

【とうきょう すくわくプログラム】に参加しました！

すくわくプログラムの紹介

https://www.kodomoseisaku.metro.tokyo.lg.jp/documents/d/kodomoseisaku/sukuwaku_dm_color

<活動テーマ「食」> (年長 みどりぐみ)

『食べることは生きること』 『食べる力=生きる力』

ベテル幼稚園では「食」をととても大切に考えています。楽しく正しく食べることで、子どもたちの健康な身体と心を育むことはもちろん、集団での食事や調理、栽培などの「食」に関する経験は、他者とのコミュニケーションや信頼関係の基礎を培い、生きていく力を育てることにもつながるからです。

幼稚園(集団)でしかできない&だからこそできる活動や経験を通し、子どもたちの「食」への興味関心を高め、「命」について考える機会を大切にしたいと思い、食育講師の協力も得て活動テーマを設定しました。特に「食」に興味のある年長児を対象に、楽しんで深められるよう子どもたちの声を拾いながら進めました。

<活動スケジュール>

(★印:食育講師による活動)

- 4月 ●栽培したい夏野菜を相談して決める
 - ★そら豆に触れる (さを割り豆を出してみる 観察する 味わう)
- 5月 ●野菜用の土づくり (土をふるう~ふるった土・腐葉土・肥料・再生材を混ぜてプランターへ・・・)
 - 野菜の苗植え(トマト きゅうり とうもろこし 枝豆)
 - ★味噌仕込み (蒸し大豆をつぶす~麴と混ぜる~団子状にして保存袋に詰める)
 - 100日間、味噌ができる過程を観察 (毎日チェキで写真を撮り、変化を記録)
- 6月 ★味噌の仕上がり予想 (仕込んだ味噌はどうなる? 3種の味噌を味見&予想)
- 7月 ★様々な食材(コーヒー豆 乾物 小豆 シナモンスティックなど)の音や匂いを感じる (カプセルに入った食材を音と匂いだけで当て、同じ食材を持っている仲間を探す)
 - 栽培した野菜を収穫して味わう
- 9月 ●手作り味噌の試食(収穫したキュウリにつける)
 - ★枝豆に触れる (枝からさをもいでみる 観察する 味わう)
- 10月 ●芋ほり遠足
 - さつま芋料理をつくる (手作り味噌と収穫したさつま芋の味噌汁)
 - 全園児と保育者にも提供
- 11月 ●感謝祭 (秋の実り、日々の食事、神さまからのお恵みに改めて感謝する)
 - 調理 (カレーづくり) →全園児と保育者にも提供
 - ★お買い物ごっこ (秋の食材について知る 包む)
- 2月 ●味噌の味の変化を感じる (味噌汁 味噌焼きおにぎり)
- 3月 ★出汁をとり味噌汁をつくる(かつお節 煮干し 昆布 手作り味噌を使用)
 - 他クラスの園児や保育者にも提供
 - 出汁の素材(煮干し・昆布)と手作り味噌を持ち帰り、家庭でも味わう

*この他にも、園庭の桑の実やレモンを取ってジャムづくりをしたり、近隣の方や保護者から提供された季節の果物を味わったり、他クラスが調理した食事をいただくなど、設定した活動のほかにも様々な経験をしました。

<活動内容>

活動スケジュールの中から、子どもたちの声をもとに、主に「味噌づくり」に重点を置いて進めました。

【枝豆は大豆の赤ちゃん?】

枝豆の栽培をきっかけに、ある子どもから「枝豆は大豆の赤ちゃん」と「大豆」の話題があがりました。「枝豆が枯れると大豆になる」「大豆はいろいろな食材に変身する」など、子どもたちの知識は豊富です。そこで大豆と大豆製品について、子どもたちと実体験を併せて深めてみようと思い、大豆製品のひとつ「味噌」を子どもたちに見せ、尋ねてみました。

保育者「これが何か知ってる?」 → 子ども「お味噌!」

保育者「お味噌って何からできてると思う?」 → 子ども「大豆!」

保育者「大豆をどうすれば味噌になるのかな?」 → 子ども「。。。?」

～匂いを嗅いで味見して・・・～ → 子ども「しょうゆと混ぜる」「塩を入れる」

知識として「味噌は大豆からできている」ことを知っていますが、味噌がどのようにできあがるのかは知らない様子。嗅覚と味覚を使い「しょっぱいもの(しょうゆや塩)」が入っていると予想した子どもたち。

「どうやって味噌になるか、みんなで作ってみる?」という保育者の提案に「味噌って作れるの?」と戸惑う子どもたち。

【味噌づくりにチャレンジ!】

味噌は冬仕込みが推奨されていますが、冬に仕込んだとしたら、できた頃には小学生。。

調べた結果、温度調節ができれば春～夏仕込みだと短期間でおいしい味噌ができると知り、早速キットを購入して子どもたちと仕込みました。

材料は、“蒸し大豆”と“塩切り米麹”の二つだけ。しょうゆや塩が入っていると思っていた子どもたちからは「え～? それだけ?」「米麹って何?」「塩じゃないの?」と驚きと疑問の声。

① ジップロックに入れた蒸し大豆を、プチプチゴリゴリ潰す

② ボウルに潰した蒸し大豆と塩切り米麹を入れ、よく混ぜる

～塩切り米麹の味見 「ツブツブ!」「しょっぱい~!」「おいしい♡」と感想は様々～

③ ②を少しずつ丸めて空気を抜き、保存バッグに詰める

こうして書くと簡単そうですが、子どもたち23名がアレコレ言いあい協力して進めるのは、一大プロジェクト。。。さて、こうしてできた一袋の味噌は、100日後にできあがっているはず!



【味噌の仕上がりを予想・・・】

味噌仕込みのあと、“西京味噌・名古屋味噌・田舎味噌”の3種類をそれぞれ味見して、みんなが仕込んだ味噌がどれになるかを予想しました。「味噌だけだとしょっぱすぎて食べられない!」という子もいれば「おいしい!」とぺろりと食べている子もいて、味覚がそれぞれで興味深かったです。

西京味噌(白味噌)は「甘い」、田舎味噌(淡色味噌)は「おいしい」、名古屋味噌(赤味噌)は「しょっぱい」という感想が多く聞こえました。

「色はこれに似てる(西京)」「ツブツブがあったからこれじゃない?(田舎)」など、仕込んだときに五感で得た情報と目の前の味噌を比べた結果、「色が似ているから西京味噌(白味噌)になる」と半数が予想。



【味噌の変化を記録したい】

100日後にどの味噌に近い仕上がりになるか、どうしたら変化を覚えておけるか、子どもたちと相談しました。

「書いておく」「写真に撮ればいいんじゃない?」「でもカメラはどうする?」「べーって出てくるカメラが必要」と、子どもたちからは「写真が出てくるインスタントカメラがあれば毎日記録しておける」という結論が出ました。味噌とチェキ(インスタントカメラ)、写真を掲示する場所を整えて早速記録を始めました。

出席番号順で子どもたちが順番に撮影し、日数を書いて掲示していきます。子どもたちは味噌もチェキも気になり、自分の番はいつくるのか楽しみに待っていました。毎朝「今日は誰の番?」「今日は〇〇ちゃんだよ!」と子ども同士で声をかけあう姿も日常風景になっていきました。

1ヶ月ほどすると色や状態の変化がみられるようになり、「茶色くなってきた!」「色が濃くなってきた」「水がいっぱいになってる」など報告しあう会話が増えてきました。

また、廊下側の出窓(直射日光を避けるため)に味噌と写真を掲示していたこともあり、他クラスの子どもたちやお迎えにきた保護者の目にも留まることになり、活動が広がるきっかけになりました。

【100日経った味噌の味は?】

9月になり100日経った味噌は、思っていた以上に色が濃くなり「田舎味噌」に近い仕上がりになりました。

味見の感想は「おいしい!!」

「この味噌を使って何を作りたい?」「どうやって食べたい?」と問いかけると。。。.

「お味噌汁」「きゅうりにつけて食べる」「味噌焼きおにぎり」

早速、園庭で収穫したきゅうりに味噌をつけて味見をして、10月には芋ほり遠足で収穫したさつまいもと野菜をたくさん切って味噌汁を作り、他クラスの子どもたちや保育者にもおすそ分け。大好評でした♡



【お出汁から味噌汁を作ってみよう!】

9月から味噌きゅうり、味噌汁、味噌焼きおにぎりと何度も味わってきた味噌。徐々に熟成され味が変わっていく様子も感じる事ができました。

その味噌も残り少なくなり、食育講師と相談し3月にはお出汁から味噌汁をつくる経験をする事にしました。かつお節をお湯に入れて煮出した出汁を味見して、煮干しの下処理(頭とワタをとる)や昆布を割ってみたり。。(下処理した煮干しと昆布は各自で持ち帰り、家族と味わってもらいました。)

残ったかつお節と煮干しをすりつぶし、あおさとゴマを加え、ふりかけづくりも経験しました。

「昆布がどのように育つか、どのように収穫されるか」を食育講師に教えてもらい、自然の恵みや環境問題について考える機会となりました。

子どもたちがかつお節でとった出汁と仕込んだ味噌で味噌汁を作り、炊きたてのご飯には手作りのふりかけをかけ、おいしい昼食をいただきました!



【振り返り】

*様々な食材に触れることで、子どもたちの持っている“知識”に五感を使った実体験が重なりました。

*味噌づくりは幼稚園としても初めての試みでした。春仕込みで温度管理に不安もありましたが想像以上においしい味噌ができて、ほぼ1年間で継続した活動として、子どもたちも保育者もとてもよい経験ができたと感じています。

*野菜の栽培では、栽培図鑑を見ながら水やりや雑草取り、間引きや脇芽かきなど、日々お世話に励みました。トウモロコシはたくさん実がつけましたが、対策もかなわずすべてアリに食べられてしまいガッカリ。そんな中「アリが食べたってことは甘くておいしいトウモロコシだったんだね」と話す子どもたちの姿も見られました。同時に、おいしくてきれいな野菜を栽培する難しさを実感しました。

*日々の生活の中ではついつい省いてしまいがちな作業を改めて丁寧に経験することで、「食べる」ためには様々な過程や工程があることを実感し、それを担い働いてくださる方々への感謝と尊敬の気持ちがより高まりました。

*子どもたちが調理した味噌汁やカレーを他クラスの園児や保育者に提供し、「おいしかった」「ごちそうさま」「ありがとう」と声をかけられることで、子どもたち自身も心が満たされる経験ができました。

*「食」を通して、感謝の心が育まれ、人とのつながりを感じ、絆を深めていく。。幼児期の経験がその基礎をつくっていることを改めて感じる機会となりました。