

令和7年度  
すくわくプログラム活動報告書  
(実施対象：3～5歳児クラス)

モニカ人形町園

Monica

## テーマ

# 赤しその育ちを感じる／赤しその変化

### 設定理由

園では、これまで、食育活動をに取り組んできたことにより、食物について子ども自身が植物の成長に関心をもつ姿が見られていた。プランターでの栽培を通して食物の生育を知る。紫蘇の種との出会い、変化や不思議さを感じ食物の成長や変化関心を寄せるのではないかという理由からこのテーマを選定。

### 対象クラス

3～5歳児クラス・20名

### 活動のねらい

赤しその生育を知り、様々な変化を見たり、体験することで植物への関心をもつ。

### 問　い

「どうなるのかな」

### 活動期間

令和7年5月～8月

### 活動回数

計5回

## 活動内容

赤しそという食べ物についてを知る機会を設け、赤しそをみたり、マイクروسコープで種を観察することが出来た。種自体にも関心を持ち、「（土に植えて）実際に、育ててみよう」ということになった。

種は、「どうやったら葉っぱになるのかな?」「この葉はどうなっているのかな?」と不思議に思う気持ちを持ちながらプランターで紫蘇を育てた。紫蘇を収穫し、紫蘇に関心を示し匂いを嗅いだり葉を手で触ることを楽しむ機会を得た。紫蘇の葉の成長を感じ愛着を感じている様子を見ることができた。

（3歳児）収穫した赤しそをシロップ（ジュース）を作った。

赤しそを煮出し紫蘇を搾り、搾り汁の砂糖とクエン酸を入れてみることでより色の変化を感じることが出来た。変化する紫蘇の色に感激する様子がみられた。実際に、赤しそシロップを飲むという経験をする事が出来た。

（4,5歳児）収穫した赤しそを「草木染め」を言う手法を使ってハンカチを染めるという作業をおこなった。育ててきた紫蘇に愛着をもち煮出し、染料液を利用し布を染めることが出来た。

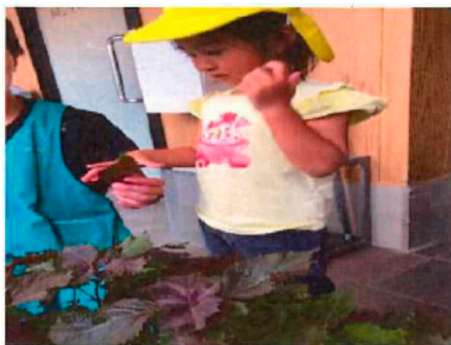
# 赤しそを収穫しました！

種まきから約3か月 きりん組の子どもたちに水やりを手伝ってもらい、順調に生育しました。途中、虫害にあうこともなく、8月13日（木）に無事収穫できました。



子ども達は一枚一枚丁寧に葉っぱをつんでいきます

「みて！こんなに大きいよ」



「しその匂いがするね」



「赤の葉っぱも緑の葉っぱもあるね」



花が咲くまで、まだまだ収穫できるそうです

きりん組の子どもたちにとって初めての園芸体験、そもそも「赤しそ」なんていう食べ物を知っているのだろうか、そして育てくれるのだろうか、そんな不安な気持ちで栽培を始めました。が、困ることもなく、栽培初心者にとっては育てやすい葉物でした。葉っぱを摘みながら、保育者が「ゆかりの匂いがするね」というと「ほんとだー」と言って鼻に葉っぱを持ってきて匂いを嗅ぐ姿もみられました。

# 赤しそシロップを作ったよ

## 材料

赤しそ 200g  
砂糖 300g  
クエン酸 17g

## 工程

① 収穫した赤しその葉を水で洗い、汚れを落とす



葉っぱのしわを伸ばしながら、破れないように隅々まで洗ってくれました。

② 鍋に水を張り、沸騰させる。沸騰したら、赤しその葉を3分茹でる。



「熱いお湯に気をつけてね」



「そうっと入れてね」

③ざるに上げ、へらで赤しそを絞る。



「ギューツとね」



「じょうずに絞れてるよ」

④搾り汁に砂糖とクエン酸を入れ混ぜる。



「クエン酸を入れるよ」  
「なんか、変わるのかな」



「あっ、ピンク色になったあ」



※ 赤く色が変化するのは、クエン酸という酸によって、溶けだしたアントシアニンが赤紫色に発色するからだそうです。

当初の目標である赤しそシロップ（ジュース）を飲もうねという約束が果たせてほっとしました。今回は熱い鍋の中に葉をいれたり、調理器具を使って、絞ったり、少し緊張感を感じる経験でしたが、子どもたちはやる気満々で保育者の話をよく聞き理解して、守っていました。

おやつ時間に赤しそシロップを飲みましたが、甘さが強かったせいなのか、飲みなれていないからでしょうか、好みがわかれしました。

自分で育てた植物を口にするという経験は少ないと思いますが、今後もこのような繋がる食育が出来るようになっていきたいと思います。

# 「赤しそ」で草木染め体験

1

5月から園の玄関前で育てていた「赤しそ」を収穫して、染め物に挑戦しました。  
赤しその葉からどんな色になるのか、下記の工程をご覧ください。

## 下準備

### 材料

ハンカチ 12枚

赤しそ 200g

豆乳 1ℓ×2

水 1ℓ

草木染めとは：草木を煮だして作った染液で布や糸を染めること

### 工程

1. 中性洗剤で生地の手糊や不純物を取り除き、干して乾燥させる
2. 桶に豆乳と水を入れ、しっかり浸透させるために生地を押ししたり、絞ったりする  
(生地に豆乳が浸透することで、桶の中の豆乳がなくなります)
3. しっかり絞って乾燥させる
4. 乾燥後、さらに豆乳に2時間程度浸ける
5. ④の生地を絞って、干して乾燥させる

※下準備完了

### 素朴な疑問

下処理になぜ、豆乳がつかわれるのか？

⇒ 今回、綿素材のハンカチを使用しましたが、綿は植物繊維なのでたんぱく質に染まる性質があります

豆乳には植物性たんぱく質が多く含まれているため、色の定着やコーティング、色止めの保護の働きがあるのです

## ここから、本作業に入ります！

### 材料

1回目

赤しそ 200g

クエン酸 20g

水 4ℓ

輪ゴム

2回目

赤しそ 20g

クエン酸 2g

水 400ml

塩 2g

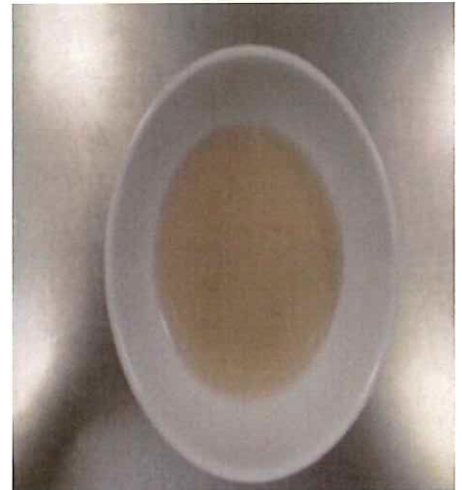
工程 1回目 1. 赤しそを水で洗い不純物を取り除く



2. お湯を沸かし、沸騰したら赤しそを入れ、20分ほど茹でる



葉っぱから色が  
抜けて薄い赤色に  
なっています



「お湯に入れたら、葉っぱの色が赤から緑になってる」  
「お湯も赤くなったね」

3. 赤しそを濾して絞る



#### 4. 絞った汁に生地を2時間程度浸ける

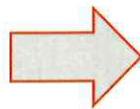
※生地の数か所に輪ゴムでしばる⇒しばった部分だけは染まらない  
為、模様ができます



豆乳に浸けた生地はバリバリで、輪ゴムを結びつけるのは難しく、  
保育者に手伝ってもらいました

輪ゴムを結びつける位置や数によって、出来上がったときの模様が  
変わります

#### 5. 生地のみ取り出し、絞り汁にクエン酸を入れ、生地を戻し、浸す



- 工程 2回目 1. 2回目の材料を追加で入れ、しっかり浸す  
※塩を入れると色止めになります  
2. 水洗いして、乾燥させる



それぞれオリジナルの染め物の完成です



## 赤しその育ちを感じる

草木染めは工程が多く、手間のかかる作業の連続です。

まず、媒染という染料と繊維（今回は綿素材のハンカチ使用）を結びつける工程を施したあと、収穫した赤しそを煮だし、その染料液に2回浸けるというものです。

そのため、一日作業では出来ないことも相まって、時間の確保も必要な上、子どもたちにどの工程を体験してもらったらよいか、楽しんでもらえるか、難しい選択でしたが、葉っぱを洗い、茹でて、絞り汁に浸ける、洗う、模様付けまでひとり一人が、向き合って取り組めたことが何より有意義な時間であったと感じました。



## 使用物

iPhone | マイクロスコープ | 種 | プランター | ルーペ | クエン酸 | 砂糖 | ハンカチ  
輪ゴム | 豆乳 | 水 | 鍋 | ザル | バケツ

テーマ：赤しその育ちを感じる／赤しその変化

## 全体の振り返り

食育の一環として赤紫蘇を育てるということを通して「種」を観察したり、赤紫蘇の生長を知ったり、感じることで食物の生長と変化に関心を持つ様子が見られた。様々な食品等（クエン酸、砂糖、豆乳）を掛け合わせることでの変化に不思議さを感じたり、植物に関心を持つことが出来た。育てたモノを食べる経験や染物体験をすることで子ども達それぞれの気づきがみられた。今度また、作ってみたいなどという声も多く聞かれた。育てたものを食べる以外に変化に気がつき、楽しみにも広げていくことは、子どもにとって大切なことだと知るきっかけとなった。

終



**株式会社モニカ**

〒105-0004  
東京都港区新橋1-9-5 KDX新橋駅前ビル 3F  
TEL:03-6661-2466  
FAX:03-6661-2467

**モニカ人形町園**

〒103-0013  
東京都中央区日本橋人形町3-4-8  
アイビーコート日本橋人形町  
TEL:03-6264-9244  
FAX:03-6264-9245