

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

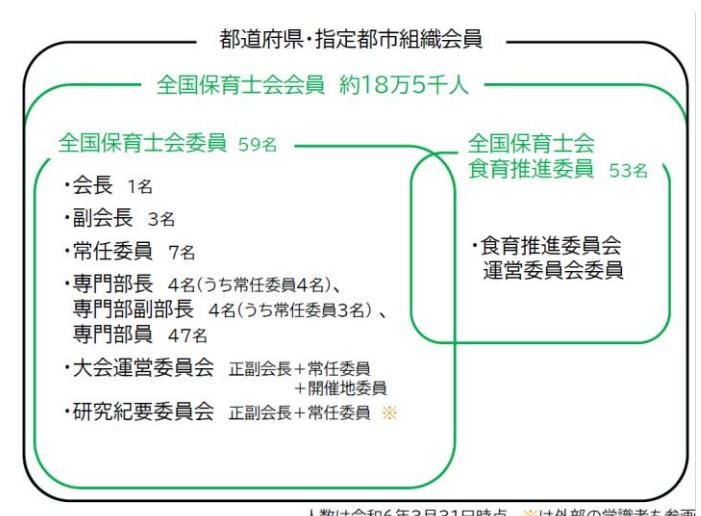
全国保育士会の特徴

- ◆ 「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。
- ◆ 全国的大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



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。

平成25年3月4日
平成31年2月8日 一部改定
全国保育士会 常任委員会

全国保育士会 食育推進ビジョン

【前文】

「食育」は、身近な大人や他の子どもたちとの間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・保育要領にのっとり、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標として、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緒に取り組みます。
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あ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うけ、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。



構造改革特別区城推進本部
評価・調査委員会
委員長 横谷 隆夫 殿

平成22年1月27日

社会福祉法人 全国児童福祉協議会
全国保育士会
会長 佐々木 一丸
全国保育士会
会長 御園 順子

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！

1月19日の構造改革特別区城推進本部 評価・調査委員会 第29回医療・福祉・労働部会で、「公立保育所における給食の外部搬入方式の容認事案」について、「3歳以上児については、全国展開が適切であり、また、私立保育所についても、同様の対応をすべき」との検討がされたということを確認しました。

全国2万1千か所の認可保育所と18万5千人の保育士の全国組織である全国保育協議会、全国保育士会は、保育所に入所している210万人の子どもの育ちを保障するために、保育所給食の質を低下させる、給食の外部搬入に断固反対を表明します。

1. 給食の外部搬入は、児童福祉施設最低基準違反です。

児童福祉施設最低基準は、入所者は食事を提供するときは、当該児童福祉施設内で調理する方法により行わなければならぬ」と規定しています。特区により、給食の外部搬入を公私両者が全国展開することは児童福祉施設最低基準に反するものであり、反対します。

2. 国が食育を施策として進めてきていることに矛盾します。

保育所保育指針では「食育の推進」が位置づけられ、保育の計画の一つに「食育の計画」が規定されています。保育所では、平成16年3月の「楽しく食べる子どもへ～保育所における食育に関する指針」をもとに食育を推進しています。

保育所の食育はクッキン保育や食物を育てる等のことだけではなく、保育士と調理員の日常的連携のもので進めています。例えば、食事を作る時の香りや音などを身近に感じることでお歳のすくすくムズを持ったり、調理員が調理する姿を見ることから感謝の気持ちや食事に開心を持てたりするなど、日常の生活中で調理と関わることでおなっています。

保育所給食の外部搬入を容認することになれば、国が食育推進法のものにすすめてきた食育を、特区施策でやめることになります。このような政策矛盾が保育所等、児童福祉現場での混乱を起こし、子どもに犠牲を強いることになります。

3. 一人ひとりの子どもの発達過程や状況に応じた食事の提供が難しくなります。

保育所の0～6歳の子どもたちにとって、一人ひとりの乳児の育ちや発達を踏まえて、離乳食や食事を提供することは、必要不可欠です。

離乳食を食べる子どもは5か月～1歳6か月までと1年ぐらいの差があり、保育現場では、子どもの発達の状況に応じて、保育士との相談をもとに、保育士・調理員・栄養士等が十分な連携を行なううえで、日々、きめ細かく調理内容を変えて食事を提供しています。また、乳児は決まった時間に寝て決まった時間に食事をするわけではなく、離乳の状況で食事時間を変える

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



毎日の食事で育つこどもたち
～園と家庭がつながる食育～



パンフレット
ダウンロード

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、発育・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、健康的維持・増進をはじめ、日々の活動や発達・発達のためには必須です。同時に、乳幼児は消化・吸収・排泄機能など未熟です。個人の発達に応じて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・保育教諭と栄養士との連携・協働による創立作成・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ながら食事を変えていくことが求められます。

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」にキッズが「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。子どもへの食事のかけ方だけでも食事への印象は大きく変わります。子どもの食への興味・関心が高まる营养を発すること、そして子どもが食することを好きなこと、これが保育の食育の基本です。急ぎすぎなくて大丈夫です。

Q3 食育計画について教えてください。

全般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践する際の目標(ねらい)や内容などを記載して、園全体で共有しましょう。

職員全員の意図工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回数や、年間評価に基づく次年度計画を作成しましょう。

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・保育教諭や栄養士・調理師・調理員等が自らの保育実践の振り返りや職場間での相談の話し合い等を通じて、食育東西におけるお互いの専門性の向上や保育全般的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。

～ここで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～

これまでの本会の成果物の等の紹介

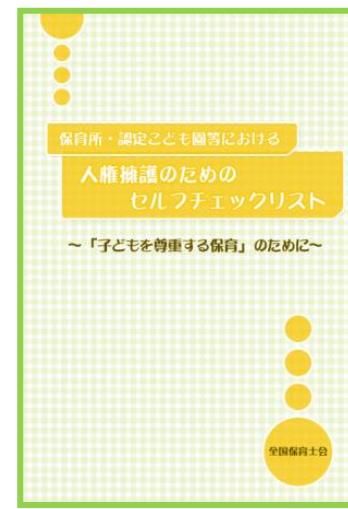
※全国保育士会HPよりダウンロードが可能



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



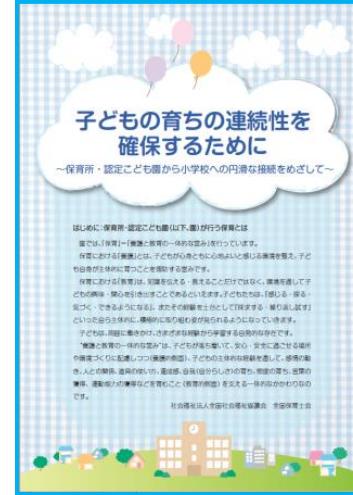
保育を高める実践研究の手引き



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は
～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「もったいない〇」～だいじだいじの思いを繋いで～

●坂出市立南部保育所

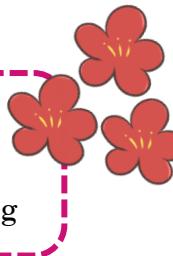
資料5:また 食べたい 食べるってたのしいね～おなかとこころの満足を～

梅干しをつくりたよ！～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。

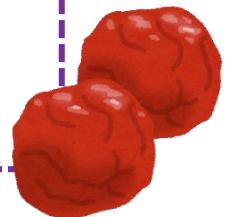
✿ 7月中旬～下旬【天日干し】

- 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)
ちりめんじやこ・・・・・ 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 ちりめんじやこを加えて、汁気がなくなるまで炒める。

ひじきや椎茸、ちりめんじや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ことで、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> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 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>・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」</p> <p>・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？天日干しの効果。</p> <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。 ・その後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。 梅の形もしづらんでいる。 	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。</p> <p>→様子を確認する。各班が見れるよう容器を回す。</p> <p>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い菌が嫌いなもの 2つ覚えているかな？」→塩と太陽</p> <p>「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)		<p>①手をきれいに洗い丁寧に 1 個ずつザラの上に並べる。</p> <p>②日当たりの良い場所に置く。</p>	
3日目 (水)		午後室内に取り入れる。 *明るいうちに室内に取り込む。	
4日目 (木)		<p>①朝に日当たりの良い場所にザラを置く。</p> <p>②急な雷雨など天候の変化に気をつける。</p> <p>③午後に取り入れる。</p>	
		<p>①朝、全ての梅干しを丁寧に裏返す。(3日目のみ)</p> <p>*2日目と同じ様に干す。(2日間繰り返す)</p>	タッパー 揉みしづ（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→しづ→梅→しづ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>	

	<ul style="list-style-type: none"> ・梅干しの効果 	<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なるかな? →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】 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) 【その他】 潬物容器、つまようじ、ホワイトリカーキッキンペーパー</p>	<p>【給食室】 すくい網、ボウル 【その他】 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	<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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】 <p>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。</p>	<p>生検食</p> <ul style="list-style-type: none"> ・椎茸 ・梅干しと赤しそ ・ひじき ・ちりめん雑魚 <p>椎茸の切り方 イラスト</p>

		<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。 	
	梅干しのお話しとまとめ	<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なるかな？ 「つばが出来る」</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>	
	給食時	<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>	

●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。



また食べたい
食べるつてたの (118)

う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周年を迎えた周辺の環境は変わつてきました。折々の栽培や収穫をし、子どもたちがさまざまなお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つてゐる。社会環境やコロナ禍で提供の仕方や、内容などさまざまに変化し、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、食に対する興味をもち、楽しんで食べる事ができるようになると願う。



園での食事は、栄養摂取だけでな



- ☆ 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
と食べ物の関係について関心を持
てるようしよう
- ☆ 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

境的側面においても重要なと考へる。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は、食事の時間を過ごせているのか、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。

「これはみどりの仲間やけん、ちょっと苦手やけどがんばつてみよう」「これはぼくのきんにくにならう!」と言ふ子や、保護者から「きよはおしるにやさいがいっぱいはいつていたけど、せんぶたべたんで」つて聞きました」と、家庭でもんつに関する会話が増え、少しでも心が出てきたと感じた。



3・4・5歳児の給食はバイキン形式で「おなかがすいたから食べよう」この遊びが終わったら食べよう等子どもが自分で考えている。「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る。しかしコロナ禍は決まった時間に指定の席で食べることとなつた。少しでも「食べたい」「今日の給食はどう」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つ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取り組んだ。

たいがらり護調親
気持れが者理子
持てとか師子
ちてうらもでの
ちてこんご一コ一障
にうなざい一つナ害
なれ機会まきし物
つし



運動会では「食」をテーマに「ようき・のんき・げんきっズ」



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。



絵本おおきなかぶ



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ーズは一緒に口ずさみ、思わず体が動き出すもの。カブといふ野菜の給食のメニューは、カブの甘酢和

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して：」という話である。家庭ではウロウロしてしまって、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。



「みんなと食べててうれしそうではあんなに野菜絶対食べんか給食で食べるって信じてなかつたら、本当なんですね」等々、子どもたちの姿に感心していた。リクエストのあつた献立メニューは園だよりを利用して伝えられた。「レジピ通りに作つてもう意見もあつたが、手作りおやつの給食と違うと言われてしまう」という意見は好評で兄弟で通つてきている。家庭の卒園児の子が保育所の給食を思ひ出して、また食べたいと言つて聞いていることを聞き、とてもうれしい気持ちになつた。

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、いいウンチは出ているかをみて判断。子どものおやつは、足りない栄養素を補うためのものと見え、不足しがちなビタミン類・カルシウム・食物纖維のものがおすすめ。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。



いう内容が多くよせられた。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。

現在はランチルームを再開し、自分で選ぶことのできる給食の時間を大切にしている。それは自立してまいにち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きたり、梅をいただいて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れる子や、実をツンツンさわつてドキドキしているなどの表情を浮かべて、あるいは見かけるとほのぼのとしているのかい気持ちになる。これらからも子どもたちの声に耳を傾け、保護者のかたと重ねながら、おなかとこころが満足できるようになって食を通しての子どもたちの育ちを考えてきたいたいと思う。

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が改めてわかつた。生活の中、また遊びの中で、食は常にともににある。食べること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くながら、「食べたいい気持ち」が高まるようか

これから

