嗅ぐ
- ② オレンジを半分に切り、断面を見る
- ③ 外皮と甘皮を取り、皮を触ってみる
- ④ 果肉を取り出し、スプーンで潰し、果汁を見て香りを楽しむ
- ⑤ おやつにオレンジを食べる



絵本のジュース
と一緒にだ！！



オレンジの皮にも触ってみました！



てづくりジュースは
どんなあじかな？



ここはたべられそう！
せんせいどうぞ♪

【活動中の子どもの姿・子ども同士や保育者との関わり】

- ・切る前のオレンジには触れようとしなかった子も、ジュースをつくったら「もっと」と言いながら、もっと飲みたい意欲を示していた。
- ・果肉に興味があったり、皮に興味をもったり、個々で違いがみられた。
- ・皮の白い部分を舐めて苦味を感じ、食べられない部分であることを味覚で理解していた。
- ・絵本を見ながら、『これやってみたい』という思いになっていた。

【振り返り・振り返りによって得た先生の気づき】

- ・絵本と食育を繋げることで、子ども達も食育活動に興味関心をもっていた。子どもたちの好きな『のらねこ軍団アイスノ国』の絵本から取り入れ、シャーベット作りなどもおこなってみたい。
- ・感触だけではなく、視覚でも楽しむことができていた。
- ・野菜図鑑に興味が出てきているので、泥付きの野菜に触れ、泥を洗い流してみる食育も楽しめるのではないかと感じた。

☆今月の子ども達の姿から、来月予定した食育活動☆

- ・5月7日(水) グリンピースご飯
- ・5月15日(木) そらまめケーキ
- ・5月22日(木) アスパラソテー

2025. 5/16 (金)

今年度大テーマ《食への興味を広げよう》
今回のテーマ：そら豆を見てみよう

【活動内容】

- ① そら豆を見る、触る、匂いをかぐ
- ② サヤを開けてみて中を見てみる
- ③ サヤからそら豆を取り出す
- ④ おやつで「そら豆のケーキ」として提供する



サヤ、少し固いな…
でも自分でむけたよ♪



どんな匂いがするかな

コロコロ・・・
そら豆がころがってきたよ!
はいどうぞ!



皮をむいて豆を
小さくしてみたよ♪

【活動中の子どもの姿・子ども同士や保育者との関わり】

- ・触る活動（食育、野菜の苗植え、キノコの収穫など）に慣れてきたようで、戸惑うことなく触っていた。
- ・指先を使って皮をむき、豆を小さくする。
- ・そら豆がコロコロところがる様子を見ておもしろがったり、友だちに渡してあげたりする。
- ・そら豆の匂いを自らかいていた。このままでは食べられないと思ったのか、口に入れることはなかった。
- ・おやつ前にそら豆のサヤ取りをしている写真を見せると、「ケーキ」と言って食べることを期待していた。自分で取り出したそら豆ということを理解して喜んで食べる。

【振り返り・振り返りによって得た先生の気づき】

- ・野菜を育てることで食材に興味を持つようになってきた。
- ・指先を器用に使い、皮をむき、小さくすることが出来ていて、子どもの成長を感じた。
- ・写真を見せると、振り返り、体験したことを思い出せる。みんなで振り返る時間を大切にしていく。
- ・来月の食育でも「自分で作った」という満足感が味わえるように対応していく。

☆今月の子どもの姿から、来月予定する食育活動☆

- ・6月16日(月) ゆでとうもろこし
- ・6月18日(水) ずんだ豆乳蒸しパン
- ・6月26日(木) あじさいゼリー

【活動内容】

- ① 皮がついた状態のとうもろこしを見て、触る。
- ② 子どもと一緒に皮をむいて中を見てみる。
- ③ とうもろこしの手触りの変化を感じる。
- ④ おやつで「ゆでとうもろこし」として提供する



皮が固いな…
力いっぱいよしよ!



わーい!きれいにむけたよ!

なんだ、これ・・・?
ひげみたいなのがいっぱい
取れたよ♪



これもやってみて♪

【活動中の子どもの姿・子ども同士や保育者との関わり】

- ・触る活動、食育活動に慣れてきたようで、戸惑うことなく触っていた。また、何度も回を重ねることで、活動を楽しみにする様子も見られるようになってきた。
- ・なかなか皮がむけないことがわかると左手でしっかりおさえながら右手で力いっぱい皮をむいていた。
- ・皮をむいていくうちに、ひげがあったり、黄色い実が出てきたことに驚いていた。
- ・1歳児は実を指で取ろうとしていた。
- ・きれいにむけると大喜びしていた。
- ・おやつにとうもろこしが提供されることを楽しみにしていた。

【振り返り・振り返りによって得た先生の気づき】

- ・野菜を育て収穫することで食材に興味を持つようになってきた。
- ・指先を器用に使って皮をむき、片手でのおさえたり、力いっぱい引っ張ったり、工夫する姿が見られた。
- ・興味、関心が1人ずつ違うので、楽しく取り組めるような導入方法なども工夫していきたい。
- ・来月の食育でも「自分で作った」という満足感が味わえるように準備していく。

☆今月の子ども達の姿から、来月予定する食育活動☆

- ・7月 2日(水) キャベツ
- ・7月10日(木) ピーマン
- ・7月22日(火) しめじ


2025. 7月 今年度大テーマ《食への興味を広げよう》
今回のテーマ：食材を見て、触れて、知る

【活動内容】

- ① ピーマンを収穫、ピーマンを見て触る。
- ② 調理師が包丁で半分に切り、みんなで断面を見る。
- ③ 子どもと一緒にヘタと種をとる。ピーマンをちぎる。
- ④ 給食でピーマンのじゃこ炒めとして提供する。

【活動中の子どもの姿・子ども同士や保育者との関わり】


- 収穫したてのピーマンのにおいを、自ら嗅いでいた。
- 収穫したての新鮮なピーマンを握ると、汁がでてきた。事前に購入してあったピーマンと、収穫したてのピーマンの違いを見ることができた。
- 野菜スタンプは集中してやっていた。
- 切ったピーマンを電車にみたてていた。
- 収穫時に、ピーマンの葉っぱもとって調理士に見せていた。虫が食べている葉っぱに興味をもっていた。



やさいのスタンプ
たのしいな♪

【振り返り・振り返りによって得た先生の気づき】

- 事前に関連する絵本を読んであげたり、写真を見せながらお話をしあうことで、食育活動に興味をもてるようにしていく。(導入部分の工夫)
- ピーマンの切り方によって、興味のもち方に差があった。切り方を見せる大切さを実感した。
- 子ども達一人ひとり興味関心が違う。食育活動を通して、子ども達の理解にも繋がっている。
- 買ったものと収穫の違いを見る機会も、今後作っていきたい。



なんかツルツルして
いて、かたい!

【活動内容】

- ① すいかわりの行事を楽しむ
- ② すいかのジュース作り
 - ・丸ごとスイカを見て、触る。
スイカの大きさ、固さを知る。
 - ・目の前で半分に切り、断面を見る。
 - ・半分はジュース用、半分は手で潰し、
スイカの触感や香りを楽しむ。
 - ・ジップロックにスイカを入れて、袋の上から
各自潰しジュースを作る。

【活動中の子どもの姿・子ども同士や保育者との関わり】

- ・切っていない状態の丸いスイカに触れてみたり、香りを嗅ぐと嬉しそうな様子が見られた。
- ・ジップロックに入れたスイカを一生懸命手で潰していた。
- ・最初はスイカジュースを飲むことに抵抗がある様子だったが、保育者がスプーンで一口あげると自分でも飲んでいました。
- ・ジュースを飲むと、「あまいね」と感想を保育士に伝えていた。
- ・手を叩いてお友だちを応援したり、お友だちのジュース作りに興味をもち見ていた。

これはなんだろう？
さわるとつめたいな



あまいかな？
からいかな？

スイカを押し
たら、ジュースが
できた！



【振り返り・振り返りによって得た先生の気づき】

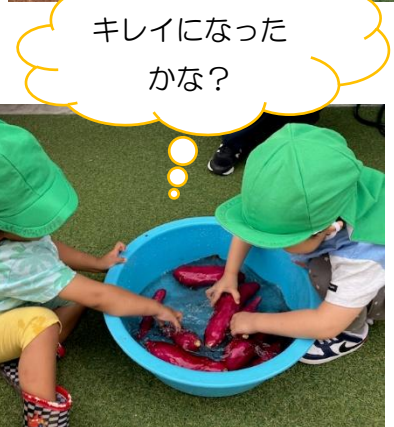
- ・事前にスイカ割りの行事をおこなったり、スイカの絵本を読んでいたため、1.2 歳児はスイカに対しての興味関心が増していた。
- ・個々の発達段階に合わせて活動を行ったため、全員が自分のペースですいかに興味を持ち、触れることができていた。
- ・最初は活動に戸惑いを見せていた子ども、みんな同じ空間で活動を行うことで、『お友だちが楽しそうだから、わたしもさわってみたい』『ぼくも飲んでみようかな』と、意欲的に活動に取り組むことができていた。

【活動内容】

- ① 土中に入れたさつまいもを探して掘り出す。
- ② 採ったさつまいもを洗い観察する。
- ③ さつまいもをカットし断面を見る。
- ④ カットしたさつまいもでスタンプ遊びにする。
- ⑤ 給食で茹で野菜として提供する。



さつまいもが
出てきた♪



キレイになった
かな？



いつも食べる
さつまいも？

【活動中の子どもの姿・子ども同士や保育者との関わり】

- 土からさつまいもを掘り出すことが楽しく、次々と掘り出していた。また、採ったさつまいもを保育者に見せ、喜んでいました。
- 桶でさつまいもを洗い、きれいな赤色が出てくると「すごいね」と驚き、よく観察していました。
- さつまいもを切ったら何色が出てくるかな？との問いかけに「赤」と大きな声で答え、切った断面を見て「白いね」を不思議そうに見ていた。
- 様々なカットのさつまいもで、上手にスタンプを行い、給食で提供されたさつまいもを「甘いね」と嬉しそうに食べていた。

【振り返り・振り返りによって得た先生の気づき】

- 野菜を育てて収穫することで食材に興味を持つようになった。
- 土の中から力いっぱい食材を引っ張り、出てくる様子を体験しながら楽しく取り組んでいた。
- 子ども一人ひとり興味や関心が違うため、一つの食材でいろいろな取り組み方ができるようように考えていきたい。

2025. 10. 27

今年度大テーマ《食への興味をひろげよう》

今回のテーマ：里芋を知ろう

【活動内容】

- ① 里芋の絵本を見る。里芋のお話を聞く。
- ② 土に入れた里芋を探し、掘り出す。
- ③ 採った里芋を水で洗う。
- ④ 洗った里芋を給食室にもっていく。
- ⑤ 給食で味噌汁として提供する



さともちゃん
の絵本！



この葉っぱは？
何だろう？



うんとこしょ
どっこいしょ
掘ってみよう！

【活動中の子どもの姿・子ども同士や保育者との関わり】

- 意欲的に里芋を掘り出していた。
- じゃぶじゃぶと水洗いを楽しんでいた。
- 里芋の茎を持ち上下に上げ下げしながら洗う子もいた。
- 0歳児の子ども保育士と一緒に持ちながら里芋に触れることができた。

【振り返り・振り返りによって得た先生の気づき】

- 土から掘り出すことはさつまいもの時にも経験していたので、抵抗なく触ることができていた。
- 絵本がもう少し短く簡潔なものを用意できたら集中できたと感じた。
- 里芋が苦手な子ども「さっきほったさといもだよ」と伝えるといつもより意欲的に食べることができた。

☆今月の子どもたちの姿から来月予定した食育活動☆

11月20日（木）ほうれん草収穫

11月21日（木）白菜ちぎり

11月26日（水）きゃべつちぎりときゅうりちぎり
（和え物作り）

2025.11.26 今年度大テーマ《食に興味を持とう》
今回のテーマ：きゅうりとキャベツの和え物を完成させよう！

【活動内容】

- ① キャベツときゅうりを目の前でちぎれる大きさに切ってもらい、断面を見る。
- ② ちぎる。
- ③ 調理したキャベツときゅうりを各自、容器で和え、サラダを作る。(1.2歳)
- ④ 自分で和えたサラダを給食で食べる。



これ、なに？



きゅうりをポキッ！
「できたよー」

【活動中の子どもの姿・子ども同士や保育者との関わり】

- ・「〇〇ちゃんがちぎってくれたキャベツときゅうりだよ」と保育者が声をかけると「うん」と嬉しそうな様子でいつもより意欲的に食べることができた。
- ・0歳児も上手にちぎっていた。
- ・じっと見ている子もいた。
- ・キャベツときゅうりの硬さ、ちぎりやすさに気づく子もいた。
- ・きゅうりの断面の色が外側と違うことに興味を持つ子もいた。

【振り返り・振り返りによって得た先生の気づき】

- ・0歳児も成長とともにできることが増えてきたので、無理なく参加できる活動も考えていく。
- ・1.2歳児は和えることも上手にできていたので、さらに活動の幅を広げていきたい。
- ・「色」「形」「かたさ」「におい」などにも広げたり、クッキングなどにも繋げられるような声掛けや環境設定をしていきたい。



パリパリしてる～！
かたん かたん♪



ちょっと 触りたく
ないんだけど。。



大きいな。。。
できるかな？
やってみよう！



えいっ！
あ！できたー！

2025.12.17 今年度大テーマ《食に興味を持とう》

今回のテーマ：魚を知ろう！（見る、触れることで関心を持つ）

【活動内容】

- ① 子どもたちに魚の本を見せて、事前にいろいろな魚がいることを知ってもらう。
- ② 袋に入れた魚を観察し触ってみる。（口の中を覗いてみる）
- ③ 魚を三枚おろしにして、身と骨を見て触ってみる。（焼いた魚と生の魚の感触の違いを知る）
- ④ 事前に焼いて骨のみにした魚を見て触ってみる。
- ⑤ 給食で「魚の香味焼き」にして提供する。



おさかな切ってるね！
「すごーい」
パチパチ♪



わっ！
口の中！

【活動中の子どもの姿・子ども同士や保育者との関わり】

- 魚の目をツツツと触っていた。
- 魚から血が出ているところを見て「お魚いたいいただね」と心配そうに言う子もいた。
- 生の魚と焼いた魚を見比べ、「目の色が違うね」など、色の違いに気づいた。
- 丸ごとの魚を見るのが初めての子も多く、興味津々で口の中を覗き込んでいた。
- 骨を触って、「絵本とおなじ」という2歳児もいた。
- 0歳児クラスも興味津々でビニール袋の上から触っていた。
- 野菜の時は触らない子も魚は指でちょんちょんと触っていた。

【振り返り・振り返りによって得た先生の気づき】

- 0歳児がいつもより興味を示していた。
- 1.2歳児は「血が出てる、かわいそう…」ということに気づいた。命をいただくことのありがたみ、食べることに感謝の気持ちを持つきっかけになった。
- 「色」「形」「かたさ」「におい」など五感を使って感じる事ができた。
- 回を重ねるごとに、子どもたちがすくわく活動を楽しみにして、家庭で話をすることも増えてきた。



これ、なんだ？
さかな？



「なにかな〜？」
「チヨンチヨン」
「さわれたよ！」



ほねだ〜！
かたいね…

こっちとこっちは
色がちがうね…



2026.1.16 今年度大テーマ《食に興味を持とう》

今回のテーマ：ねぎを知ろう！（見る、触れることで関心を持つ）

【活動内容】

- ① ねぎを収穫する。
- ② ねぎの形、重たさ、大きさを知る。
- ③ 桶で収穫したねぎを洗う。
- ④ ねぎの外皮を取ってみる。
- ⑤ ねぎを切り、断面を見てみる。
- ⑥ 給食のスープで提供する。



「これなあに？」
「ねぎ??？」

「うんとこしょ
どっこいしょ」

【活動中の子どもの姿・子ども同士や保育者との関わり】

- ・保育者の「うんとこしょどっこいしょ」の声掛けに合わせて、0歳児もねぎを抜いていた。
- ・長いねぎに触れることができた。
- ・0歳児高月齢児は、皮を1枚むくことができていた。
- ・鼻に近づけると、ねぎのにおいのにのけぞる様子もあった。
- ・1・2歳児は泥を落としてきれいに洗っていた。
- ・2歳児は薄皮を何枚もむいていた。
- ・断面を見たり、むいていくとどんどん小さくなる様子を興味を持って見ていた。

【振り返り・振り返りによって得た先生の気づき】

- ・低月齢児には、薄皮をむくのがやや難しかった。
- ・匂いが強いこともあり、最後まで参加できたのは2歳児だけだった。
- ・目が痛くなった子もいたので、ゴーグルなどを用意してもよかった。
- ・土から抜くことはとても楽しんでいるので、来年度は根菜の栽培なども取り入れたい。
- ・皮をむいていくと白くきれいな色になることを発見していたので、色についても気づきやすい環境設定や声掛けをしていく。



「ちょっと
くさいなー。。。」



「なにかな〜？」
「おひげみたい」



「ぬけたよー！」
きれいに
あらって。。。



上と下は
色がちがうね…

「中は白いよ」



2026. 2. 26

今年度大テーマ《食への興味をひろげよう》

今回のテーマ：人参を知ろう

【活動内容】

- ① にんじんを収穫する。
- ② 土に入れにんじんを探し収穫する。
- ③ 採ったにんじんを水で洗う。
- ④ 洗ったにんじんを給食室にもっていく。
- ⑤ にんじんをカットして断面を観察する。
- ⑥ 手で折れる大きさにカットして、折ってみる。
- ⑦ おやつ「にんじんケーキ」で提供する。

【活動中の子どもの姿・子ども同士や保育者との関わり】

- 意欲的に人参を掘り出していた。
- じゃぶじゃぶと水洗いを楽しんでいた。
- 人参の葉を持ち上下に上げ下げしながら洗う子もいた。
- 0歳児の子も保育士と一緒に持ちながら人参に触れることができた。



この葉っぱは？
何だろう？
採ってみよう！

簡単に抜けたよ！



一緒に洗って
みよう！
きれいになるかな？



【振り返り・振り返りによって得た先生の気づき】

- 土から掘り出す経験を多くしてきたので、抵抗なく触ることができていた。
- 身近にある人参にしたことで、子どもたちも意欲的に活動することができた。
- 水洗いが上手にできるようになった。
- 普段食べている人参は柔らかくなっている為、人参が固く、折るとポキポキと音がすることに驚き、楽しんでいた。
- おやつのケーキも「とった人参だよ」と嬉しそうに食べていた。



ゴシゴシ…
きれいになってきた

☆今月の子どもたちの姿から来月予定した食育活動☆

3月2日（月）かぶ収穫

3月3日（火）ひな祭りケーキ作り（飾り付け）

3月9日（月）グリーンピースさやとり



にんじん、折ってみよう！

ポキポキ…
できた～



立ったよ！
すごいね！



このにんじん
折ってみせる！

あれ？同じにんじんなの
に模様が違うね

2026.3.9 今年度大テーマ《食に興味を持とう》

今回のテーマ：グリーンピースを知ろう！

(見る、触れることで関心を持つ)

【活動内容】

- ① えだまめの絵本を読む。
- ② グリーンピースの形、重たさ、大きさ、においを知る。
- ③ かぶを観察し、さやをむいてみる。
- ④ 豆を取り出す。
- ⑤ おやつ「グリーンピースケーキ」で提供する。



「これなんだろう？」



「おまめが入
てる！」

【活動中の子どもの姿・子ども同士や保育者との関わり】

- さやが硬くてむきにくかったが、力いっぱい引っ張っていた。
- 0歳児も高月齢児は次々とさやをむき、豆を取り出していた。
- 0歳児用にフェルトで作った豆も用意したが、0歳児は実物の方に興味を示した。
- 一度コツをつかむと、上手に取り出すことができていた。
- 小さい豆がいくつも入っているのが楽しかったようで、集中して長い時間取り組んでいた。
- さやをむくことができて、グリーンピースに触ることに抵抗があり、何とかして触らずに豆を上下に振って落とそうとしている子もいた。

【振り返り・振り返りによって得た先生の気づき】

- 以前よりも、野菜への関心も高まり、触れることにも抵抗がなくなった。
- 理解力がついてきて、調理の先生の真似をして、低月齢児も同じ動作をしていた。
- 豆を触りたくない子はフェルトの手作り玩具で繰り返し豆をとりだしていたので、今後も実物だけではなく、いろいろな素材のものを用意して子どもが興味を持てるように工夫していく。



「とれるかな...？」



「あ！」
「グリーンピースが中から出てきた！」

真ん中に指を入れて...
上手にむけるかな？



「こうやってむくんだよ」という調理の先生からの話を真剣に聞いていました。

まだ 中に入っているかな？

