

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	鳥取県
取組市町村名 取組団体・企業名	鳥取市学校保健給食課
取組の名称	「とっとりふるさと探検」
実施時期	令和2年5月～令和3年2月
取組内容	毎月19日に「とっとりふるさと探検」として鳥取市の食材に関する掲示資料を作成し、学校へ配布およびHP等で紹介します。また、その食材を使用した献立を学校給食に提供します。

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	鳥取県
取組市町村名 取組団体・企業名	倉吉西保育園
取組の名称	8月の食育集会
実施時期	令和2年8月19日（水）
取組内容	年長児5名、年中児8名、年少児4名。2歳児4名が遊戯室に集合し、食育集会を実施しました。（毎月19日に実施） 内容としては「栄養の歌」を歌い、健口体操やペロペロあそびをします。 8月はお楽しみとして、等身大のパネルを使い、食べ物と体の関係をわかりやすく説明しました。 健口体操とペロペロ遊びは、咀嚼力、嚥下、発音・唾液の分泌など口腔機能を高めることをねらいとして取り組んでいます。健口体操は、歌に合わせて口を閉じたり開いたり、舌をしっかりと出したりして、口の回りの筋肉を鍛えます。ペロペロ遊びは、ペーと舌を出し、舌の先にウエハースをつけ、10～15秒間そのまま保ってから口の中に取り入れる方法です。 また、等身大パネルを使用することにより、普段自分の体の中にどのように食べ物が運ばれ、どのように栄養が行きわたっていくのかを具体的に知らせることが出来ます。偏食の多い子、生活リズムが整っていない子も多く、毎日元気に過ごすためには「好き嫌いせず何でも食べること」「早寝早起きをして朝ご飯をしっかりと食べること」の大切さも知らせています。 食育集会の翌日には、「早起きをして朝ご飯を食べてきたよ」「今日は苦手な給食だったけど食べたよ」など話してくれる子もいました。 この食育集会を通して子どもたちは少しずつ「食」の大切さを意識するようになっていきます。今後もいろいろな教材を役立てながら取り組んでいきたいと思ひます。





11月24日は『和食の日』です。

11月24日『いいにほんしょく』の語呂合わせから和食の日と制定されました。自然の恵みを生かす日本の食文化として2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され世界の注目を集めています。

その1. 素材そのものを生かす調理

日本は地域に根差した新鮮な食材が豊富にとれ、料理にいかす工夫がされています。

☆11月は里芋やさつまいも、大根、かぶなどの旬の食材を使用します。

その2. 栄養バランスのとれた健康的な食事

一汁三菜をととのえる食事は自然に栄養のバランスがとれています。



和食の4つの特徴

その3. 自然の美しさを表現

季節の食材をうまく料理に取り入れているので、季節感を楽しむことができます。

☆おでん、すき焼きなど、冬の料理が多く登場します。

その4. 年中行事との関わり

和食は年中行事とも深く関わっていて地域や家族で受け継がれている食文化です。

☆12月の冬至には南瓜をいただく予定です。
1月にはおせち料理もいただきます。

保育園の和食の日の給食は「さつまいも肉じゃが、白和え、すまし汁、梨」です。

《さつまいも肉じゃが》

(材料1人分)

豚肉	20g
さつまいも	35g
人参	8g
玉ねぎ	10g
しらたき	10g
いんげん	5g
炒め油	
しょうゆ	2.5g
みりん	1.0g
砂糖	0.5g
酒	1.0g

おすすめレシピ

(作り方)

- ① さつまいもと人参は太めのいちよう切り、玉ねぎはスライスしておく。しらたき、いんげんは3センチ位に切り、それぞれ下茹でしておく。
- ② 豚肉を炒め、①の人参、玉ねぎ、しらたきを炒めて水を入れ煮る。
- ③ 人参がやわらかくなってきたら、さつまいもを入れ調味料で味付けをし、①のいんげんをいれ煮込む。

☆さつまいもの甘さがほっこりおいしい肉じゃがです。

