



# 野菜のおやつを

作って

# 食べよう！

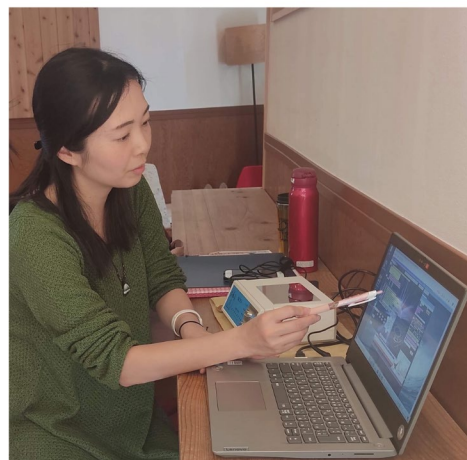
野菜を使った食育の体験発表  
～放課後等デイサービスにおける  
野菜を使ったおやつ作りの取り組み～

日本ホメオパシーセンター茨城牛久(うしく)  
坪井 郁枝

JPHMA認定ホメオパスNo.1043／ZENメソッド修了認定No.479

JPHF認定インナーチャイルドセラピストNo.0265

# 1/3ずつの農・ホメオパス・療育

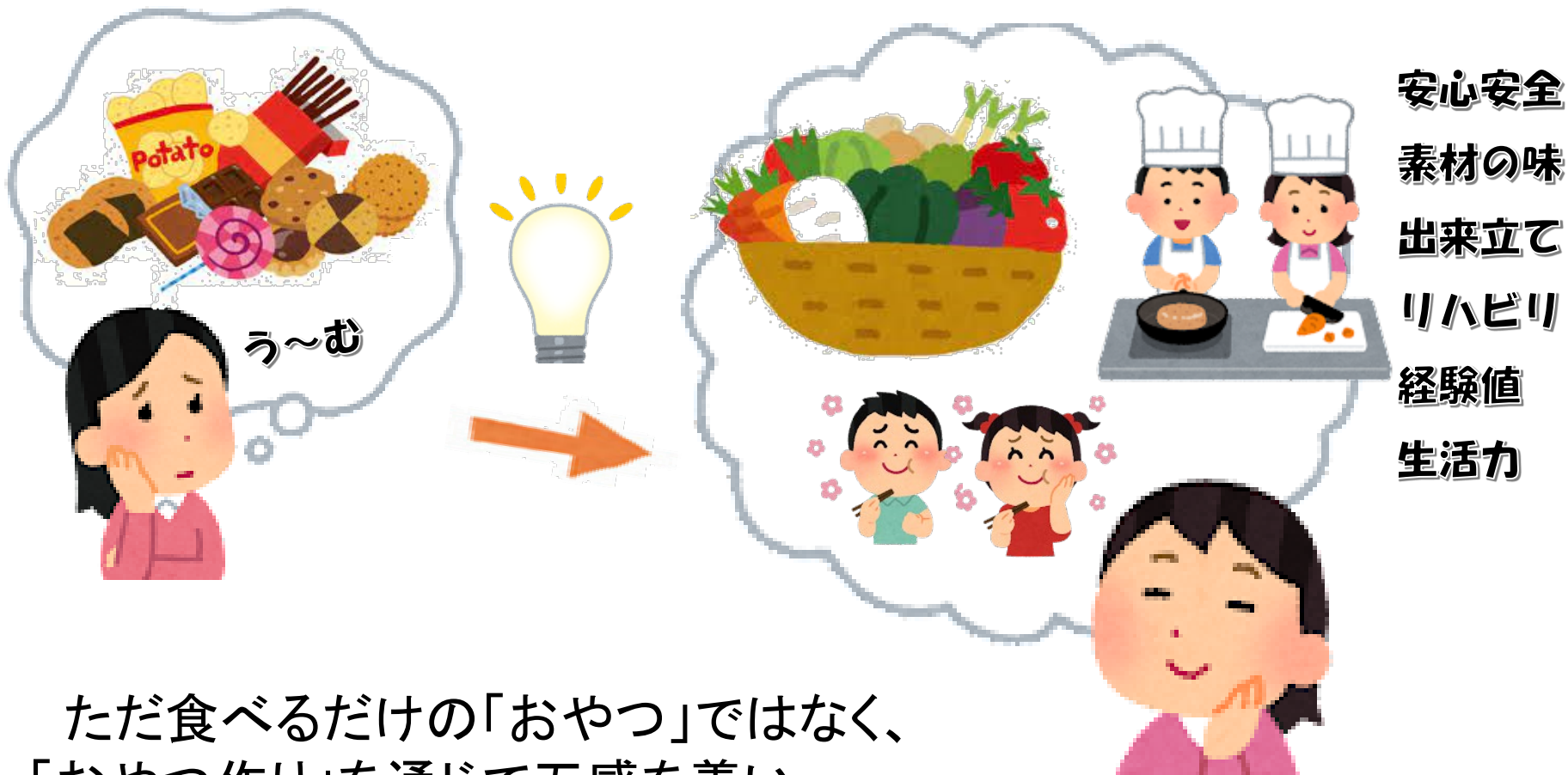


朝と休日は、市民農園で自然農。

平日は放課後等デイサービスで「言語聴覚士」として発達支援をする、ホメオパスです。

CHhomで学んだ身体の仕組み、食の大切さ、心の在り方を軸にしています。

# 「野菜の」おやつを「作って」食べる



ただ食べるだけの「おやつ」ではなく、  
「おやつ作り」を通じて五感を養い、  
学びと経験の積み重ねをしていきます。

# 「野菜の」おやつを「作って」食べる

おかいもの

おやつ当てクイズ

調理

配る

食べる

感想を聞く



# 「野菜の」おやつを「作って」食べる

おかいもの

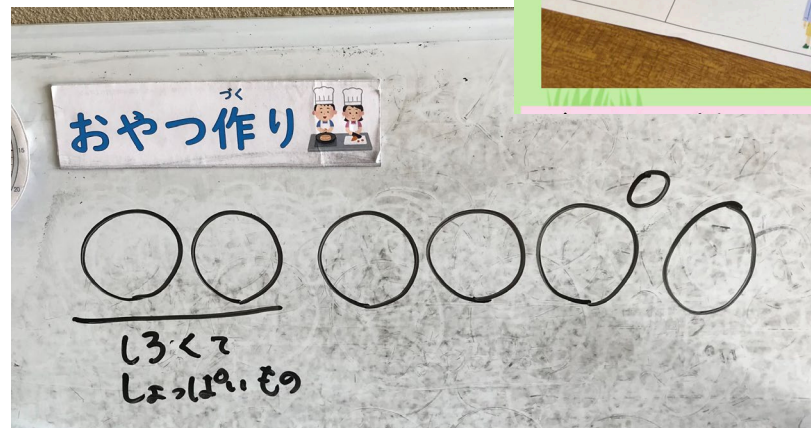
おやつ当てクイズ

調理

配る

食べる

感想を聞く



# 「野菜の」おやつを「作って」食べる

おかいもの

おやつ当てクイズ

調理

配る

食べる

感想を聞く



# 「野菜の」おやつを「作って」食べる

おかいもの

おやつ当てクイズ

調理

配る

食べる

感想を聞く



ふわりの手作りおやつ



# 「野菜の」おやつを「作って」食べる

おかいもの

おやつ当てクイズ

調理

配る

食べる

感想を聞く

「〇〇先生、どうぞ」

「わーおいしそう！今日のおやつは何？」

「なすのステーキです」

「なんのお仕事したの？」

「やさいを洗うのと、切るのです」

「ありがとう、おいしくいただくね」

「〇〇先生、食べ終わりましたか？」

「食べ終わりました～」

「味はどうでしたか？」

「ジューシーでおいしかったです」

「はい！」

(みんなのところに戻って)

「ジューシーでおいしかった、って！」



# お子さんの変化①



A君(小学5年生)

## Before(1年前)

「野菜が嫌い！」と宣言し、家でも野菜を食べない。施設のおやつ作りでは、苦手な野菜が出ると、顔をくもらせる。ナスは種が気持ち悪くて、食べられない。他の野菜は上級生のプライドで残さないが、しぶしぶ食べきる。

## After(現在)

- ・昨年食べられなかったナスが、今年は食べられるようになった！他にも、タケノコ、カボチャなど好きな野菜が増え、お母さんも驚いている。
- ・「僕、野菜好き」と自慢できるようになった。
- ・野菜を包丁で切るのが好きで、自宅でも自分の包丁を買ってもらった。
- ・包丁の扱いも、どんどん上手になっている。
- ・学校の調理実習が大好き。
- ・YouTubeの料理動画を見て、「これ作りたい」と言って自宅で調理をするようになった。

# お子さんの変化②



## B君(小学1年生)

### Before(今年の4月)

- ・家では野菜をほとんど食べない。野菜だけ残して食べる。
- ・他者と目線が合いにくい。合ってもすぐ目をそらす。
- ・あまり笑わない。
- ・年齢に比して、身の回りに関する知識や経験が少ない。

### After(現在)

- ・お母さんから、「焼きそばの野菜をよけずに食べている。野菜は嫌だとは言うが、食事の終わりまでには食べるようになった。」と喜びの声をもらった。
- ・目が合うようになり、作ったおやつを褒められるとニヤリと笑うようになった。
- ・ナスのヘタを切って取ること、油の容器の使い方、熱いホットプレートは触らない、など調理を通じて繰り返していることを覚え、次の機会には「こうやるよ」と言われる前に自分から行うようになった。

# まとめ

野菜を使ったおやつ作りを、1年間継続しました。

野菜という、味わいがあり、栄養豊かな、四季折々の贈り物は、子どもの発達に様々な刺激を与えてくれるものだと感じました。

また、みんなで一緒におやつを作り、自分の作ったものを人から褒められる経験は、子どもの心を豊かにして、自信を育て、「またやりたい」という意欲を膨らませるものだと、学びました。

CHhomでホメオパスとして学んだ食に関する知識や、インナーチャイルドの観点は、ホメオパス以外の仕事においても軸となり、指針を与えてくれるものでした。

今後も、農・ホメオパス・療育の取り組みを続けていきます！！