



『食育』と聞くと、何か特別なことを保育園でするもの。と思いがちです。もちろん食育では普段しない特別なことをすることもあります。実は毎日の食事こそが食育であり、園だけではなく家庭でしかできない食育もたくさんあるということ、野口孝則先生(上越教育大学大学院教授)の講演で聞きました。

《講演で聞いた家庭でしかできない食育》

例1：焼き肉をした時

目の前で焼きながらお肉や野菜がどんな状態になったら食べられるのか、「これはもう食べられるよ」「これはもうちょっと焼かないとダメだよ」など話をしながら子どもたちは食べられるか食べられないか学んでいきます。園ではなかなかできない体験です。



例2：買ってきたアイスクリームをどこにしまうのか。

答えは冷凍庫。冷蔵庫ではアイスは溶けてしまいます。あたりまえすぎて食育とは思えないかもしれませんが、冷蔵庫と冷凍庫の違いを教えることも「食品の温度管理」という食育。そして冷蔵庫や冷凍庫に実際に触れることができるのが家庭です。

野菜一つを自分で持つことだけでも、手に触れた時の感触や匂い、重さを体験し図鑑では学べないことを学んでいるのですよとお話されていました。園でも、家庭でも、お買い物に行った時や食事の準備をしているとき、食べる時等様々な場面でたくさんの経験ができるように子どもたちと関わっていきたいですね。

