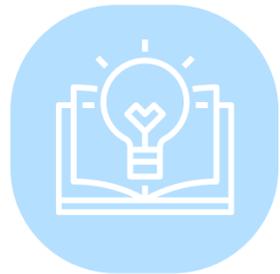


とうきょう すくわくプログラム  
大塚りとるぱんぷきんず

令和7年度  
テーマ「食育」

# テーマ「食育」



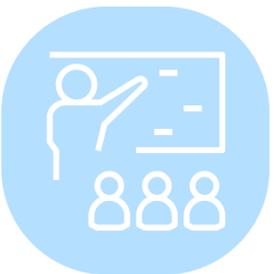
## 設定理由

乳児期は食べ物への興味や関心を育ち始める時期なので、身近な遊びやクッキングを通して「食」に対する興味や関心を深められるようにする。クッキングではその日だけの活動ではなく、準備や後の活動も大切にしていきながら展開していく。



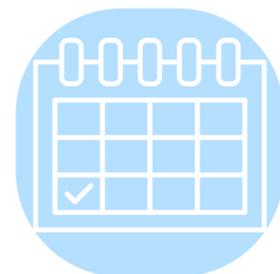
## 対象クラス

0～2歳児



## 準備物

おままごと、絵本 など



## スケジュール

おままごとブースを設定する。

絵本で食べ物への興味や関心を深める。

子どもたちが興味を持ったものを実際に調理してみる。

# 活動中の子どもの姿・声、子ども同士や保育者との関わり

健康な心と体

自立心

協同性

道徳性と規範意識の芽生え

社会生活との関わり

思考力の芽生え

自然との関わり・生命の尊重

量・図形・文字等への関心・感覚

言葉による伝え合い

豊かな感性と表現

リンゴジュース、  
作ります！



果物は何を使おうかな？

みんなで作ったよ！



次のブームは  
アイスクリーム屋さん

## 子どもたちの育ち

おままごとを設定したことで、子どもたちは料理をしたり、友だちとお店屋さんごっこを展開したりしていた。その中でも果物に対する興味が強く、子どもたち自ら絵本や図鑑を手に取り調べる姿があった。そこからミックスジュースの歌にも展開し、クッキングで実際に作ることにした。調理だけでなく、材料を買いに行ったり、使う材料を決めたりすることで活動への意欲や期待感に繋げることが出来た。クッキングでは、毎日歌うことやおままごとで作っていたミックスジュース作りを実際に体験することが出来、積極的に参加する姿があった。また、その後のおままごとは更に熱を帯び、今度はアイスクリーム屋さんを展開されていた。

# テーマ「食育」幼児クラス



## 設定理由

都道府県に興味を持ち、名称を話す姿が見られる。多様で豊かな文化のある日本について興味や関心を深められるようにしていきたい。また、一年間を通して、地域への愛着を育めるようにかかわる。毎月おこなっているクッキングでは、より多様な料理を作る経験を通し、クッキングの楽しさや食べ物への理解を深められるように計画をする。



## 対象クラス

3～5歳児



## スケジュール

絵本で各都道府県の特産品を調べる。  
特産品の種類を調べる。  
特産品を食べ比べる。  
調理器具の正しい使い方を知る。  
実際に使う。  
完成した料理を食べる。



## 準備物

地域の特産品、調理器具など

# 活動中の子どもの姿・声、子ども同士や保育者との関わり

トウモロコシの皮は  
何枚もあるんだね



種類によって味が違うね

重さは違うのかな？



みかんの皮も品種によって  
違うんだね

## 子どもたちの育ち

同じ野菜や果物でも種類によって見た目や味、匂い、触り心地が違うことに気づいていた。「スーパーで〇〇県のみかん売ってたよ」「〇〇県のブドウ食べたよ！」と産地に目を向ける姿や「山梨県はなしが有名なのかな？調べてみる！」と自ら興味を持って調べる姿があった。

健康な心と体

自立心

協同性

道徳性と規範意識  
の芽生え

社会生活との  
関わり

思考力の芽生え

自然との関わり・  
生命の尊重

量・図形・文字等  
への関心・感覚

言葉による  
伝え合い

豊かな感性と表現

健康な心と体

自立心

協同性

道徳性と規範意識の芽生え

社旗生活との関わり

思考力の芽生え

自然との関わり・生命の尊重

量・図形・文字等への関心・感覚

言葉による伝え合い

豊かな感性と表現

# 活動中の子どもの姿・声、子ども同士や保育者との関わり

段々ジュースが固まってきてるね



猫の手で、気を付けて切るよ

美味しく出来ますように！



自分で作ったお餅のおせんべいは格別だね！



## 子どもたちの育ち

包丁で切る時には子ども同士で「どうやったら見本と同じように切れるかな？」「こうやって切ってみる？」など話し合いながら切り進めていた。餅つきでは、はじめて杵をもって餅をつく経験をする子どもが多く、意欲的に参加をしていた。餅がもち米から出来ていることや、おせんべいがお餅から出来ていることに気が付いた様子があった。

# テーマ「菜園」 幼児クラス



## 設定理由

菜園活動を通して植物の育て方を知らせ、収穫したり調理して食べたりすることに喜びを感じてほしい思いで取り入れた。また、植物や生物を育てる過程で観察をしたり、お世話をしたりして「生き物」への関心にもつながるよう活動を展開していく。



## 対象クラス

1～5歳児



## スケジュール

種や苗の植え方や植物の世話の仕方を知る。  
植物の観察を通して興味、関心を深める。  
生き物への興味や関心が広がるような環境設定をする。  
育てた野菜を収穫し、調理して食べる喜びを知る。



## 準備物

菜園、飼育の道具  
(土や苗 など)

健康な心と体

自立心

協同性

道徳性と規範意識  
の芽生え

社会生活との  
関わり

思考力の芽生え

自然との関わり・  
生命の尊重

量・図形・文字等  
への関心・感覚

言葉による  
伝え合い

豊かな感性と表現

# 活動中の子どもの姿・声、子ども同士や保育者との関わり

土が少ないと  
植物が枯れちゃうんだよね



小松菜  
おいしそうだね



どのくらい土を入れたらいいかな？

ゴーヤってブツブツ  
してるんだね



## 子どもたちの育ち

苗や種の植え方を伝えると丁寧に土をかけたり、種が重ならないように植えたりする姿が見られた。その後も植物が萎れていると自ら水やりをするなど、積極的に世話をしていた。また、一生懸命育てた小松菜を収穫し、調理して食べることで苦手な野菜も進んで食べていた。植物だけではなく、室内で飼育しているカブトムシへの興味も深まり、積極的に世話をこなうようになった。

## 全体の振り返り

今回のテーマ活動を通して、乳児はさまざまな食材に触れ興味を持つきっかけとなるよう活動を計画し、楽しく作る・食べる経験を大切にしました。幼児は経験したことから疑問をもって調べてみたり、今までは目が向きにくかった食感や香りなどにも気づき伝え合う姿が見られるようになっていたりした。

全体を通して、食への興味や関心が広がり、作る楽しさや食べる楽しさを感じているようだった。食事の場面以外でも、日々のさまざまな活動が「食育」へとつながっていくように、活動のつながりを大切にしてテーマ活動を深めていった。