
小平にこここ保育園

とうきょう
すくわくプログラム

令和6年度

色と食育



テーマ：色と食育

小平にこここ保育園（小平市）

テーマを設定する

子どもたちが園庭で栽培している果物や野菜、給食で出てきた地場産の野菜に興味を持ったことから、新たな視点で園庭の自然物や野菜、果物と関われるようにするため。

活動① ～野菜の下処理～

食育で様々な野菜（トウモロコシ、たまねぎ）の皮むきを行った。

環境をデザインする

・準備したもの トウモロコシ たまねぎ ビニール袋 ビニールシート

探究活動を実践する

・活動内容

給食で使う野菜（トウモロコシ、たまねぎ）の皮むきなど下処理を行った。

・子どもたちの様子

他クラスの子どもたちのために張り切る姿が見られた。

野菜によって皮の剥きが違う事に気付いていた。また、簡単に皮が剥ける野菜（玉ねぎ、トウモロコシ）と、ピーラー、包丁などの道具を使わないと剥けない野菜（人参、ジャガイモ）がある事に気付いていた。

皮むきが楽しくなり、その日だけでの活動では満足できずにいた。

皮を剥くことで野菜の色が変わる事やにおいの変化、手触りの変化があることを発見していた。

他の野菜にも興味を持ち、皮剥きだけでなく、収穫もしたそうにしていた。

活動スケジュール 5歳児クラス

活動スケジュール		時間/回	人数/回
①	食育での野菜の皮むき	20分程度	22人
②	たまねぎの皮むきの手伝い	20分程度	5人
③	集めた玉ねぎの皮を使って染色液の作成	5分程度	10人
④	Tシャツの染色体験	1時間程度	22人
⑤	大根堀り ふりかけづくり	60分程度	22人
⑥	色のサイエンスショー	45分	80人



振り返りを踏まえた気付き



・園の先生から

この活動を通して野菜に興味を持つ子が多くなり、野菜を一口でも食べようとする子が増えた。

今回の活動だけでは物足らず、栄養士と相談し、玉ねぎが給食で出る時のみ、皮むきの手伝いをさせてもらうようにした。

園庭の畑の野菜への興味も広がり、日々の園庭遊びの中で野菜の様子を気にし、収穫を楽しみにしていた。

テーマ：色と食育

小平にこここ保育園（小平市）

活動② ～たまねぎの皮むき～

給食で使う玉ねぎの皮むき

環境をデザインする

・準備したもの たまねぎ ビニール袋

ランチルームだけでは他のクラスの活動も行われ、やりたい時にできない事もあったので、保育室でも行うようにしていった。また、保育室で食品を扱うため、消毒の徹底や皮が落ちていないかの確認を必ず行うようにしていきました。

探究活動を実践する

・活動内容

給食で使うたまねぎの皮むき。

・子どもたちの様子

他クラスの子どもたちのために張り切る姿が見られた。

玉ねぎの皮むきに慣れ、剥く速度が上がっていた。

その日によって玉ねぎの大きさやにおい、形の違いに気付いたり、傷んでるもの違いにも気づき、栄養士、調理師に報告していた。

たまねぎの皮を剥いていくうちに、皮を何かに利用できないか考える子がいた。
(たべられないか？→りんごやきゅうりなど、皮を食べられる野菜があるが、玉ねぎはたべられるのか？)

遊びにつかえないか？→具体的な物は子どもたちからは出てこなかった。)

玉ねぎ以外の野菜（園庭の畑の野菜）への興味が深まり、収穫し、調理師に調理してもらい、食べるのを楽しみにしていた。



振り返りを踏まえた気づき

・園の先生から

たまねぎの皮むきをしているうちに玉ねぎを食べるだけでなく、皮の方にも注目がいった。食べたいという意見が出たが、皮の茶色の部分を食べられそうになかったため、遊びに使えないかを子どもと考えていった。夏の色水遊びや泥遊びの中で水に物を溶かすと色がつくという事を子どもが気付いていたので、玉ねぎの皮からも色が出る事を伝え、Tシャツの玉ねぎ染めを行おうと誘っていった。また、かなりの量の玉ねぎの皮が必要になると予想されたため、保護者にも協力をお願いした。

テーマ：色と食育

小平にこここ保育園（小平市）

活動③～集めた玉ねぎの皮を使って染色液の作成～

給食の手伝い、家庭から持ってきてもらった玉ねぎの皮でTシャツを染める染色液作りを行った。Tシャツに模様がつくよう輪ゴムでTシャツを括っていった。

環境をデザインする

- ・準備したもの 玉ねぎの皮 鍋 ガスコンロ ガス缶 ブルーシート 洗濯ネット 焼きミョウバン 菜箸 トング Tシャツ 輪ゴム
- 火を扱うため、子どもが近付けないようガスコンロの回りには避難者でバリケードを組んだ。
子どもが安全に玉ねぎの皮のネットを入れるように子ども用のトング、菜箸を用意した。

探究活動を実践する

・活動内容

たまねぎの皮を煮出し、染色液作り、Tシャツの模様が出るように輪ゴム括り。

・子どもたちの様子

たまねぎの皮をネットに入れる際は“本当に色がでるのか？”半信半疑な様子だった。また、色が出ている子には“何色になるのか”を予想しあっていた。

どのように括ると、どのような模様が出るのかの見本を見せていくと、“それだけで本当に模様が出るのか”“別の括り方をすると違った模様が出るのか”などと興味を持ち、見本を見せてはいたが、どんな模様が出るのかを楽しみにしていた。

沸騰したお湯に玉ねぎの皮のネットを入れると少しずつ色が出てくる様子を見て“本当に色がでた”“へんなにおいがする”“思っていた色と違う”など、様々な反応を見せていた。焼きミョウバンを染色液に入れ、色が鮮やかになる様子を見ると、焼きミョウバンの事を“魔法の粉”と言い特別な存在となっていた。翌日にTシャツを染色液に入れる事を楽しみにしていた。



振り返りを踏まえた気付き

・園の先生から

玉ねぎの皮、焼きミョウバンの量によっての色の濃さ、薄さ、煮出す時間の長さでの色の違いなど、子どもに投げかけながら行う事で染色液の色についての興味が深まっているように見えた。色だけでなく、煮汁の匂いやお湯が沸騰する時間の違い等、子どもたちが様々な視点で疑問に思う事があったので子どもと一緒に考える時間、場所を作り、子どもの学びに繋がるようにしていった。

テーマ：色と食育

小平にこここ保育園（小平市）

活動④～Tシャツ染色体験～

子どもたちが輪ゴムで括ったTシャツを玉ねぎの染色液に浸す、水洗い等の染色体験を行った。

環境をデザインする

- ・準備したもの 染色液 菜箸 トング Tシャツ 輪ゴム 鍋 ガスコンロ ガス 小プール ゴミ袋
- 火を扱うため、子どもが近付けないようガスコンロの回りには避難車でバリケードを組んだ
ベンチを机代わりにし、子どもの目線に合わせて行えるようにしていった。

探究活動を実践する

・活動内容

染色液にTシャツを入れ、煮沸させる。水を張った小さいプールに色のついたTシャツを入れ、Tシャツが冷めた後に輪ゴムを取り、絞る。

・子どもたちの様子

予想していた色よりも黄色に近い色になり、驚く子が多かった。又、きれいに染まった事を喜び、洗濯をすると色が落ちてしまわないか心配する子がいた。

Tシャツを入れた鍋によって色の付き方に変化があることを気付いていた。

輪ゴムを取っていく中で、友達のTシャツと模様の付き方を比べ、色々な模様が出ていることを喜んでいった。

玉ねぎ以外の野菜の皮でも色が出る色がでるのか、また、野菜以外にも身近な物で染め物をしたそうにしていた。

野菜への興味が深まり、園庭の野菜以外も野菜の収穫をしたそうにしていた。



振り返りを踏まえた気付き

・園の先生から

子どもが出来そうな事を抜粋していき、子どもの手で出来る事を増やしていった。玉ねぎの皮、ミョウバンの量などによって色の濃さに変化が感じられるよう、子どもに直接、話をしていたり、友達の物と見比べられるように玄関でTシャツを干していった。他クラスも玉ねぎ染めをする様子を見て興味を示していた。特に、きりん（年少）、とら（年中）ぐみは様々な工程を間近で見ていたのでやりたいと気持ちが強まっていた。

テーマ：色と食育

小平にこここ保育園（小平市）

活動⑤～大根堀り ふりかけづくり～

子どもたちが他の野菜にも興味を持ったので、系列園近くの農園で大根堀り体験を行い、その大根の葉っぱでふりかけづくりを行った。

環境をデザインする

・準備したもの 軍手 大根を入れる袋 輪ゴム 長靴 大根の葉 ごま油 醤油 塩 エプロン 三角巾 マスク 包丁 まな板 IHコンロ 鍋
大根堀り 一人一人が必ず一本を取れるよう、農家の方と確認をしながら行っていった。
ふりかけづくり 包丁 IHコンロを使用するため、危険の無いよう一人一人の間隔を取っていった。また、使い方の説明をしていった。

探究活動を実践する

・活動内容

系列園近くの農園で大根堀り体験。翌日掘った大根の葉を使ってふりかけづくり。

・子どもたちの様子

大根が植わっているのを初めて見た子は土に埋まっている物が大根だと気付かず、知らされた時には驚いていた。

大根農園を見て一人一本大根を抜き取ることができ、喜んでいた。

翌日のふりかけづくりでは、普段は食べない大根の葉の調理に興味を示していた。“**本当にたべられるのか？” “どんな味がするのか”**を近くにいた子と話し、盛り上がっていた。

実際に出来上がり、ごはんにかけて食べると野菜が苦手な子もおいしいと言ってたべていた。



振り返りを踏まえた気付き

・園の先生から

大きな畑に初めて来る子もいたので畑に植えてある他の野菜も説明していき、大根だけでなく他の野菜にも興味を持てるようにしていった。通年して色々な野菜に触れてきた中で例年以上に野菜について興味を持つ子が多く、また、野菜を食べられるようになっていた。自分で収穫した、調理したということで子どもの興味・関心が広がっていたので、来年以降も続けられるものは続けていき、子どもたちのワクワクするような活動を増やしていきたい。

テーマ：色と食育

小平にこここ保育園（小平市）

活動⑥～色のサイエンスショー～

染め物を通して色についての興味が広がり、普段の遊びの中でも色を意識していたので、外部業者の方からサイエンスショーをしてもらった。

環境をデザインする

- ・準備したもの 園から用意したものはなし
- ・参加した全クラスが見えやすいよう、座る位置の設定をしていた。

探究活動を実践する

・活動内容

キャラメルマシーンさんの色についてのサイエンスショー

・子どもたちの様子

色付きの水がペットボトルに入ると色が変わる、風船が浮かぶ、透明の空気が見える空気砲など、終始笑顔が絶えず、一つ一つの色についての出し物を喜んで見ていた。

ペットボトルの水が変わる出し物の時は特に“なんで色が変わるんだろう？”“〇〇色と〇〇色を組み合わせると〇〇色になるんだよ”など色々な考えを友達と話し合っていた。イソジンを入れると色が変わることを知らされると“魔法の水”と言って不思議そうにしていた。

クラスの中から代表が選ばれる物があると普段は挙手をしない子も進んで挙手をし、代表に選ばれたそうにしていた。



振り返りを踏まえた気付き

・園の先生から

科学的な事で保育所では中々出来ない内容が多く、子どもたちの興味・関心を広げる事が出来た。色と色が混ざるという部分では、年長児だけでなく、年中児も遊びの中で気にするようになっていた。

今回のショーの中で園の活動の中でも取り入れられそうなものがあったので、工夫をし、今後の保育の中に取り入れていきたい。

～一年間の振り返り～

きりん組、とら組、らいおん組のとうきょうすくわくプログラムの一年間の活動内容を映像を見ながら振り返っていった。

・準備したもの プロジェクター スクリーン パソコン

・活動内容 園で行ってきたとうきょうすくわくプログラムの一年間の内容を映像で振り返っていった。

・子どもたちの様子

映像を見て、“Tシャツを玉ねぎの皮で染めたよね”“これやって楽しかったね”“〇〇くんが出てきた。楽しそうにしているね”など、一年間でやった事を思い出し、映像を楽しんでみていた。

他クラスがやった活動にも興味を持ち、“私もやってみたいな”“〇〇組のこれってどうやったの？”他クラス同士で話をするきっかけになっていた。

来年度もいろんな活動が出来そうな事を聞いて、何をしようか今から考える子もいた。



振り返りを踏まえた気付き

・園の先生から

一年間の振り返り写真を見せ、どんなことがあったか子どもと一緒に確認していくと使った物やどのくらいの時期にやったか等、細かい内容も覚えていたので、投げかけながら話を進める事が出来た。子どもたちの反応も良く、今年一年間楽しみながら、色と食育について進められたのではないかなと思う。また、来年度のすくわくプログラムに向けて、どんな事がしたいのか子どもたちに投げかけ、来年も楽しい活動が出来るのではないかと期待感を高められたと思う。