



# 食育だより

京都市鶴山保育所  
令和8年1月発行

「食育」というと、「どんなことをすれば良いのだろう？」と漠然と感じてしまいます。「食育」という言葉のイメージにとらわれず、食材に触れてみて、感触やにおいを感じたりすることで普段の食事がより楽しいと思えることが食育へと結びついていくと思います。鶴山保育所では、五感を使って、いろいろな方向から食材に触れたりすることを通して食育の取り組みをしています。今回の食育だよりでは、鶴山保育所での食育の取組を紹介します。

## ～お手伝い活動～

丸めたアルミホイルで擦ってごぼうの皮をむいたり、白菜やキャベツなどをちぎったり、その日の給食の食材を使ったお手伝い活動をしています。皮をむいていくと「いいにおいがしてきたよ」とにおいの変化に気付いたり、野菜をちぎって「これくらいのおおきさかな」と食べる大きさを考えたりしながらちぎっています。



## ～食材を触ってみよう～

おやつのスイカやりんごを食べる前に触ってみました。スイカ1玉の大きさに驚いたり、持ち上げてみると「おもたくてもてないよー」とスイカの重さにびっくりする姿もありました。りんごの皮のつるつるを確かめたり、甘い匂いを感じて保育士や友だちとニコッと見合ったりしていました。食べる前に食材を見たことで子どもたちの食べる意欲もアップしました。

## ～食材を見てもみよう～

旬の食材（冬瓜）や普段見ることが少ない食材（ごぼう、里芋、セロリなど）や乾物（あらめ、切り干し大根など）を展示して、見たり、触ってみたりできるようにしています。ごぼうは知っているけれど、土のついた1本のごぼうを初めて見て「これなんのやさい？」とお家の人に聞いたり、芋は芋でも、いろいろな芋があることを知る姿もありました。



## ～こんな食育も～

散歩先でもらったかりんや育てたハーブを部屋に置くと、匂いを嗅いで楽しんでいきます。甘い、酸っぱい、なんとも言えない匂いなど、いろいろな匂いがあることを経験し、「どんなにおいがするのかなあ」と食材に興味をもつことにつながりました。

また、ミントやローズマリーのような葉っぱや熟した柿のような果物は力加減が分からずに葉が破れたり、実をつぶしてしまうこともありましたが、その経験から食材への扱い方が分かり、「つぶれたらたべれなくなってしまうなあ」と言って食材を大切に触ろうとする姿にもつながってきています。

