

幼児クラス（3・4・5歳児）

活動人数 13名

活動日 令和8年7月29日
30日

活動時間 10:00-11:30



テーマ

野菜やくだものに触れる！

<テーマの設定理由>

給食時、苦手意識から野菜を減らす子が多かったこともあり、春に野菜の栽培を始め成長を観察してきた子ども達。少しずつ食べ物への興味や関心も高まってきました。さらに違った視点からも食を身近に感じられる体験を記録しました。

どこで何をする？

<活動スケジュール>

本園保育室

- ・野菜やくだものに触れる
- ・音や重さの違いに気付く
- ・水に入れて浮かぶ・沈むを楽しむ

何が必要？

<環境デザイン・準備物・環境設定>

- カメラ（記録用）
- 水槽・タライ
- 野菜・くだもの
- タオル
- まな板・包丁・容器

活動内容	クラス
1 食物の栽培（生長）	こあら・ぱんだ・きりん
2 食物に触れる	こあら・ぱんだ・きりん
3 野菜スタンプ	こあら
4 ジュース作り	ぱんだ・きりん

実践記録

<活動内容>

- ・身近な野菜や季節の食べ物に触れながらそれぞれの特徴に気付き、興味や関心を高めよう！

【2026年7月29日】 温度25.8℃ 湿度51%



栽培物の生長をみんなで振り返る。
そこから「ピーマン好きだよ。」
「わたしはりんごかな！」
「トマトも食べれるよ。」と
次々と好きな食べ物の話題に…

「給食はにんじんたくさん出るよね。」
「たまねぎも！」
「〇〇ちゃんはスイカが嫌いだよ。」と
苦手な食べ物も見つかった。

同じ食べ物でも好きな児と苦手な児がいることへの
気付きになった。



たくさんの野菜やくだものが登場！

「スイカは大きいね。」
「じゃがいもは小さいよ。」
「どっちが重いかな？」
両手で大きさや重さ比べが始まる。

「トマトは柔らかいよ。」「優しくね。」
色・形の違いを触れながら実感する。

「どんな音がするかな？」の一言から“音あてクイズ”へ！

「なんだろう？たまねぎかな？」
「～じゃない？」と真剣に考える子ども達。

“正解は、パプリカでした！”
「わかんなかったよ。」「難しいな…」

聴覚でも野菜やくだものを感じられた。



“じゃがいもって重いね。水に入れたらどうなるのかな？”
「土の中のものは沈んで、木の上のものは上がるって
お母さんが言ってたよ！」と年長児。

じゃがいもを水に入れてみると…
「沈んだー！当たった。」
「レンコンはどうか？」「ブクブクいってる！」
穴が開いていると空気が抜けることを知る。

「ぶどうは木の上だから沈まないよ。」
(水槽に入れるとぶどうが沈む…)
「なんで？」と不思議そうな表情。
「1粒だったら？」(沈む…)
「皮だけだったら？」(沈む…)
「おもしろーい！」



実際に水槽やタライに入れて自分達でも体験！

「やっぱり浮くんだ！」
「こっちはどうか？」
「スイカすごーい！沈まなーい。」

夢中になって探求心も育っていた。



「切ったら中はどうなってるのかな？」
包丁で野菜切ってみる
「（オクラ）星のかたちだー！」
「種が入ってる。」



「ここ（パプリカのヘタ）は食べられないね。」

「とうもろこしは皮をむくんだよ！」
「お家でやったことある。」
1人ずつ順番に皮をむいてみるが…
「まだ！」「まだ！！」「まだ！！！」
「あっ出てきたー。」

野菜やくだものの断面や切る前と切った後の違いも驚きと発見の連続です。

“4・5歳児はジュース作りに発展！”

「いいにおい！おいしそうだね。」

「レモン混ぜてみたい！」
「いいよ、今から絞ってみようか？」

「全部のジュース混ぜたら
どうなるのかな？」

ブドウ・トマト・オレンジ・レモンをつぶしたり
握ったり絞ったりしながら変化も楽しんだ。



“翌日に3歳児は野菜スタンプで夏野菜カレー製作”

「（オクラ）お星さまだー」
「たまねぎおっきい！」

「これは何だっけ？（ズッキーニ）」
「ここにもおしちゃおう。」



「いっぱいになったよ」「お野菜大好きだもん」と
カレーに見立てた画用紙いっぱいに野菜や形を
楽しみながら野菜スタンプに夢中な子ども達。

振り返り

<振り返りによって得た保育者の気づき>

普段口に入っている野菜やくだものも、調理をする前の食べ物に触れる機会が少なく、調理された形では知っているものも実際に見たら分からなかったりと実物を見て触れることでの気づきが多かった。

給食時での声かけも今回の活動を通して見直すこともできた。子ども達と体験を共有したことで言葉がけや声かけもより子ども達に届きやすくなり、野菜への苦手意識を変えるきっかけ作りになったように感じた。

なかなか同時にこれだけの野菜やくだものに触れる機会も難しいので良い体験となった。
「そのままの味は甘いのかな？」と素材の味にも興味を深めていたので次回へと繋げていきたい。