

Voice

令和4年度 こども食育レッスン実施園

# 食育レッスンを 体験した園の声!

食育レッスンを受けた感想や子どもたちや保護者の声、  
園で実施している食育活動や今年度の食育の取り組みへの抱負など、  
令和4年度(2022年度)の実施園の声をご紹介します。

※食育レッスン実施日順

令和4年度(2022年度)の食育レッスンは、  
「対面式レッスン」「オンラインレッスン」「動画視聴」の3つの方法で実施しました。

対面式レッスン



オンラインレッスン



動画視聴



## しらかば保育園

所在地 青森市新城字平岡146-101  
代表者 園長 小山内 静子

クラス名

たんぽぽ  
組



食育レッスンの日、お部屋には栄養3兄弟タペストリーが飾られ、始まる前から興味津々だった子どもたち。レッスンでは「赤黄緑の食品」について楽しく分類し、自分の体を作っている食品の大切さを学びました。この日の給食は「あかっちだね。」「みどりんだよ。」と言って盛り上がり、いつもは野菜を食べるのが苦手な子も、頑張って食べようとしていた姿がとても印象的でした。今回は、食の大切さを楽しく学ぶことができ本当に良かったと思います。

## 和幸保育園

所在地 青森市長島2丁目1-12  
代表者 園長 今村 真由美

クラス名

そら組



これまで保育の中で食育を取り入れてきましたが、こども食育レッスンの実際の場面を視聴し、子どもたちにとって「食」がより身近に感じられたようで、「ママとおうちでやってみる!」「おいしそう!」などと興味津々の様子でした。

おやこでチャレンジにも挑戦し、給食時にも食材についての色分けや家庭で食べた等話題も豊富です。これからも様々なかたちで取り入れながら子どもたちの大切な食育に力を入れていきたい。

## ハッ橋保育園

クラス名

さくら組

所在地 青森市筒井字ハッ橋174-1

代表者 園長 工藤 研一



ヘルスメイトさんによるレッスンや、クッキングも楽しんで参加することができました。食べ物のはたらきを赤、黄、緑に分けるゲームでは、子どもたちが自信を持って発表する姿に、日頃の食育活動の成果を感じることができました。クッキングで作ったおにぎらずの美味しさは新発見で、レッスン後「お家でも作ったよ!」という声がたくさん届きました。ご家庭でも食べ物について親子で会話する機会が増えるようです。「食」に興味を持つ良い機会となりました。

## 高田保育園

クラス名

ひまわり組

所在地 青森市高田字日野200

代表者 園長 山上 華奈子



当園では食育として野菜を育て収穫し食べたり、手巻きすしやギョウザなどを作って食べる取り組みをしています。コロナ禍で思う様に行事が出来ずにいましたが今回のレッスンはとても楽しい経験・思い出となりました。数か月たった今でも給食時になると「これはあかつちな?」「いろんな物を食べると元気になるんだよね!」などと子供達から聞かれています。今回のレッスンを活かし今後も子供達と共に食育に取り組んでいけたらと思います。貴重な機会をありがとうございました。

## ひなづる保育園

クラス名

さくら組  
年長児

所在地 青森市里見1丁目8-37

代表者 園長 林 秀雄



今回の「食育レッスン1・2・3♪」は子どもたちがとても楽しみにしていました。当園では年間を通して食育を行っており、レッスン当日の内容の一つでもあった三色食品群についても前から積極的に取り入れていました。三色食品群について話があった時に子どもたちの口から「これ、知ってる!」と言葉が出てきた時は、日頃の食育が生かされていると再確認できた場面でもありました。

これからも食育を続けていきたいと思えます。

## にじいろ保育園

所在地 青森市浪館前田2丁目4-17

代表者 施設長 山上 聡史



食育レッスンに参加させていただきありがとうございました。当園では初めてのクッキングだったので、最初は緊張した様子の子ども達でしたが、包丁の使い方やのりの巻き方などを丁寧に教えていただき、楽しいクッキングとなりました。クイズ形式での三色食品群の仲間分けでは、ヘルスメイトさんからのヒントを頼りに「肉は力になるからあかつちだ!!」「人参は野菜の仲間だからみどりん!!」と楽しみながら学ぶことができ、栄養を意識する良い機会になりました。

認定こども園

## 東奥幼稚園

クラス名

さくら組

所在地 青森市勝田2丁目11-3

代表者 園長 阿部 真樹子



食育レッスンの日を楽しみにしていた子ども達。当日は、緊張した様子で参加していましたが、ヘルスメイトさんと一緒にクイズを交えながら、レッスンを進めて頂いた為、楽しく参加する事が出来ました。食育レッスンに参加してから、野菜を少ししか食べなかった子も「みどりん」と話しながら食べる量が増えました。また、お家では、ランチョンマットを敷いて食べたら「食事の量が増えた」という喜びの声も聞かれました。楽しく学ぶ貴重な機会をありがとうございました。

宗教法人 青森バプテスト教会付属

## 王恵幼稚園

クラス名

ひまわり組

所在地 青森市青柳2丁目2-10

代表者 園長 一戸 一枝



今回は、親子での食育レッスンの時をもつことができ、親子で食への興味関心を広げる良い機会となりました。パネルなどを使って赤、黄、緑の食品を自分で考えて分ける事によって、普段口に入っている食べ物が身体づくりにどのような影響を与えているかを学ぶことができました。おにぎらず作りは、最後にはカラフルな断面を見た時には、思わず歓声があがるほど盛りあがっていました。その後も家庭でおにぎらず作りに挑戦した子ども達もいたようです。コロナ禍で園内のクッキングも久しぶりでしたが、大好きな家族と共に楽しいひと時をもつことができ感謝でした。

## 青森明の星短期大学付属幼稚園

クラス名

さくら組

所在地 青森市浪打2丁目6-32

代表者 園長 井上 ヒロミ



今回、初めて「こども食育レッスン1・2・3」の対面レッスンをさせていただき、三色食品群の赤黄緑の栄養について学んだことで、給食を食べる時にも「これは魚だからあかっちだ」「ピーマンは苦手だけど、みどりん食べると、かぜひきにくくなるから食べてみよう」などと食に興味を持ってくれたようです。お家の方から、クッキングを通してよい経験となり食への関心が深まったと喜びの声が聞かれました。今後も園の活動で楽しく食育活動に取り組んでいきたいと思ひます。

幼保連携型認定こども園

## 第二すぎのこ幼稚園

クラス名

うめ組  
あやめ組

所在地 青森市はまなす1丁目7-1

代表者 園長 藤本 泰史



食育レッスンを通して、毎日の食に関する興味がさらにわいてきた様子の子も達。ヘルスメイトさんから、直にお話を聞き、楽しく学ぶことができた様子でした。

また、家庭でも、食育レッスンで学んだことが、会話のきっかけとなり、食に関心を持つ、よい機会となっているようです。園においても、さまざまなシーンを通して、家庭とも連携をはかり、食に対する関心を持ち続けていけるよう努めていきたいと思ひます。

## 大沢迦保育園

クラス名

さくら組

所在地 青森市浪岡大字徳才子字早稲田95-1

代表者 園長 天内 博久



10月20日、オンラインで食育レッスン1・2・3を行いました。オンラインということもあり、テレビの画面に映る相手とのやり取りは、最初、戸惑いもありましたが、『赤・黄・緑の食べものたち』のクイズになると、食生活改善推進員の方へ元気よく手を挙げて発言していました。

終了後は、食育レッスンで使用した3色食品群のタペストリーで振り返りを行い、みんなで楽しく、食べ物についての学びを深めました。

## 認定こども園ひのき

クラス名

もも組

所在地 青森市金浜字伊吹128-20

代表者 園長 成田 晴美



今回の食育レッスンをとても楽しみにしていた子どもたち。当園では食育の一環として、畑やプランターで野菜を育て収穫し、自分たちで育てた野菜を食べたりクッキング等の活動を通して食への興味を深めてきました。初めは緊張していましたが、クイズを通して体をつくる食べ物とその働きを楽しく学ぶことが出来ました。自分でにぎった「おにぎらず」をおいしそうに食べ、好き嫌いが多い子もレッスン後は様々な食材に興味を持つ姿が見られ、とても良い体験をすることが出来ました。

## 青森山田こども園

クラス名

ひまわり組

所在地 青森市大字四ツ石字下川原24-1

代表者 園長 木村 啓子



子ども達は、見て・聞いて・つくって・味わって!おいしく楽しく学ぶことができました。2年ぶりの対面レッスンでは、小野寺市長が、ヘルスメイトさんと一緒に子ども達のチャレンジを応援してくれました。

レッスン後、三色食品群を意識するご家庭が増え、食育チャレンジが継続されています。自分のカラダは、食べたものからつくられることの大切さを知った子ども達、これからの食の積み重ねと心と体の成長が楽しみです。

## あさひ保育園

クラス名

そら組

所在地 青森市岡造道2丁目4-40

代表者 園長 木村 秀和



子どもたちが楽しみにしていた食育レッスン、一度延期になってしまいましたが、行くことができ、とても興味をもち楽しんで参加することができました。終了後、家庭でおにぎらずを作りみんなで食べましたや、ランチョンマットを使い嫌いな野菜もたべられましたなど、たくさんの保護者からの声がありました。親子でのレッスンは、できませんでしたが、お家で食育にふれる機会ができたと思ひます。貴重な体験をありがとうございました。

## 聖ヤコブ幼稚園

所在地 青森市桜川5丁目4-11  
代表者 園長 長尾 晶子

クラス名

おひさま組



指導員の方々の分かりやすく楽しい工夫をされたレッスンを子どもたちは笑顔で受けることができました。あかっち、きいぼう、みどりんの働きを皆で考え、食べ物大切さを学ぶことができました。頂いたランチョンマットを各家庭で使用しながら保護者の方々にも食育の意識付けができ、嫌いな野菜を一口でも食べてみようという挑戦する姿も見られ、これを機に園でも食育活動を取り入れ、幼児期からの健康な食生活を身に付け短命泉返上を目指していきたいと思っております。

幼保連携型認定こども園

## さんない

所在地 青森市石江字江渡6-7  
代表者 園長 塩谷 克彦

クラス名

にじ組



普段何気なく口にしている食材が、自分達の体に取り入れられてどの様な役割をしているのか、タペストリーを用いて楽しみながら学ぶ事が出来ました。クッキングの具材も赤、黄、緑の食材がバランス良く、子ども達も「お家で作ってみたい。」と喜んでいました。レッスン後、給食や家庭での食材への興味も深まった様で、可愛いキャラクターの「あかっち、きいぼう、みどりん。」の名前を覚えて友達とクイズを出し合う姿も見られ、とても貴重な経験になりました。

## 認定こども園あらかわ

所在地 青森市荒川字柴田10-2  
代表者 園長 成田 智典

クラス名

ひまわり組



始まる前から子ども達のわくわく感が伝わり、お話も楽しんで聞いていました。タペストリーを使って食材の仲間分けをする時は少し緊張していましたが、積極的に前に出て笑顔で答えていました。「おにぎらず作り」では子ども達の個性がそれぞれに出ていて、いつもは少食な子どもも大きなお口で食べていました。今回「食べる物が体を作る」ということを学ぶことができたので、これから子ども達の日常の中で活かしていきたいと考えております。ありがとうございました。

## 南栄町保育園

所在地 青森市花園2丁目11-39  
代表者 園長 千葉 さつき

クラス名

ひまわり組



コロナ禍で園行事が中止となってしまう事が多く、食育レッスンが行える事に、子ども達は、はじまる前から大喜びでいました。ヘルスメイトさんに赤・黄・緑の栄養について教えて頂き、楽しくクッキングに取り組めた事で、園や家庭で「あかっちだ。」等と話しながら食材に興味を持ち、家庭では食事を作るお手伝いをする子が増えたり、食べる意欲へもつながっているようです。子ども達が楽しみながら学べる機会を作って頂き、本当にありがとうございました。

青森大学附属

## 呉竹幼稚園

所在地 青森市松原2丁目15-2  
代表者 園長 湯沢 あけ美

クラス名

きく組



三色食品群タペストリーを使い、朝食を発表することから始めました。「みどりんが足りなかったから明日はりんごを食べてこよう。」と、三色の食品をバランスよく食べたいという意識に変わったり、教材を通してゲームに発展させたりと楽しんで食育を学ぶことができました。教材をお返しいからは「自分達で栄養三兄弟を作りたい。」という声も聞こえてきました。今回楽しく学んだことを生かし、これからも続けていきたいと思っております。

## 平和台保育園

所在地 青森市新城字山田618-19  
代表者 園長 坂本 詳司

クラス名

うぐいす組



当園は畑で様々な実りに触れ、収穫し4色の分類で食べ物に親しんできました。今回3つの分類と役割についてどの子どもも楽しく理解できたようです。給食の献立から食材を3つのグループに分類して喜んで食べ、家庭で苦手なものにも挑戦するなど意識の高まりが見られます。また、展示した飲み物の砂糖の量に驚き、親子の会話にも繋がりました。

今後も家庭と連携を取りバランスよく食べ元気な過ごしたいと思っております。有難うございました。

認定こども園

## しらゆり保育園

所在地 青森市浪岡福田1丁目9-6

代表者 園長 石村 康弘

クラス名

ぞう組



今回、初めて、食育レッスンに参加させていただきました。コロナ禍により、しばらくの間、クッキングという経験が出来ないまま過ごしていた子ども達でしたが、今回、このような形でクッキングの機会をいただき、とても楽しい学びの場となったことと思います。最後に、いただいたランチョンマットをご家庭で活用しているとの声も聞かれています。今回の体験をいかし、今後も様々な視点から食育指導を継続し、子ども達の健康な食生活へ結びつくよう見守ってまいります。

## 小浜保育園

所在地 青森市沖館5丁目15-38

代表者 園長 柿崎 正明

クラス名

さくら組



新型コロナウイルスの影響によって様々な行事が思うように出来ない中、食育レッスンは、とても楽しみにしていた行事の一つでした。野菜嫌いの子も多く、食べるきっかけになればと思い参加しましたが、ヘルスマイトさんの楽しいお話に終始釘付けで、タペストリーを使い、三色食品群について楽しく学んだり、実際に食材を分類分けしてみたりと健康的な食生活について学びました。家庭でも頂いたランチョンマットを使い、食事をするなど、食への関心を深め、取り組んでいる子ども達です。

## 宮田保育園

所在地 青森市宮田字玉水181-2

代表者 園長 今 睦子

クラス名

きりん組



こども食育レッスンに参加させて頂き有難うございました。子ども達は準備の時から笑顔があふれていました。食べ物がどのように体の力になっているのか分かりやすく教えて頂いた事で、子ども達が三色食品群をすぐに理解したのは驚きました。また、さりげない援助のお陰で全員クイズに正解でき自信を持ってたようです。野菜が苦手な子や小食の子が多いクラスですが、皆と一緒に作った「カップdeごはん」は一粒残さず食べてしまいました。これぞ食育マジック!? 楽しかったです!



## 食育動画をYouTubeにて配信中!



いつでも、どこでも食育レッスンを受けることができます!



食育動画はYouTube青森市保健部  
公式チャンネルでご覧いただけます



おにぎらずの作り方などもあります!

