

取り組み報告
食育推進評価専門委員会

全国保育士会における
食育の取り組みについて

社会福祉法人全国社会福祉協議会
全国保育士会



もくじ

	頁
全国保育士会について.....	3
全国保育士会における食育の取り組み.....	4
1.現在の取り組み.....	5
2.給食外部搬入に関する取り組み(自園調理の優位性の発信)(1).....	7
2.給食外部搬入に関する取り組み(自園調理の優位性の発信)(2).....	8
食育の「言語化」の取り組み.....	10
これまでの本会の成果物の等の紹介.....	12
会員園の食育の取り組みについて.....	13



全国保育士会について

成り立ち

- ◆ 1956（昭和31年）、「子どもたちの真の幸福を守るために保母は手をつなぎ、たちあがろう！」という呼びかけに賛同した人たちによって創設
 - 全社協保母会 → 全国保母会 → 全国保育士会 と名称変更
- ◆ 現在18万5千人余りを会員とし、わが国最大の保育士・保育教諭等の組織

全国保育士会の特徴

- ◆ 「全国保育士会倫理綱領」の理念をもとに、「子どもの育ちを支え、保護者の子育てを支え、子どもと子育てにやさしい社会をつくる」ことを目的に事業をすすめている。
- ◆ 専門職としての誇りと責任をもち、会員が一体となって保育の質および自らの専門性の向上をめざしている。
- ◆ 全国的ネットワークにより、幅広い視野をもって各種事業に取り組んでいる。

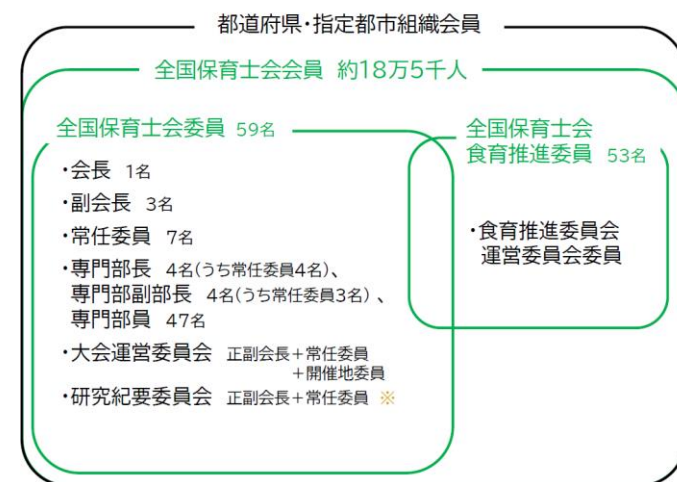
全国保育士会の組織

（会員）

- 全国保育士会は約18万5千人の会員で構成（令和6年3月時点）

（組織運営）

- 各都道府県・指定都市組織の代表者（委員）のなかから選出された、会長、副会長、常任委員が執行部となり、全国保育士会の取り組みを運営（事務局）
- 社会福祉法人全国社会福祉協議会に事務局を設置



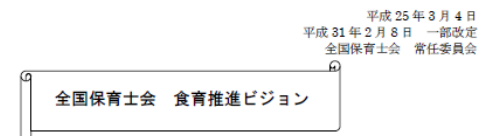
人数は令和6年3月31日時点、※は外部の学識者も参画



全国保育士会における食育の取り組み

全国保育士会の食育の歴史

- 保育所給食のさらなる充実発展をめざし、昭和53年に、本会のなかに食事担当者の研究組織を発足し、研修会を開始。
- 平成9年に、総務部のなかに「給食研究委員会」を位置づけ、研修会の開催や調査研究活動などの取り組みを拡充。
- 平成20年に改正された「保育所保育指針」で「食育の推進」が明記されたことなどから、名称を「食育推進委員会」に変更。
- 平成24年度には、より充実した食育の推進のために「全国保育士会食育推進ビジョン」を策定し、現在、その普及、推進に取り組んでいる。



【前文】

「食育」は、身近な大人や他の子どもたちとの関わりの中で食事をおいしく楽しく食べることを通じて、子どもたちが生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基礎となる「食を営む力」を育むことを目的としています。

全国保育士会では、全国保育士会倫理綱領と保育所保育指針、幼保連携型認定こども園教育・保育要領のつとめ、会員が中心となり、保育に携わる全ての職員が「食育」に関する共通理解のもと一体的に推進するための指針として、ここに「全国保育士会 食育推進ビジョン」を策定し、さらなる「食育」をすすめます。

1. 保育実践と一体となった食育の推進に取り組みます。
食育は子どもたちの成長・発達を育むなかで必要不可欠なものであり、保育所や認定こども園等における日々の生活の中で保育と一体的に取り組みます。
2. 子どもの育ちを保障する食事の提供体制・環境を堅持した食育を推進していきます。
子どもたちにとって身近な存在である職員が、一人ひとりの状態に合わせた食事を提供し、子どもたちが作り手の顔を思い浮かべながら、おいしく楽しく食べることができる環境を守ります。また、子どもたちの食への関心が高まるよう、五感を通じて食とふれ合える機会をもてるよう努めます。
3. 食育の推進は家庭との協働によりすすめます。
子どもたちの生活や食事に関する情報を家庭と共有し、相談に応じるなど望ましい食生活について共に考え、家庭における食育を支援します。
4. 施設全体で連携し、食育の推進に取り組みます。
保育に携わる全ての職員が、保育所や認定こども園等で行う食育について共通の理解をもち、年齢に合わせた計画の目標を共有し、互いの専門性を活かしながら連携・協力して取り組みます。
5. 地域の子育て家庭への理解をすすめ、関係機関と連携・協力をして食育の推進に取り組みます。
在宅の子育て家庭の乳幼児の食に関する相談に応じるなど、専門性を活かした助言や支援を行います。また、地域の保健医療機関等と必要な情報を共有し、地域全体で連携して食育に取り組みます。

全国保育士会食育推進ビジョン



全国保育士会における食育の取り組み

1. 現在の取り組み

① 食育の考え方

- 乳幼児期の食事は心身の発育・発達や豊かな人間性の形成などに不可欠なものであることから、全国保育士会では、食育は保育の一環であり、保育所・認定こども園等で行われている毎日の保育のすべてが食育につながるものと考え、さまざまな取り組みを行っている。

② 食育推進委員会および食育推進委員会運営委員会の運営

- 推進委員会…子どもたちの健やかな心と身体の育ちのため、保育における食育の意義や本会の取り組みを受け、各地域・現場の取り組みを一層推進していく（各都道府県・指定都市より1名を委嘱）。
- 運営委員会…食育の推進に関する検討や、食育推進研修会の企画および運営を行う（推進委員よりブロックごとに代表者各1名を選出）。



全国保育士会における食育の取り組み

1. 現在の取り組み

③ 食育推進研修会の運営

- 目的:昨今の子どもの食育をとりまく課題について共有をはかり、子どもの状態にそった食育のあり方や、食育計画をもとにした食育実践について理解を深める
- 参加者属性:食育に携わる方（保育士・保育教諭、調理員、栄養士、看護師等）

④ 食育推進評価専門委員会への参画

- 農林水産省主催の食育推進評価専門委員会（「食育推進基本計画」の実施を推進するとともに、食育の推進状況について評価等を行う）に、平成30年度から本会委員が参画している。
- とりわけ、乳幼児期からの食育の重要性について意見出しを行っている。

令和6年度食育推進研修会 開催要項

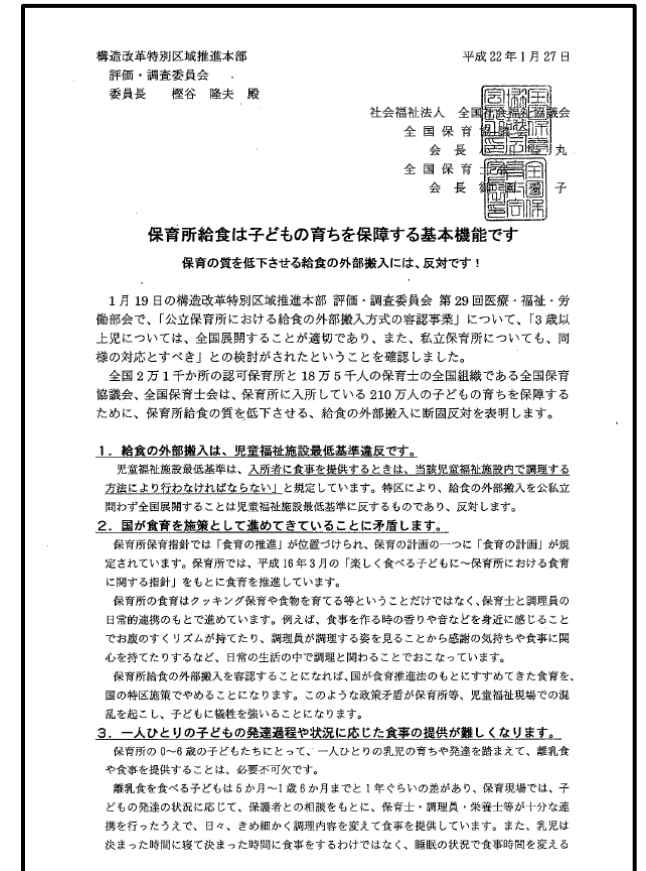
日時:令和6年7月25日(木)~26日(金)

会場:ホテルグリーンタワー幕張

全国保育士会における食育の取り組み

2.給食外部搬入に関する取り組み(自園調理の優位性の発信)(1)

- 全国保育士会では、「子ども一人ひとりの発達や健康状態等に合った食事を提供できる」「食育活動を促進できる」等の点から、自園調理の優位性を主張している。
- 平成10年に、すべての保育所における調理の業務委託が可能になって以降、段階的に規制が緩和されており、現在、特区において容認されている公立保育所における3歳未満児への給食外部搬入の全国展開が検討されている。
- しかし、食は、子どもの生命の維持、発育には欠かせないものであり、心身の成長に大きくつながっている。子どもへの食事提供の意義をふまえれば、保育所、認定こども園の調理業務が、利便性や効率性、経済的優位性などと引き換えに、子どもたちの適切な成長・発達を妨げるような制度改定は想定できないと考える。
- そのため、全国保育士会は、外部搬入断固反対の姿勢を示し続けるとともに、自園調理の優位性を発信する取り組みを行ってきた。



平成21年度

全国保育士会、全国保育協議会による要望

「保育所給食は子どもの育ちを保障する基本機能です」

保育の質を低下させる給食の外部搬入には、反対です。



全国保育士会における食育の取り組み

2.給食外部搬入に関する取り組み(自園調理の優位性の発信)(2)

- その結果、平成30年3月22日開催の構造改革特区評価・調査委員会において、外部搬入による食事提供のリスク低減等を含む各種弊害の解消や「子育て安心プラン」の推進状況も踏まえ、2021年度までにあらためて評価を行うこととされた。(2024年8月現在、評価はなされていない。)
- 令和元年度の「子ども・子育て会議(第44回)」(8月9日)において、「新制度施行後5年の見直しに係る検討について」の論点のひとつとして、「民間保育所等における0～2歳児の給食の外部搬入規制緩和の要否」が提示されたことを受け、全保協とともに(委員として参画している全保協森田信司副会長より)断固反対の意見表明を行った。
- こうした本会の主張が認められ、令和元年12月10日に公表された「子ども・子育て支援新制度施行後5年の見直しに係る対応方針について」では、「給食の外部搬入の更なる拡大については、質の観点からの懸念も示されているため、現時点においては方針を決定するのは時期尚早であり、見直しを行わないこととすべきである」とされた。



食べることは生きること

食育の「言語化」の取り組み

食育の「言語化」の取り組み ～「言語化」と発信による周知と理解促進）～

- 令和元年に特別委員会を設置し、保育所で取り組む食育について、**具体的な実践に照らして「言語化」**することで、保育士をはじめとする保育関係者はもとより、保護者、地域の関係者に、食育の重要性を理解してもらうとともに、保育所が取り組む食育を発信することとした。
- 成果物として、『**子どもの育ちを支える食～保育所等における「食育」の言語化～**』を作成した。
- 『子どもの育ちを支える食～保育所等における「食育」の言語化～』をベースとしたパンフレットおよび動画を作成。（次スライド）



子どもの育ちを支える食
～保育所等における「食育」の言語化～

食育の「言語化」の取り組み



毎日の食事を中心とした食育の推進
～保育のなかの食育～

毎日の食事で育つ子どもたち
～園と家庭がつながる食育～

毎日の食事が子どもを育てる
～地域でつながる食育～

～ここでご紹介しているパンフレット等は、全国保育士会ホームページで全文をご確認いただけます～

食育の「言語化」の取り組み



毎日の食事で育つ子どもたち
～園と家庭がつながる食育～



パンフレット
ダウンロード

保育所等の特徴を活かした食育の実践

～保育のなかの食育～

乳幼児期の子どもたちの生活の場である保育所等では、毎日の食事(給食やおやつ)の提供を中心とした日々の食育を積み重ねることによって心身の成長を支援し、さらに調理・配食・配膳・収穫などを通じた食への興味・関心を高める多様な取り組みを実施されているのではないだろうか。
また、食育に関する実践は、保育士・保育教諭と栄養士・調理師・調理員等の全職員が共通認識をもち、それぞれの専門性を活かしながら計画的かつ総合的に展開されていることが必要です。

5つの子ども像

- ・お腹がすくリズムのもてる子ども
- ・食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ・一緒に食べたい人がいる子ども
- ・食事づくり、準備にかかわる子ども
- ・食べものを話題にする子ども

乳幼児期の食育では、「目覚めから食事に興味・関心を持って生活すること」が大切である。そのため、保育所等における食育は「毎日の食事」を中心に「お腹がすく」リズムを確立しながら食べたい気持ちを高める言葉かけを工夫していく必要がある。
保育所等の特性を活かした食育として、子どもが生活と遊びの中で楽しみながら食に関わる経験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を進め合う子どもに成長していくことが期待できる食育を実施していきたい。

Q1 保育所等で食育に取り組むのはなぜ？

保育所等における食事の提供の意義として、保育・発達のための役割があります。乳幼児期の身体発育のための食事は、健康の維持・増進をはじめ、日々の活動や保育・発達のために必須であり、低年齢であるほど生活に占める食事の割合が多くなります。
特に、乳幼児は消化・吸収、排泄機能などが未熟です。個人の発達に応じた形態の食事が提供されなければ十分なエネルギー及び栄養素の摂取ができないため、保育所等で提供される食事は、保育士・保育教諭と栄養士の連携・協働による協立作成・食事提供を実施する必要があります。

このように、食べる経験の積み重ねによって子どもが成長し、子どもの成長に合わせた食事を変えていくことが求められます。

今日の食事は子どもの食行動を発達させる

保育所等の食事には、食行動を発達させる役割があります。食べることは身体が子どもの発達や保育所保育の基盤であるため、保育所等における全職員の専門性を活かした丁寧な食育の実践が求められます。
特に、食べることは子どもの生活に欠かせないことであるため、保育士と栄養士との連携・協働による食育の実践が求められます。

Q2 保育者として、どのような意識を持って食育に取り組めばよいですか？

全ての園における「毎日の食事の時間」こそが「保育の食育」であり、「保育の質」を高める秘訣がたくさん詰まっています。子どもへの言葉かけだけでなく食事への印象は大きく変わります。
子どもの食への興味・関心が高まる言葉を発すること、そして子どもが食べることを好きになること、これが保育の食育の基本です。急がずなくで大丈夫です。

取り組み事例のご紹介

毎日の食事の様子を給食担当者が確認する
毎日の食事は子どもの成長を支えています。献立作成をした栄養士は、エネルギーや栄養素の確保が献立計画どおりか、またその栄養素の量が適切なのか、子どもの食事の様子をみて評価・検証し、必要に応じて提供栄養量の改善を実施します。

Q3 食育計画について教えてください。

全体的な計画に基づいて食事の提供を含む食育計画を作成し、各年齢やクラス別に食育を実施する際の目標(ねらい)や内容などを記載して、園全体で共有しましょう。
職員全員の献立工夫による食育実践の後に、評価・反省を記録し、園内での定期的な連絡調整や、年間評価に基づく次年度計画を作成しましょう。

ポイント！ 食育計画は「チェックシート」である

年度はじめに作成した食育計画の内容を「食育チェックシート」として活用することで、毎日の食育実践の「できたこと」や「できなかったこと」を明確に共有することが可能となります。また、その結果(改善点など)を活用して翌年の計画を立てることによって食育実践の質の向上につなげていきましょう。

Q4 園内での専門職同士の連携について教えてください。

保育士・保育教諭と栄養士・調理師・調理員等が自らの食育実践の振り返りや職員間での相互の話し合い等を通じて、食育実践におけるお互いの専門性の向上や保育全体の質の向上のための課題を明確にしましょう。それとともに、園内全体の保育や食育の内容に関する共通認識・共通理解を深めていくことが求められます。

取り組み事例のご紹介

園内の情報共有

園内の情報共有方法としては、定例の会議(委員会等)にて食事の提供や食育の実践に関する評価・反省を協議することがよいでしょう。
「保育士・保育教諭と給食担当者(栄養士・調理師等)」の双方が参加していることや取組いたことを共有しやすい雰囲気をつくるのが大切です。

これまでの本会の成果物の等の紹介

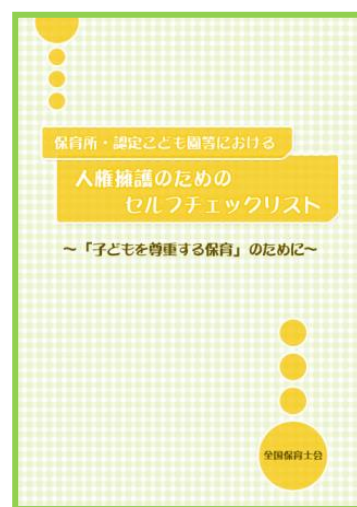
※全国保育士会HPよりダウンロードが可能



養護と教育が一体となった保育とは



「子どもへの性暴力防止」の視点から考える保育の専門性



保育所・認定こども園等における
人権擁護のためのセルフチェックリスト



保育士・保育教諭として、
子どもの貧困問題を考える



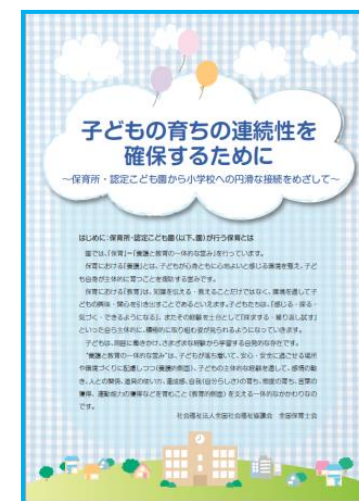
保育を高める実践研究の手引き



医療的ケアを必要とする子どもの
保育実践事例集



これって虐待？
～子どもの笑顔を守るために～



子どもの育ちの連続性を確保するために
～保育所・認定こども園から小学校への円滑な接続をめざして～

会員園の食育の取り組み



会員園の食育の取り組み

●今里こども園の取り組みについて

資料1:梅干しをつくったよ！～梅干しのつくりかたと梅干しを使ったレシピ紹介～

資料2:令和4年度「梅干しを作ろう」～クッキング計画～

資料3:クッキング計画「梅干しを使ったふりかけづくり」

資料4:麻婆大根のつくりかた

●丸亀市立岡田保育所

資料5:食育研究発表「もったいない0」～だいじだいの思いを繋いで～

●坂出市立南部保育所

資料5:また 食べたい 食べるってたのしいね～おなかとこころの満足を～

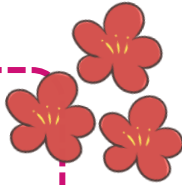


梅干しをつくったよ！～梅干しのつくりかたと梅干しを使ったレシピ紹介～

●梅干しのつくりかた

【材料】

完熟梅：1kg あら塩：200g(梅の20%)
ホワイトリカー：適量 もみしそ(市販)：250g



🌸 6月中旬ごろ【梅の塩漬け】

- ① 梅のヘタをつまようじなどで丁寧にとり、やさしく水洗いする。
- ② 梅の水気を優しくふき取る。
*梅を傷つけないよう気をつける。
- ③ 保存用の瓶や漬物容器をホワイトリカーで消毒する。
- ④ 容器に梅と塩を交互に入れる。
- ⑤ ④の上に梅と同重量(1kg)の重石をする。
*2～3重にしたポリ袋に水を入れ重石を作る。
- ⑥ 2、3日すると梅酢が上がります。
*上がらない時は重しを増やして下さい。
- ⑦ 梅酢が上がったら梅がつぶれないよう重石を少し軽くし、
全ての梅がしっかりと梅酢に使った状態で冷暗所で1か月程度保存する。

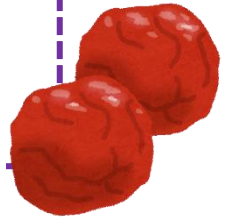
🌸 7月中旬～下旬【天日干し】

- ① 梅を取り出し平ザルに並べる。
*平ザルがない場合は100円均一等で購入できるセーター干しネットなどで代用できます。
*残った梅酢は清潔な容器に移し料理などに使ってください。
- ② 3日間晴天が続く日を選ぶ。
- ③ 朝方、風通しが良く日当たりの良い場所にザルを出す。
夕方までに室内に取り入れる。
- ④ 翌日、梅を裏返し③を繰り返す。三日三晩、梅を干す
- ⑤ 清潔なタッパーに梅を一段並べ梅→もみしそ→梅→もみしそ...の
順番に梅を詰める。最後にしそを多めに乗せる。
- ⑥ 冷蔵庫でさらに1か月程度漬け込む。
- ⑦ 梅が赤く色づいたら完成です。

●梅ひじきふりかけ(5人分)

【材料】

梅干し・・・・・・・・・・1個(種を取り除き5g)
芽ひじき(乾)・・・・・・・・7g
しいたけ・・・・・・・・・・5g(椎茸の傘1/2個)
ちりめんじゃこ・・・・5g(小さじ3)
砂糖・・・・・・・・・・5g(小さじ2弱)
みりん・・・・・・・・・・4g(小さじ2/3)
濃口醤油・・・・・・・・・・4g(小さじ2/3)
油・・・・・・・・・・適量



【作り方】

- ① ひじきをたっぷりの水に浸けて戻しておく。(5～10分)
- ② 梅干しは種を取り小さく刻む。
- ③ 椎茸は小さめの薄切りにする。
- ④ ひじきをザルにあげ水気を切る。
- ⑤ 鍋に油を敷きひじきを炒める。
- ⑥ 椎茸、梅干し、調味料を加えて弱火で炒める。
- ⑦ 鍋に蓋をして食材にしっかりと火を通す。
- ⑧ ちりめんじゃこを加えて、汁気がなくなるまで炒める。

ひじきや椎茸、ちりめんじゃこの旨味と梅干しの酸味が白ごはんによく合います。砂糖、みりん、醤油で甘辛く味付けをするので、梅干しの酸味が和らぎお子様にも食べやすいふりかけです。
梅干しの酸味には疲労回復や唾液の分泌を促す効果があります。
災害時には非常食としても役立つのでぜひお子様と作ってみて下さいね！

●栄養成分(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質
29kcal	0.6g	2.1g
カルシウム	鉄	食塩
19mg	0.1mg	0.4g

*梅干しには塩分がたくさん含まれます。
食べ過ぎには注意しましょう。



令和 4 年度 「梅干しを作ろう」～クッキング計画～

●日時 令和4年 6 月 日() 10:00～11:00 場所：ランチルーム

●対象 そらぐみ

●ねらい

- ・日本の伝統食である梅干しについての理解を深め、梅干しづくりを楽しむ。
- ・梅が梅干しに変化していく様子を観察し食品の加工に興味を持つ。

●内容

【1 回目】梅干しを漬けよう

時間	活動の流れ	内容	準備物
10 分	梅干しの説明	<ul style="list-style-type: none"> ・梅干しとは？ 梅について、梅干しの保存について 	
35 分	梅干しづくり	<p>作り方を説明しながら梅干しを作る。 手をきれいに洗い、アルコール消毒をする。</p> <p>① つまようじを使って梅のヘタをとる。 バットに入れる。 ＊梅を傷つけないよう丁寧にとる。</p> <p>② バットの中で流水で梅を丁寧にきれいに洗う。 ザルに入れ水気を切る。 キッチンペーパーで水気をしっかりとふき取る。</p> <p>③ グループごと順番に容器の中に梅と塩を交互に入れていく。ホワイトリカーを塗布する。</p> <p>④ 重石（落し蓋）をする。 上からホワイトリカーを塗布する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・梅が変わっていく様子を見よう。 「2、3日後、だんだんと梅の様子が変わってきます」 「どうなっていくかな」 ・梅酢が上がって、1 か月後に天日干しをする →なぜ天日干しをするのかな？天日干しの効果。 <p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・梅酢が上がらない場合や梅が浮いてくる場合は袋に水を入れ重石を増やす。 ・梅酢が上がりしっかりと梅が漬かっていることが確認できたらカビを防ぐため冷暗所に保管する。 ・万が一カビが生えた場合、カビの状態に応じて適切な対処をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・つまようじ ・小バット：班分 ・中ザル 2 ・ボウル 2 (ザル受け用) ・キッチン ペーパー ・ホワイトリカー ・漬物容器 <p>教材</p>

【2回目】梅干しを天日干しにしよう 2022年7月 日(月)～1週間

時間	活動の流れ	内容	教材・備考
1日目 (月)	今までの活動の振り返り	<ul style="list-style-type: none"> 梅に塩を入れて梅干しを作りました。 そのあと梅はどうなったかな？ →「梅酢が出た」 なぜ梅酢が出たのかな？ 塩が梅の中の水を引っ張り出す。 梅の形もしぼんでいる。 	前回使用した梅干しの作り方の教材
	天日干しの説明	<p>「今はどうなっているかな？」隠しておく。 →様子を確認する。各班が見れるよう容器を回す。 容器の蓋を開け、臭いなども確認する。</p>	天日干しの手順
	天日干しにする	<p>「うめぼしづくりでは菌が嫌いなもの2つ覚えているかな？」→塩と太陽 「今から梅干しを太陽に当てたいと思います。」</p> <ul style="list-style-type: none"> 手順の説明 	ザラに代わるもの *セーター 干しネット
2日目 (火)		<ul style="list-style-type: none"> ①手をきれいに洗い丁寧に1個ずつザラの上に並べる。 ②日当たりの良い場所に置く。 	
3日目 (水)		<p>午後室内に取り入れる。 *明るいうちに室内に取り込む。</p>	
4日目 (木)		<ul style="list-style-type: none"> ①朝に日当たりの良い場所にザラを置く。 ②急な雷雨など天候の変化に気をつける。 ③午後に取り入れる。 	
		<ul style="list-style-type: none"> ①朝、全ての梅干しを丁寧に裏返す。(3日目のみ) *2日目と同じ様に干す。(2日間繰り返す) 	タッパー 揉みしそ(市販)
5日目 (金)		<ul style="list-style-type: none"> 干した後の梅干しの変化を確認する。 「梅干しはどうなったかな？」大きさ・色・形 梅→しそ→梅→しその順番でタッパーに移す。 <p>きれいなタッパーに移したら冷蔵庫に保管。 →9月～10月頃に梅干しを用いたクッキング</p>	

		<p>・梅干しの効果</p> <p>【1】唾液の分泌を促す 「梅干しを想像してみよう」 →酸っぱい味を思い出すと口の中はどうか？ →唾液が出てくる。唾液の効果(殺菌・食べ物の消化)</p> <p>【2】酸っぱさが疲労回復に役立つ。体が元気になる。 「どんな時に食べれば良いかな？」 →長く保存をすることができる梅干しが災害時に役立つ。</p>	
--	--	---	--

●準備物

【1 回目】 梅干しづくり	【2 回目】 天日干し
<p>【給食室】</p> <p>バット：グループ分、茶碗、 中ザル×2、ボウル×2(中ザルを受ける)</p> <p>【その他】</p> <p>漬物容器、つまようじ、ホワイトリカー、 キッチンペーパー</p>	<p>【給食室】</p> <p>すくい網、ボウル</p> <p>【その他】</p> <p>セーター干しネット、タッパー</p>

●材料

完熟梅：2 kg あら塩：400g(梅の 20%)

ホワイトリカー もみしそ(市販)：500g

クッキング計画「梅干しを使ったふりかけづくり」

●日時 令和4年11月30日(水) 10:00～11:30 場所：ランチルーム

●対象 そらぐみ 31名

●ねらい

- ・作った梅干しを実際に食べ、梅干しの味を知る。クッキングをたのしむ。
- ・保存食の梅干しについて知り、興味を深める。

●レシピ

梅ひじきふりかけ

材料	1 人分 (g)	そらぐみ 31人分	職員 30人分	合計	材料	1 人分 (g)	そらぐみ 31 人分	職員 30人分	合計
芽ひじき	1.3	40	58	120	濃口醤油	0.8	25	36	75
梅干し	1	31 (6個)	90 (18 個)		みりん	0.8	25	36	75
じゃこ	1	31	45	94	砂糖	1.0	31	45	94
しいたけ	1	31	45	94	油	適量			
赤しそ	少々								

●内容

時間	活動の流れ	内容	教材・備考
5分	梅干しづくりの 復習	【6月】梅を漬ける 【8月】天日干し・しそ漬け・冷蔵庫へ 「どうなっているかな？」 →色の変化や形の変化を確認する	作り方の一覧
50分	作り方の説明 調理	作り方を説明する。 順番を確認しながら調理できるように ・調味料を計量しておく。 ・椎茸を洗って軸を落とす。 ・しそを刻んでおく。【小皿】 ・梅干しをグループに分ける。【茶碗×班】 ① ひじきを水で戻す。【ボウル・ザル】 ② 梅干しをほぐして、種を取り出す。 種はラップの上に。梅干しは皿に。 ③ 順番に梅干しを包丁でたたく。 【包丁×3、まな板×3】 ④ 椎茸を切る。順番に1人1回ずつ。 1/6～1/4のサイズに傘の部分を切る。 切れたらバットに入れる。	生検食 ・椎茸 ・梅干しと 赤しそ ・ひじき ・ちりめん雑魚 椎茸の切り方 イラスト

	梅干しのお話 とまとめ	<p>⑤ 小鍋で職員分を作る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひじきを炒める。【木べら】 ・椎茸、梅干し、調味料を加えて弱火で炒める。 クッキングシートで落とし蓋をする。 ・ちりめん雑魚を加える。汁気がなくなるまで炒める。 <p>【職員分を作っている間に】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・梅干しの効果 <p>【1】唾液の分泌を促す</p> <p>① 「酸っぱいたべものを思い出してみよう！」 酸っぱい味を思い出すと口の中はどうかかな？ 「つばが出る」</p> <p>② つば：食べものを口の中でまとめて飲み込み やすくしてくれる。</p> <p>【2】酸っぱい味が体を元気にしてくれる。</p> <p>★長く保存ができる梅干しが役に立つ。</p> <p>つくったふりかけをごはんに混ぜ、おにぎりにして 食べる。【ボウル、しゃもじ、ラップ】</p>	
	給食時		

●準備物

準備物	個数	準備物	個数
ボウル(中)	1	検食用小袋	1
ザル(中)	1	クッキングシート	
子ども用包丁	3	ラップ(小)	
まな板	3	手袋	
茶碗	12	IH コンロ	1
バット	3	検針	1
小鍋	1	ボウル(おにぎり用)	
タッパー	梅干しが 入っているもの	しゃもじ	
トング(小)	1		
木べら	1		

麻婆大根のつくりかた

5月に子どもたちと仕込んだ味噌が長い時間をかけて発酵し出来上がりました。

香り豊かに、とても美味しい味噌になりました。その味噌を使い、麻婆大根を作りました。

【材料】(5人分)

大根・・・・・・・・・・150g
人参・・・・・・・・・・100g
生姜・・・・・・・・・・5g
炒め油・・・・・・・・・・3g(小1弱)
豚ひき肉・・・・・・・・・・125g
水・・・・・・・・・・70cc
濃口醤油・・・・・・・・・・5g(小1弱)
砂糖・・・・・・・・・・10g(小3強)
みそ・・・・・・・・・・25g(大1と1/2弱)
塩・・・・・・・・・・0.5g(少々)
ごま油・・・・・・・・・・3g(小1弱)
片栗粉・・・・・・・・・・10g(小3強)



【つくりかた】

- ① ピーラーで大根と人参の皮をむく。水洗いする。
- ② 大根は1.5cm角の角切りにする。
- ③ 人参は1cm幅のいちょう切りにする。
- ④ 生姜をすりおろす。
- ⑤ 鍋に油を熱し、生姜と豚ひき肉を炒める。
- ⑥ 大根と人参を加えて、炒め合わせる。
- ⑦ 水を加えて蓋をして、食材が柔らかくなるまで煮る。
- ⑧ 醤油と砂糖、みそを混ぜ合わせて、合わせ調味料を作る。
- ⑨ 食材が柔らかくなったら、⑧の調味料で味付けする。
- ⑩ 塩で味を整える。
- ⑪ ごま油を回し入れる。
- ⑫ 水溶き片栗粉(片栗粉：水＝1：1)でとろみをつける。

麻婆大根は中華料理の麻婆豆腐をアレンジした料理です。
冬が旬の大根をたっぷり使います。
豚ひき肉とともに大根や人参をしっかりと炒め加熱することで、
素材の甘味が引き立ちます。みそとごま油の風味が美味しい一品です。
彩りににらや大根葉を入れてもいいですね！
ご家庭でも、作ってみてくださいね。



もったいない0^{ゼロ}

〜だいたいこの思いを繋ぐ〜

これまでの取り組みと流れ

楽しめる岡田保育所ならではの持続可能な食育活動に取り組んでいった。

丸亀市立岡田保育所
保育士 北川ゆう子
調理員 水野 七恵

実践

育てたものを無駄なく味わおう

・夏野菜を育てよう

昨今、コロナ禍で人々の行動や生活意識が変わったり、日本から遠く離れた場所まで起こった悲しい争いごとが私達の身近な生活にまで影響を及ぼしたりと、2つの大きな危機を経験した。それにより、SDGsへの取り組みがより大きく推進され始めた。子どもたちも絵本や写真で、規格外の野菜や腐った野菜が捨てられる様子を見て「捨てるのもったいないなあ」とつぶやいたり「給食残したもったいないな」と話したりする姿があった。そこで『もったいない』をもっと一緒に考えていきたい

夏野菜の栽培では、メロンとキュウリの苗の取り違いが起こるといいうハプニングがあったが、それぞれの生長を楽しんだ。しかし様々な感染症対策やクラス自粛などもあり、調理をすることはなかなか叶わなかった。数日後それらの状況とキュウリの生長とのタイミングが合い、衛生面に配慮しながら調理することができた。栽培活動にあまり関心なかった子も、自分

生活にある『もったいない』（水・食・物・命・コンポスト）など、保護者と連携しながら、家庭や身近な場所でも



たちが「今」収穫した野菜をすぐに調理し、自分の好きな味で食べることで「また育てたいな」に繋がる瞬間となった。

・冬野菜を育てよう

友達と一緒に冬野菜を育てていく中で、夏野菜の時よりも『自分たちが育てる』という思いをもちながら畑の様子を見守り収穫した。また、間引いた野菜や大きく生長しなかった人参もすべて使い、もったいない0（ゼロ）きんぴらにして食べ「本当に美味しいな」の声が上がった。

・各クラスの取り組み



ジャガイモの皮で掃除



みかんの皮を再利用



出汁を取ったいりこでふりかけづくり

・「ご飯どうやってできるん？」の一言から始まったお米づくり

3歳児は「目指せおにぎり」を目標にし、田植え・稲刈り・脱穀・粉摺りまで、全ての行程を子どもたちが行った。炊き上がる匂いを嗅ぎ「早く食べたい」と食欲をそそられ、一

粒一粒を大切に美味しく味わった。残った藁でしめ飾りをつくり、もったいない0（ゼロ）!!



《ボールとすり鉢で粉摺り》



《牛乳パックで脱穀》



おこめ たけたやつや。



食べ物を丸ごと知ろう

・今日の果物な〜に?!

本物の果物を用意し、1歳児の子どもたちが、見る・匂う・本物に触れる機会をつくった。匂が短く給食でも使用回数が少ない果物が、少しでも子どもたちにとって慣れ親しむものになればと思う。



(栗のイガ)ちくちくしてるー!!

・地産地消を取り入れて

SDGsの12番目の目標に着目し、毎日の給食の献立名と写真を掲示する際、使用した香川県産品を表記するようにしている。

だいたいじを繋ぐ、未来を形に

・タマネギ丸ごと大作戦

収穫したタマネギを丸ごと使う方法について子どもたちと話し合い、実の部分では、タマネギスープを作った。また、実の部分以外は保護者の意見を参考に、給食で提供してくれ「(葉の部分も)ほんまに食べれるんやな」の声があった。皮の部分は染物やタマネギアートにして楽しみ、どうしても食べられない部分は「コンポストに入れよう」と今年度も堆肥づくりに取り組んだ。

・コンポストでの堆肥づくり



設置型コンポスト



段ボールコンポスト

知り、2か月間毎日記録をつけながら堆肥作りに取り組んだ。段ボール型の焼いたもみ殻を使用したコンポストと設置型のコンポストで堆肥が完成し、畑やプランターの土に混ぜ、野菜や花の栽培に利用した。また、子どもたちや保護者とも話し合い、来年度のコンポストづくりのための費用にしようとして販売した。



いらっしゃいませ～。
たいひはいりませんか～。

「驚き」「疑問」を大切に 五感をフル活用

・給食クイズ

香川県産品の食材や、出汁の種類を『給食クイズ』として放送した。今食べている給食についてのクイズのため、子どもたちがすぐに考えたり知ったりする時間になっている。



どれが1番出汁が出るかな？

・食育だより

行事の中止が相次ぎ保護者と関わる事が少なく感じた。『食育だより』で、食育活動を伝え、時折、ちょこつとアンケートを取ることで保護者の生の声を聞き、思いを共有する場を大切にしている。今年度は送迎時や家庭訪問、クラス懇談等で食育に関する悩みを聞いたものを『食育だより』を通して返している。



春野菜総選挙
どの野菜が好きですか？

・配信レシピ

保護者から保育所メニューのレシピがほしいという意見があった。各クラスで「これは！」と思う献立を持ち寄り話し合う時間を設け、月に一度保育所一押し献立レシピを配信することになっている。

繋がれ、もったいない0(ゼロ)

・絵本を活用しながら

『いのちをいたたく』について考える



生き物を育てよう



きりみ



絵本貸出日におすすめ絵本を
ポップで紹介

・4度目の正直、スイカを育て

種からスイカは育つのかと、3歳の時に3度挑戦するが、芽は出るものの育たなかった。今年度4度目の挑戦で2個収穫!!その経験をもとに子どもたちが創作劇にし生活発表会で表現することを楽しんだ。



あま～い



おいし～い!

育たなかった野菜や果物を使って
ままごと遊び

まとめ

調理員として「もったいない0(ゼロ)」をよく考えていくうちに、毎日食べる給食が彩りよく、安全でおいしいものならば、残食がなくなり食品ロスもなくなるだろうと感じた。魅力的な給食を提供すれば、家庭でも給食のことが話題になり、食べることに興味・関心が増していくように思える。私たち調理員は食

べる人を思い、食べる人の幸せを願った調理をすることが「もったいない0(ゼロ)」への一番の近道になるのではないかと
思うようになった。
子どもたちの「またつくって!」「おいしかったよ!!」などの身近な声が聞きたいから、これからも心を込めた給食を提供していきたい。

食育とは「食べる・育てる」食育。『食育』だけでは足りないはずだと改めて考えた。『食べる』だけでなく、命をいただいていることやつくってくれた人に感謝する心も大切にしたいと取り組む中で、子どもたちの『やってみたい』を、保育者がともに『楽しい!』と感じ関わるのが大事だと改めて実感した。



また 食べたい 食べるってたのしいね

「おなかとこころの満足を」

坂出市立南部保育所
所 長 古川 明子
調理師 吉田 陽子

食育活動の動機と目的

南部保育所は市の南方、生活の場として便利な地域にある。開設50周年を迎え周辺の環境は変わってきたけれど保育所の門をくぐると、四季折々の栽培や収穫をし、子どもたちがさまざまな遊びや経験を通して、食への興味が持てるようになると願っている。社会環境やコロナ禍で提供の仕方や、内容がこれまでに変化し、また保護者の就労時間等により、一人ひとりの食事時間や内容は多様化していることを感じる。保育所に通う子どもたちが、食に対して興味を持ち、楽しんで食べるができるようにと願う。



園での食事は、栄養摂取だけでなく

く、生活リズムや人間関係など、環境的側面においても重要なことである。現状に合わせた食育計画の見直し、それに基づく実践を通して、子どもの食生活の確立と食への関心が求められている。食べたいという気持ちで食事の時間を過ごしているのか、どうすれば食事を楽しめるのか、どんな工夫ができるかを考える。

● 体と食、食べ物に関心を持ち、友だちと一緒に楽しく、食事をしよう

☆ 食べることに興味を持ち、食べたいものや好きなものを増やそう
☆ 給食食材の種類について知り、体と食べ物との関係について関心を持てるようにしよう
☆ 食べたいと思う気持ちを高め、友だちと一緒に楽しく食事をとろう



3・4・5歳児の給食はバイキング形式で『おなかがついたから食べよう』『この遊びが終わったら食べよう』『等子も自分で考えている』『選択する』ということが、何事においても生きる力につながっていくと考え、給食にも取り入れていく。しかしコロナ禍は決まった時間に指定の席で食えることとなった。少しでも『食べたい』『今日の給食は何だろう』と意欲を持ち楽しい時間になるようにと話し合う。まずはメニューを知ること、次にその中に入っている食材を知ること、その食材が自分の体のどんな力につながっているかを考えていけるように、赤、黄、緑の栄養素とおいしい味のお手伝いとして白を加えて分けることを朝の集まりの時間の日課として給食当番を中心に取り組んだ。



「これはみどりの仲間やけん、ちよつと苦手やけどがんばってみよう」「これははくのかんにくになる」「と言つ子や、保護者から『きょうはおしるにやさいがいっぱいはいっていただけ、ぜんぶたべたんで』って聞きました」と、家庭でも食に関する会話がぐんぐん、少しずつ増え、心が出てきたと感じる。

カレー作りでのこと

4歳児で玉ねぎやジャガイモを植え、5歳児になったら収穫。近くのスーパーで買い物をした材料を加えてのカレーづくりが恒例で毎年楽しみにしている。

にしている。炒めた玉ねぎのいい香りが痛くなってきたのにおい、なんでやろう？「あー油（炒めるときに使用）は白の仲間（おいしい味のお手伝い）。きつとタマネギをおいしくしてくれたん。白の仲間がタマネギを身寄せたん！」と、子どもたちは納得といった表情。5歳児にとつて、あこがれだった活動を経験し、子どもたちは任されるうれしさや、大変さを感じる

と共に分らないこと、難しいと思うこと、不安に思っていたこと、上手にできなかったこと、と等、その度に自分で考え、誰かと一緒に楽しさやおいしさを共有した。

● 運動会では『食』をテーマに「ようき・のんき・げんきっす」

親子での障害物競走をアレンジし調理師もコーナーに立っている保護者から「いつもおいしい給食をありがとうございませす」等と声をかけられ、こんな機会が持てうれしい気持ちになった。



冬瓜を使って

坂出市公立保育所・こども園は7園それぞれが自園調理。毎月給食献立作成会を行い、統一の献立のメニューを提供する。手作りおやつについても提案し情報交換しながら取り組んでいる。初めて扱う野菜に『冬瓜』の使用をし『厚揚げと冬瓜の煮物』を提供したが子どもたちはもちろん、大人も知らない人が多かった。実物の冬瓜を玄関に掲示し、調理方法をお知らせ。調理する前の野菜を見ることは、食べ物に興味を持つことにつながっていくと改めて感じる。どんな味だろう、食べてみたい、と思う気持ちも持てる。冬瓜は『今まで保存できること』が名前の由来、本当かどうかやってみようということになり、冬のある日、切って食べてみることに。



「えっ！白色なん、知らなかったわ」と驚いた。ごま油を使ってホットプレートで焼いて食べる。「おいしい、なんかダイコンに似てる」昔からの言い伝えであるだけではなく、本当だと分かり物知りになった気分になった。



絵本おきながぶ

2歳児の子どもたちが大好きな絵本。うんとこしょ、どっこいしょのフレイズと一緒に口ずさみ、思わず体が動き出すもの。カブという野菜の給食のメニューは「カブの甘酢和

えやへ秋のシチュー」、その都度伝えるも、一致していない様子なので、調理する前のカブを見せ、実際に持つてみると「つめたいよ」「（くんくん）みどりのにおいするわ」絵本と実物とを比べ何とも言えない表情をしていた。匂い、触り心地、重さなど本物のカブに触れて、それぞれに感じていた。「このカブがこんなににおきくなる？」と素直な疑問も出たので大きなカブを作りごっこ遊びをしたり発表会で劇遊びをしたり絵本の世界をイメージして楽しんだ。



給食参観・保護者研修・食育アンケート

保護者のかたから、よく聞かれる悩みは「給食は食べるけど、家では好き嫌いで…」という話である。家庭ではウロウロしてしまう、自分で食べない等、保育所でどんな風に食べているのか見たいという声があり、保育参観の時に子どもたちが給食を食べている様子を見てもらうことを計画する。



また食育アンケートを行い、家庭の食事の様子や悩みを聞いた。1回の食事量やおやつの内容、欲しいのかと時はどのくらい食べてもいいのかと

いう内容が多く寄せられた。そのことをふまえて坂出市こども課管理栄養士に来てもらい研修をする。

《栄養士より》

「すききらいなく食べてほしい」と思うのはだれしも同じ願い。でも、幼児期に食べられないものがあるのは当たり前と考え、何より「たのしい食事」を心がけてほしい。

食べる量については、お迎えの時間に掲示板もしくはは玄関に給食の見本（3歳児相当の分量）を置いて加減する。年齢に合わせて加減する。



太りすぎ、やせすぎの心配は、母子手帳などにある成長曲線の枠内に入っているか、顔色がいいか、元気に遊べているか、いいウンチは出てくるかをみて判断。子どものおやつは、足りない栄養素を補うためのものと考え、不足しがちなビタミン類・カルシウム・食物繊維のものがおすすすめ。市販のおやつは甘すぎたり、しょっぱすぎたりするものが多いので、量や頻度を考えるとよい。

「みんなと食べてうれしそう」「家ではあんなに野菜絶対食べべんから、給食で食べるって信じてなかった、本当なんですね」等々、子どもたちの姿に感心していた。

リクエストのあった献立メニューのレシピは園だよりを利用して伝えていった。「レシピ通りに作っても給食と違うと言われてしまう」という意見もあったが、手作りおやつのはうは好評で兄弟で通ってきている家庭の卒園児の子が保育所の給食を思い出して、また食べたいと言ってきていたことを聞き、とてもうれしい気持ちになった。

これから

子どもたちと話をしたり、一緒に調理したり、経験することで意欲が高まることや改めてわかった。生活の中、また遊びの中で、食は常にとにある。食べることをだけを取り上げるのではなく、子どもたちの好奇心がわくような取り組みを通して、楽しさや喜びを体験していきながら「食べたい気持ち」が高まるようかわっていききたいと思う。

現在はランチルームを再開し、同年齢、異年齢児のかかわりを持ち、自分で選ぶことのできる給食の時間を大切にしている。それは自立していく力にもつながっていると思う。また地域とのかかわりも戻ってきて、田植えの様子を見せていただいたり、梅をいただいたり梅ジュースや梅干し作りに挑戦したりしている。夏野菜はそれぞれのクラスで栽培し、毎日の成長を楽しみに登園してくる子や、実をツツツンさわってドキドキしているなどの表情を浮かべているのを見かけるとほのぼのとしたあたたかい気持ちになる。これからも子どもたちの声に耳を傾け、保護者のかたと意見を重ねながら、おなかとこころが満足できるように食を通して子どもたちの育ちを考えていきたいと思う。

