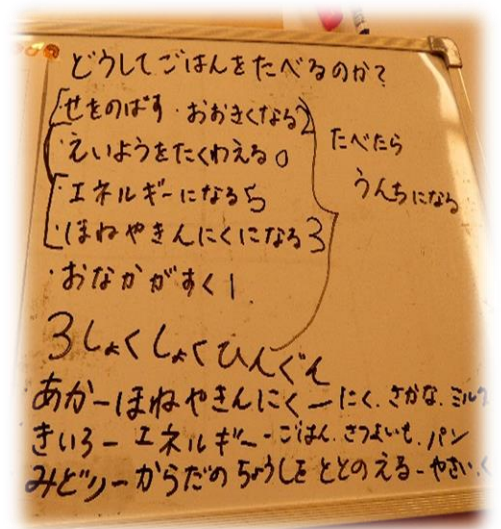


すくわくプログラム



① どうしてご飯を食べるのか

「どうしてご飯を食べるんだと思う？」という質問をすると、子ども達は、「おおきくなる」「エネルギーになる」等と、様々な意見が出ました。そこで、保育士が「どうしてわかるの？」と更に問うと、子ども達から「3色食品群」という言葉が出てきました。それぞれ赤・黄・緑でどんな食品があるか、どのような働きをするかも知っており、「骨や筋肉になるのは肉、魚→赤のグループ」、「体の調子を整えるのは野菜、果物→緑のグループ」というようにグループに分けて食品を分類しました。「しょくもつせんいがおなかにはいつてでてる」という意見もあったので、「今度は、食物繊維について調べてみよう」ということに…



② 食物繊維って見えるの？



調理室から野菜を借りてきて、じゃがいも、長ネギ、ごぼう、人参、大根、ピーマンなどを子どもの前で包丁を使って切ってみて、断面を見てみると…断面を見ながら「ここにいとみたいのが見える」「せんいかな？」と子ども同士で会話していました。しかし、生の野菜では実際によく見えない物も多かったので、次回、もっとよく調べて観察してみることにしました。

③ 食物繊維はどんな味？

セロリ、きくらげ、キャベツ、エリンギなどを割って断面を見た後に、子どもと一緒に千切ってみたり、マクロレンズで拡大したりしてみました。「これがせんいかな？」と触って確かめたり、野菜を折ると筋が出てきて、「せんいがあった」という声も上がりました。「食べてみたい」との声があったので、ホットプレートで加熱してみると、ジュージュと焼ける音や、匂いを嗅いで「おいしそう」と言っていました。実際、塩を振ってから味見をしてみると、味の好みはそれぞれでしたが「なんかせんいのすじがあるね」と言いながら、食べていた子ども達です。これからも、子どもの「どうして？」を拾い上げ、試行錯誤しながら深堀りしていく経験をしていきます。

