

『自分のお弁当を考えよう』

育てたい力

- ・いろいろな食材をバランス良く食べると、健康な身体が作れるということを意識できる。

経験させたい内容

- ・同じ栄養がある食べ物の仲間を理解する。
- ・栄養のバランスを考えて、お弁当に入りたい食材を選ぶ。
- ・偏食しない方がいいことを理解し、嫌いなものでも食べてみようとする気持ちをもつ。
- ・友達と“自分の食べたいお弁当”を見せ合いながら、友達の選んだ食材に興味をもつ。

5歳児11月 事例

〔クラスの実態〕

男児14名、女児10名、計24名 友達とごっこ遊びやボール遊びなどをする姿が多く見られるようになった。しかし、遊びにかかわる大人を介して、自分の思いや考えを伝えることが多く、友達との結び付きが弱い。大人がそれぞれの言葉を橋渡しする援助を繰り返しており、徐々に、遊びを続けようとする気持ちや、友達の話の聞こえようとする気持ちをもつようになってきている。

学級全体で取り組む活動に対しては、楽しみにする子が多くいる。

〔活動の流れ〕

1学期より、個人用の植木鉢にピーマンを植え、畑に様々な野菜を植えて栽培、収穫をしたり、ゲームなどを行ったりして、食物に興味・関心をもたせてきた。

また、食材を栄養のなかまで分けられるように、食材カードを使って知らせている。健康な身体を作るためにバランス良く食べることを意識させながら、食材を栄養のなかまで分けたり、自分の食べたいお弁当を考えて保護者に実際にその食材を使って作ってもらったりする取り組みを行っている。(年4回実施予定)

お弁当時に、それぞれの栄養のなかまが入っているか、また食材がどのような料理になっているかなど、友達と話の様子が見られるようになってきている。

〔指導や環境の工夫〕

- ・自分のお弁当を考える取り組みを通して、健康な身体を作るために、偏食をしないでバランス良く食べる大切さを知らせ、保護者にもお弁当づくりでの協力を促し、いろいろな食材を食べてみようとする気持ちをもたせていくようにする。

〔エピソード〕『ピーマンが好きになれるといいね』

【記録前の様子】 学級全体で食材カードを緑・赤・黄色の栄養のなかまごとに分け、それぞれの中から自分の食べたいものを1～2種類ずつ選び、“自分の食べたいお弁当”を考えて作り始めた。先に食材を選び終わったA児は、仲の良いB児が他児から「緑のなかまが入ってないよ。」と言われて何にしようかと迷っている様子を見た。そこで、A児は「ピーマン入れたら？」と声をかけるが、B児は困惑の顔を見せた。それを見て、「僕もピーマン嫌いだったけれど、食べられるようになったんだよ。だから、Bくんにも食べられるようになって欲しいんだ。」と話した。

教員も「A君もピーマン嫌いだったんだよね。でも、ピーマンを育てたり、お母さんが料理してくれたりしたら少しずつ食べられるようになったんだよね」と伝えた。しかし、B児は嫌いなピーマンを選ばず「トマトとブロッコリーにする」と言う。それぞれ出来上がった“自分の食べたいお弁当”の絵を見せながら、選んだ食材を発表したり、後日その食材を使ったお弁当を実際に作ってもらい、みんなで見合ったりした。食材がいろいろな料理に変身しているお弁当を見合いながら、「これ、おいしそうだね。」「僕も、お母さんに言って、作ってもらおう。」など、それぞれが感想を話していた。

【ピーマン好きになれるといいね】 食事を始めると、A児が「Bくん、なんでピーマン食べられないのかな？」とつぶやいた。C児が「このグループでピーマン食べられないのは、Bくんだけだよ。」と、B児に向けて言うと、B児は黙ったままだった。それを見たA児が、「今日は、チャーハンに入れてもらったけれど、ハンバーグに巻いたりするとおいしいよ。Bくんもピーマン好きになれるといいな。」と、自分と同じように食べられるようになって欲しい気持ちを込めて、自分が食べておいしかった食べ方を教えていた。B児が「じゃあ、今度ちょっとだけピーマン入れてもらってみようかな。」とつぶやいたのを聞き、A児は「きっと好きになれるから。」と励ましていた。

【その後】 嫌いなものでも食べてみようとする気持ちをもつようになったA児は、B児のお弁当を時々のもいで、ピーマンをお弁当に入れてきたかを気かけ、自分がピーマンを入れてきた時に見せたり、「食べられるようになるから、お母さんに入れてもらいなよ。」と話したりしながら、励ましていた。



予想される活動例

- ・野菜の栽培、収穫
- ・食材あてクイズ
- ・食材を使った鬼ごっこ
- ・お店屋さんごっこ

〔小学校への学び〕

- ・野菜の栽培収穫をしたり、食物を栄養のなかまを理解したりして、健康な身体をつくるためにバランス良く食べることを意識することは、食育の基礎となる。