

施設名	(学) 勝田学園 大成幼稚園	電話	048-663-2892
住所	さいたま市大宮区大成町2-182		

事例 1	タイトル	しいたけってなあに？	
目指す姿 (大きな目標)	やってみたい、知りたいことを自分たちの力で可能にする喜びを味わう しいたけの育ちを実際に目にし、手で触れ、収穫する喜びを味わう		
当日のねらい (小さな目標)	育ちを見守ってきた「しいたけ」を収穫してクラスみんなで味わう		
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児・ <u>5歳児</u> ・保護者・その他()	
	実施者 (○で囲む)	<u>幼稚園教諭</u> ・保育士・栄養士・調理師・調理員・その他()	
	日時	2019年 4月24日(水)	
	場所	大成幼稚園 年長5歳児たけぐみ 保育室	
	資料・教材	そだててあそぼう シイタケの絵本 出版 農山漁村文化協会 著者：おおもりせいじゅ いいのかずよし	
実施内容	<p>①育てた「しいたけ」を収穫し、包丁を使って保育者と一緒に小さく切る</p> <p>②クラスで決めた「みんなが食べられる味噌汁」を作るため、切ったシイタケをだし汁入れ、煮立つあいだ、香りを楽しむ。</p> <p>③味噌を入れ、味噌汁にし、試食する</p>		
結果・参加者の反応や様子	<p>「しいたけを育ててみたい」という子どもたちの興味から時間をかけてしいたけの育ちを観察した。スーパーでみる「しいたけ」とは違う、育ちゆくしいたけの様子に興味津々で、優しく触ったり、嗅いだりと収穫までとても大切にしてきたしいたけ。子どもたちの中には食べたことがない子、見た目や触感が嫌いな子、家を出てこない子など色んな声が聞かれた。みんなで育てたことで、愛着や興味生まれ、味噌汁なら食べられそうということで味噌汁にして食することにした。しいたけが好きな子は喜んであっという間に食べた。苦手だったり初めての子も、クラスの友だちが食べている姿や、「おいしいよ」「食べてごらんよ」という誘いにチャレンジでき、「あれ！おいしい！」「たべられた」「はじめてたべた」など喜びの音が聞こえる事例となった。結果全員完食！みんなで食べるとおいしい！おかわり！の続出だった。</p>		
評価・今後の課題	しいたけを育てるという初めての経験であることと、しいたけが子どもには少し苦手意識がつよい食べ物であることから、素材として心配があった。年長という年齢もあり、興味の持続と探求心から、飽きることなくしいたけに向き合うことができた。嫌いだから食べない、お母さんが嫌いだからしいたけはごはんに出ないという現状もあるようで、今回友達と一緒に、自分たちが育てたものを食べる、食べたらいしかった、食べられなかったものが食べられるようになったと、子どもたちには自信につながる経験となった。	備考	これからも子どもたちがやってみたい、ためてみたいということを形にしていけたらいいなと思っている。 また食に関心が持てる取り組みも検討していきたい。 アレルギー要確認



しいたけいっぱい。
触ってみよう。
つめたいぞ。



園長先生
たけぐみで育てた
しいたけ、たべてみて
ください



施設名	学校法人高野学園 浦和すみれ幼稚園	電話	(048) 767-3922
住所	さいたま市桜区南元宿2丁目24番1号		

事例 2	タイトル	カレーライスができるまで	
目指す姿 (大きな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・お買い物ごっことして、材料を買いに行き自分の力で食材を切り、食材への関心も高める。 ・自分たちで作ったものをおいしく食べる。 		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・お店での買い物や計算の仕方を学ぶ。 ・カレーに使われている食材を実際に見たり触れたりにおいも嗅いだりして、身近に感じられるようにする。 		
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児・ 5歳児 ・保護者・その他()	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・保育士・栄養士・調理師・調理員・その他()	
	日時	2019年 7月22日(月)	
	場所	保育室	
	資料・教材	<ul style="list-style-type: none"> ・包丁、まな板、ボール、おたま、ガスコンロお鍋、ガスボンベ(家庭より三角巾、マスク) ・お買い物ごっこのための教材(レジ、お金、看板、お財布) ・カレーの材料(ニンジン、玉ねぎ、じゃがいも、肉、カレー) 	
実施内容	<ol style="list-style-type: none"> ①幼稚園内に出来たスーパーに、ひとりひとりがお財布を持ち材料を買いに行く。 ②食材を洗ったり皮をむいたりする(切りやすい大きさに保育者がカットし、下準備しておく) ③ニンジン、玉ねぎ、じゃがいもをグループごとに包丁を使って切る。 ④お鍋の中に入れて炒めたり煮込んだりしている時の音やおいも嗅ぐ。 ⑤自分たちが作ったカレーを食べる。 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・カレー作りを行うにあたり、材料をスーパーに買いに行く所から始めたので、これもあれも必要なのではないかとよく考え、うれしそうにお買い物ごっこを楽しんでいた。 ・食材のカットは集中して上手にけがなく出来ていた。にんじんやじゃがいもの固さを感じながら食べることでできる大きさにカットし、又玉ねぎは目にしみる体感もし楽しんでいました。 ・料理をすることで形や味が変化していく様子も体感できた。又食べられるようになるまでには手間や時間がかかることも感じ、食事が出来ることに感謝する気持ちを育むことができたと思う。 ・カレーが出来上がると「僕の作ったニンジンだ」「〇〇ちゃんの作ったじゃがいもおいしいね」と自分たちが作ったことを思い出しながら満足そうに食べていた。 		
評価・今後の課題	<p>カレー作りはけがなく、食材を切ることができそれぞれ食材の特徴を知ったり感じたりしながら取り組むことができた。出来上がったカレーも全員おいしく食べ完食することができた。</p> <p>備考 今後は今回体感したこと家庭でも活かして欲しいし、園でも食材、料理への関心をもと高まるよう、フッキング・給食時の声掛けなど積極的に、行っていきたい。</p>		

施設名	むさし幼稚園	電話	048-861-6009
住所	南区文蔵3-11-6		

事例 3	タイトル	焼き芋会	
目指す姿 (大きな目標)	〇みんながおいしく焼き芋をいただく		
当日のねらい (小さな目標)	〇焼き芋の作りか・でき方を知る 〇におい・味を体験し、自然に触れる 〇火の大切さ・怖さを感じる		
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・ <u>2歳児</u> ・ <u>3歳児</u> ・ <u>4歳児</u> ・ <u>5歳児</u> ・ <u>保護者</u> ・その他(未就園児含む)	
	実施者 (○で囲む)	<u>幼稚園教諭</u> ・保育士・栄養士・調理師・調理員・その他(事務員)	
	日時	2019年 11月 20日 (水) 10時～12時30分	
	場所	幼稚園園庭	
	資料・教材	さつま芋、新聞紙、アルミホイル、カマド、枯れ葉、木材	
実施内容	〇秋の遠足でとったさつま芋との違いや、同じ所に火がせはから準備する。新聞、アルミホイルで包んだ芋をカマドの中に入れ1時間後に出し、みんなが食べる。		
結果・参加者の反応や様子	〇火に近づいたことのない子も多く、熱や煙のにおいにも気付いていた。 〇お店で買ったもの、家庭で作ったものより、甘くておいしいようだった。 「嫌い」と言っていた子も食べていたのには保護者もおどろいていた。 〇焼きあがった芋が温かいくらいでも熱いと触れられない子もいたが、慣れると触れていた。 〇家庭ではできない経験ができたことを喜んでいる保護者が多かった。		
評価・今後の課題	〇準備やお火にするまでに時間がかかり、大変だが、自然の少ない地域には必要な取り組みだと思うので今後ともできる限り続けた。 〇近隣の方の協力が重要だと思う。	備考	旬の食材を大切にし、高いものや特別なものではなく、おいしいものを幼児のうちから種類をたくさん食べる経験をしてもらいたい。

施設名	明日香保育園	電話	048-622-5586
住所	さいたま市西区植田谷本316番地		

事例 4	タイトル	クッキング保育	
目指す姿 (大きな目標)	自分達で作った料理を味わう。		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・皮を剥いたり、果物を切る。 ・遊戯室で一緒に調理を楽しみながら、クラスの交流を深める。 		
方 法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・ <u>3歳児</u> ・ <u>4歳児</u> ・ <u>5歳児</u> ・保護者・その他()	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・ <u>保育士</u> ・ <u>栄養士</u> ・調理師・ <u>調理員</u> ・その他()	
	日時	2019年5月29日(水)	
	場所	遊戯室	
	資料・教材	保育雑誌	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・3歳児はバナナ、4歳児は桃をスプーンで切る。 ・5歳児はグレープフルーツの皮を剥く。 ・各フルーツを器に入れる。 ・5歳児が温めたゼリー液(ゼラチンとリンゴジュースを合わせたもの)を器に入れる。 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・スプーンで切るのは切りやすくて楽しんで行っていた。 ・グレープフルーツは切込みを入れると剥きやすかった。中には実をつぶしてしまう子がいた。 ・おやつを作ったのは初めてだったが、子ども達の出来上がり待つワクワク感が微笑ましかった。ペロリと食べていた。 ・フルーツゼリーの種類が3種類あったので、味が選べて喜んでいた。 ・家庭から持ってきたエプロン・バンダナを付けてクッキング保育に参加した。とても嬉しそうだった。 ・食中毒などの衛生面を考え、子ども達の作業が終わった後、給食室でもう1度ゼリー液を加熱した。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・前年度は餃子のパリパリ揚げを作り、子ども達が皮の中に具材を包んだ。包む作業が大変そうだったので、今年度は作りやすかったように思う。 ・包丁ではなくスプーンで切る事で安全が確保された。 	備考	



施設名	まみ保育園	電話	048-673-0330
住所	さいたま市西区内野本郷 383-8		

事例 5	タイトル	カラフルゆでたまご	
目指す姿 (大きな目標)	思考力の芽生え		
当日のねらい (小さな目標)	・ゆでたまごにひびをつけ、色水につけてひびの模様を楽しむ。		
方 法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児・5歳児・保護者・その他()	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・保育士・栄養士・調理師・調理員・その他()	
	日時	2019年	
	場所	3・4・5歳児保育室	
	資料・教材	ゆでたまご、鍋、お湯、ビニール袋、食用色素(赤・青・黄・緑)	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・子ども達が食用色素の配合を自分で考え、色水を作る。 ・ゆでたまごにひびを作り、色水が入ったビニール袋に入れる。 ・30～40分置いてから取り出す。 ・殻むき体験とともに、ひびの部分に色がつき模様ができている様子を楽しむ。 	
結果・参加者の反応や様子	<p>前回カレー粉で挑戦した時、色が薄く、いまいち模様がはっきりしなかったもので、今回は食用色素を使ってのリベンジでした。</p> <p>食用色素で好きな色を選ぶ際、「赤と青を混ぜると紫になるね」「黄色と赤でオレンジだね」など、色を混ぜることで色の種類が広がり、好きな色を選ぶことも楽しんでいました。</p> <p>殻をむくと、きれいにひびの模様が出てきて、むくたびに「見て見て！」と驚き、感動した様子でした。</p>		
評価・今後の課題	ゆでたまごの殻むきが初めての子ばかりだったのでドキドキしながらむいていました。自分でむいた事、きれいにひびの模様が出たことに感動し、ゆでたまごが家庭で苦手だった子も「おいしかった！」と嬉しそうに完食していました。	備考	





【コラム】 第3次さいたま市食育推進計画 ①

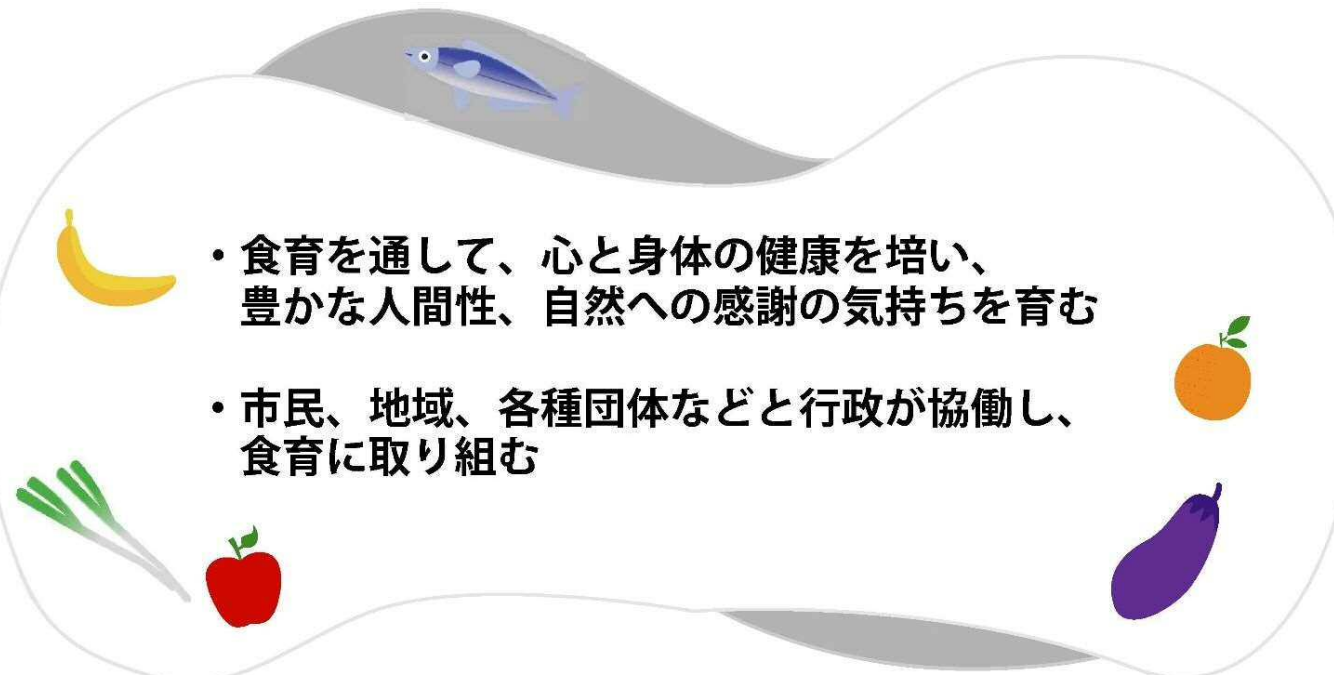
さいたま市では、食育基本法に基づき、平成20年に「さいたま市食育推進計画」、平成25年に「第2次さいたま市食育推進計画」を策定し、食育の推進に取り組んできました。

これまでの取組の成果と、現状や課題を踏まえ、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくため、平成30年3月に「第3次さいたま市食育推進計画」を策定しました。


【計画期間】

平成30（2018）年度～令和4（2022）年度

【食育の基本理念】

- 
- ・食育を通して、心と身体の健康を培い、豊かな人間性、自然への感謝の気持ちを育む
 - ・市民、地域、各種団体などと行政が協働し、食育に取り組む

施設名	あおぞら西保育園	電話	048-783-3755
住所	さいたま市西区宮前町 695-2		

事例 6	タイトル	おやつのでザパン作り	
目指す姿 (大きな目標)	今まで経験してきた粉もののクッキング保育を思い出しながらパン生地作りを楽しむ。		
当日のねらい (小さな目標)	友達と協力しながらのでザパンを作り、おやつで頂く。		
方 法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児・(5歳児)・保護者・その他()	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・保育士・(栄養士)・調理師・調理員・その他()	
	日時	2019年3月18日(月) 13時50分～15時00分	
	場所	あおぞら西保育園 1階 子育て支援室	
	資料・教材	パン生地の材料・トッピングの材料・スケール・打ち粉・めん棒・鉄板・ボウル・スケッパー	
実施内容	<p>①身支度を整え、手を洗い、電解水を噴霧しました。</p> <p>②パン作りの説明を行い、グループごとにパン生地を捏ねました。</p> <p>③パン生地をめん棒で伸ばし、鉄板に生地をのせ、トッピングをしました。</p> <p>④パン生地をオーブンで焼き、おやつで頂きました。</p>		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> 子ども達は材料をボウルに入れ、混ぜる工程をお友達と順番に行い、サラサラだった小麦粉に水分が入ることで、段々と生地がまとまっていき、生地の変化を楽しんでいました。 ドライイーストの役割を伝えると、「ほんとに膨らむの?」と不思議がる子どももいました。 まとまった生地を伸ばす工程では、「大きく伸ばさないと保育園全員食べられないよ!」とお友達同士で声を掛け合い、食べる人のことを考える姿が見られました。 自分達で作ったのでザパンの感想を聞くと、「ふわふわしておいしい!」「おかわりある?」と意欲的に食べていました。 		
評価・今後の課題	<p>今までは、デモンストレーションを見学してから栄養士が作ったパン生地を子ども達は伸ばしたり、好きな形に形成したりしていたが、今回は5歳児の子ども達だけで作ることを伝えると、始めは驚いていたが、1つひとつの手順を確認しながらおやつのでザパンを作りあげることができた。自分達で作ることで、食べる意欲へと繋がり、達成感を感じているようだった。また、異年齢児から、「作ってくれて、ありがとう。」と感謝の言葉をかけられると、食べてもらうことの嬉しさや楽しさも知ることができた。</p>	備考	

施設名	西遊馬保育園	電話	048-620-7879
住所	さいたま市西区西遊馬771-11		

事例 7	タイトル	サンドイッチづくり	
目指す姿 (大きな目標)	心身ともに健やかな子		
当日のねらい (小さな目標)	サンドイッチづくりを学び、自分が食べる物は、自分で作ることができる。		
方 法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児・ <u>5歳児</u> ・保護者・その他()	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・ <u>保育士</u> ・ <u>栄養士</u> ・調理師・調理員・ <u>その他</u> (委託業者1名)	
	日時	2019年11月14日	
	場所	5歳児の教室	
	資料・教材	食パン・ジャム	
実施内容	1 栄養士さんの話 ・ジャムの作り方・パンにジャムをぬるときの注意 2 サンドイッチ作り 3 会食		
結果・参加者の反応や様子	<p>○パンにジャムをぬって、サンドイッチをつくり、おいしそうに食べていた。</p> <p>○パンにジャムをぬるだけだが、子ども達は、真剣に取り組んでいた。簡単な作業だが、自分にもできるという自信をつけることができた。</p> <p>○自分でつくったサンドイッチをみんなで食べて、楽しそうだった。いろいろと会話も弾んでいた。</p>		
評価・今後の課題	<p>○簡単なサンドイッチだったが、食べることに手を掛けると、食事が豊かになった。さらに、サラダを添えたりすると、もっと体にいい栄養をとることができる。</p> <p>○サンドイッチの中身を変えると、もっと食事が豊かになるので、今後子ども達に考えさせたい。また、おやつは、おかし等のものでなく手作りのサンドイッチみたいなものを食べるようにさせたい。</p>	備考	

西遊馬保育園「サンドイッチづくり」



施設名	西大宮青藍保育園	電話	048-729-6726
住所	埼玉県さいたま市西区西大宮 3-25-5		

事例 8	タイトル	秋の食材に触れてみよう	
目指す姿 (大きな目標)	普段口に入っている食材本来の姿を知り、興味を持つ		
当日のねらい (小さな目標)	秋の食材の豊富さを知る		
方 法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児 (3歳児)・(4歳児)・(5歳児)・保護者・その他()	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・保育士・(栄養士)・調理師・調理員・その他()	
	日時	令和元年9月26日(木)	
	場所	3歳児保育室	
	資料・教材	はてなボックス3個(3歳児:柿 4歳児:栗(いがなし) 5歳児:しめじ) 秋の食材を紹介するイラスト いが栗	
実施内容	<ol style="list-style-type: none"> ① 栄養士がイラストを用いて秋の食材の紹介をする ② クラスごとに秋の食材を入れたはてなボックスを回し中身が何か当てる ③ 答え合わせをした後、それぞれの食材に触れたり匂いを嗅いだりする ④ 栗は本来いがに包まれていることを説明し観察したり触れてみる ⑤ 当日午後のおやつにて栗入り蒸しパンを提供 		
結果・参加者の反応や様子	<p>箱に何が入っているかイメージしやすくするために、イラストを用いて秋の食材を紹介してからはてなボックスに挑戦してもらったので、自分が触れているものとイラストを照らし合わせて、ほとんどの子が答えを導くことができていた。</p> <p>4歳児クラスのボックスに入れていた栗をピックアップして、栗は本来いがに包まれている状態で収穫されることを説明し、実際に見たり触れたりしてみた。普段なかなか目にすることのできないいが栗に、「すごい！トゲトゲ！」と驚く子供が多かった。</p> <p>活動終了後には使用したいが栗を玄関先に飾り、保護者も共に秋を感じる事が出来たのではないかなと思う。</p>		
評価・今後の課題	<p>はてなボックスの答え合わせ後、それぞれの食材に触れたり匂いを嗅いだりしてみたが、食材はボックスの中身分のみの用意だった為、なかなか全員に行き届かなかった。次回行う際は多めに発注する。</p> <p>普段目にすることが出来ないいが栗を見せてあげることができてよかった。</p>	備考	

施設名	大宮つばみ保育園	電話	048-668-5203
住所	北区土呂2-9-19		

事例 9	タイトル	じゃがいもの春巻きクッキング	
目指す姿 (大きな目標)	じゃがいもの生長を観察し、収穫したじゃがいもをみんなで食べる。		
当日のねらい (小さな目標)	自分達で育てたじゃがいもを、美味しく調理して食べる。		
方 法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・(3歳児)・(4歳児)・(5歳児)・保護者・その他()	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・(保育士)・(栄養士)・調理師・調理員・その他()	
	日時	2019年7月5日(金) 15:00~	
	場所	保育室	
	資料・教材	じゃがいも・餃子の皮・ピザ用チーズ・油・ボウル・しゃもじ・トング・マッシャー・スプーン おぼん・はけ・クッキングシート・おわん・オーブントースター	
実施内容	1 作り方の説明 2 クッキング ①じゃがいもをつぶす。 ②チーズを入れてしゃもじで混ぜる。 ③餃子の皮に②をのせて巻き、水を付けてしっかりとめる。 ④はけで表面に油を塗り、オーブントースターで焼く。 3 喫食		
結果・参加者の反応や様子	始まる前、自分達が育てたじゃがいもを見て、収穫した時のことを思い出していた。 作り方の説明をよく聞いて、手順を守って作業に取り組んでいた。 じゃがいもを潰すことが大変そうだったが、同じグループの子と協力してしっかりと形がなくなるまで潰せていた。 水を付けてとめる時、剥がれないようにまた皮が破れないように丁寧に行っていた。 「見てー、きれいにできた」「おいしそうだから早く食べたい」と楽しんでクッキングをしている様子がうかがえた。		
評価・今後の課題	じゃがいもをマッシャーで潰したり、チーズを入れてしゃもじで混ぜたりと、一人では出来ない作業も多かったが、年長児がリーダーとなりそれぞれの方法で協力して取り組むことが出来ていた。焼き上がりまで保育室内で行ったので、においや色の変化など五感で楽しめる食育になった。	備考	来年度以降も実施していきたい。

施設名	にじいろ保育園	電話	048-652-5400
住所	さいたま市北区宮原町 1-475-7		

事例 10	タイトル	色々な果物の断面を見てみよう！ミックスジュースを作ろう！	
目指す姿 (大きな目標)	・食材の断面を見ることで興味・関心を深める。		
当日のねらい (小さな目標)	・旬の食材・果物に触れ、味わう。		
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児・5歳児・保護者・その他()	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・保育士・栄養士・調理師・調理員・その他()	
	日時	2019年6月24日(月)	
	場所	りす組保育室	
	資料・教材	・果物(すいか、メロン、さくらんぼ、りんご、キウイ、みかん、バナナ、桃) ・包丁・まな板・バット・ミキサー(2)・紙コップ(人数分)・牛乳	
実施内容	旬の果物を紹介し、活動の流れを簡単に説明する。 果物を縦、横、双方から切って断面の違いを見て楽しむ。 紹介している間に、調理師はメロン、りんご、バナナ、みかんをミキサーに入る大きさに切る。 全ての果物の断面を見た後、メロンと牛乳でメロンジュースを、りんご、バナナ、みかん、牛乳でミックスジュースをそれぞれミキサーで作る。 できた2種類のジュースの試飲をする。		
結果・参加者の反応や様子	乳児組での食育会となったが馴染みのある果物が多く子どもたちも興味深そうに見ていた。果物の断面が、縦から切ると横から切るのでは違うことに気付き声をあげて驚いている児もいて新たな発見に繋がっていた。 今までも果物や野菜の断面を見る食育会は行っていたが、その後ジュースにして飲むという取り組みは初めてで新鮮に感じた。ジュースにするということで子ども達の期待も高かったように思う。実際飲んでみて「美味しかった！」「甘い！」という声が多く聞こえ、楽しみながら最後まで取り組むことができてよかった。		
評価・今後の課題	・断面を見た後の果物も無駄なく使えてよかった。 ・予定よりも時間が長くなってしまったが、子どもたちが集中していたおかげか長く感じなかった。 ・乳児組は見るだけだと飽きてしまうこともあるが、実際に“ジュースを飲む”という体験をすることで最後まで集中して取り組めていたように思う。	備考	

乳児組 夏の食育会

☆色々な果物の断面を見てみよう！ミックスジュースを作ろう！☆

乳児組で色々な果物の断面を見る活動を行いました。果物を切る方向が違つと、断面も変わること皆びっくり！知っている果物の名前を言ったり、指を差したり、小さい子たちも楽しむことができました。



用意した果物は
すいか、メロン、さくらんぼ、りんご、
キウイ、みかん、バナナ、桃でした！
縦から切つたり、横から切つたりして断面の
違いを見て楽しみました。
断面を見て思わず「おお〜！」の声も。



バナナ・りんご・みかん・牛乳
メロン・牛乳
の組み合わせで
ジュースを作ります！



切つた果物はそのまま
ミックスジュースに！
みんなで美味しく頂きました。



旬の果物のジュースは
とっても美味しい〜！



【コラム】 第3次さいたま市食育推進計画 ②

【食育の目標】 さいたま市5つの「食べる」

さ 「三食しっかり」食べる

健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を家庭や学校などで身につける。

い 「いっしょに楽しく」食べる

家族や仲間などと食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深める。

た 「確かな目をもって」食べる

食の安全のための知識を身につけ、食品を選び、食べる。

ま 「まごころに感謝して」食べる

自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることなどへの感謝の気持ちをもって、食べる。

し 「食文化や地^じの物を伝え合い」食べる

地元のおいしい食材や料理を取り入れ、食べることで食文化を学び、伝える。

施設名	けやきの森保育園	電話	048-661-6525
住所	埼玉県さいたま市北区日進町2丁目1519番1		

事例 11	タイトル	野菜を切ろう(豚汁づくり)	
目指す姿 (大きな目標)	野菜を切る体験を通して調理をしている者に対して感謝の気持ちを持つ。		
当日のねらい (小さな目標)	昨年自分たちで作った味噌を使って調理する喜び、楽しさを知る。		
方 法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児・(5歳児) 保護者・その他()	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・保育士・(栄養士)・調理師・調理員・その他()	
	日時	2019年11月8日(金)	
	場所	5歳児保育室	
	資料・教材	まな板・包丁・バット・カセットコンロ・鍋・レードル・ふきん 味噌・だし・豚肉・人参・大根・ごぼう・エリンギ・こんにゃく・長ネギ・胡瓜(味噌の試食用)	
実施内容	野菜の切り方・包丁の扱い方の説明。 野菜を順番に切る。昨年作った味噌を胡瓜につけて試食する。		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・調理には火を使うので、カセットコンロには近づかない、火のまわりではふざけない等約束をした。きちんと約束を守り近づかなかった。 ・一人ずつ順番に野菜を切っていく間「うまく切れている」等、待っている児から意見が出て応援する姿が見られた。また順番をきちんと守り座って待っている事ができ、みな最後まで頑張る事ができた。 ・試食で味噌を胡瓜につけて食べた時皆「美味しい」と良い反応でおかわりをしたいと多くの児が言っていた。 ・豚汁が鍋で煮えてきて、香りが出てくると「早く食べたい」「いい匂いがする」と多くの児が言いワクワク感が伝わってきた。 ・実食し皆おかわりをして完食する事ができた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・包丁が切りづらいのでおさえる指がどうしても伸びてきてしまう。新しい物に変えるか、指導を徹底するか工夫が必要である。 ・今回味噌の発酵が良く、甘いおいしい味噌が出来たので良かった。 	備考	手指の消毒、エプロン・三角巾・マスクを着用

施設名	くすのき保育園	電話	048-796-4901
住所	さいたま市北区日進町 3-543-3		

事例 1 2	タイトル	レストラン(バイキング)ごっこ	
目指す姿 (大きな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しみながら食べる意欲を身につける。 ・食事に興味を持つ。 		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・トングを使って自分でおかずやおやつを盛り付けることを楽しむ。 ・自分で盛った食事をおいしく食べる。 		
方 法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・ <u>2歳児</u> ・3歳児・4歳児・5歳児・保護者・その他()	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・ <u>保育士</u> ・ <u>栄養士</u> ・ <u>調理師</u> ・調理員・その他()	
	日時	2019年9月、10月	
	場所	2歳児保育室	
	資料・教材	・子供用トング・卵焼き・サンマの蒲焼き・かぼちゃマフィン	
実施内容	<p>①【卵焼き】給食時のおかわりとして卵焼きとトングを用意する。食べ終わった子から自分でおかわりをトングで取り分ける。</p> <p>②【サンマの蒲焼き】給食時、バイキングのようにメインの蒲焼きをトングで自分の皿に盛り付けて食べる。</p> <p>③【かぼちゃマフィン】おやつ時、2つに切り分けたマフィンをトングで取り分けて食べる。おかわりも各自行う。</p>		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・1回目の卵焼きではおかわりを自分で取りに行くことにしたので食事を完食した後に「もういらない」とおかわりする児が少なく、普段よりも残量が多かった。 ・2回目のサンマの蒲焼きでは前回の反省を活かし、レストランのような雰囲気を作ったり初めから自分で盛り付けるようにしたりしたところ、上手にトングを使って盛り付けが出来ると「出来た！」「食べたーい！」と意欲的な声が聞こえ、おいしく完食できた。しかし、低月齢児にとってはあまり意欲につながらず、食べ慣れない食材は小さく切ったり保育士が勧めたりしないと食べない様子だった。 ・3回目のかぼちゃマフィンではマフィンを半分にして自分の食べられる分だけ盛り付けるようにしてみたが、1個分丸々食べたいという気持ちに反して食べきれない児や、トングをマフィンに刺すように掴む児もいた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・全体的に普段と変わった雰囲気を子どもたちはすぐに察知し、それを楽しんでいた。トングで食材を盛り付けることで、自分で出来たという喜びが完食につながっている。低月齢児も何度か続けるうちに上手に取り分けられるようになり、マフィンの中のかぼちゃを「これチョコ？」と食材に興味を持ち始めているので、今後につなげたい。課題としては自分の食べ切れる量を知ることとはまだ難しい様子なので、楽しく食べる配慮を続けていく。 	備考	



施設名	遊美保育園	電話	048-654-8714
住所	さいたま市北区本郷町 106		

事例 13	タイトル	大根を調理しよう！！～切り干し大根～	
目指す姿 (大きな目標)	大根の生長を楽しみにしながら収穫への期待や喜びを感じる		
当日のねらい (小さな目標)	自分達で切ったり干した大根を調理することを楽しむ		
方 法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・ <u>4歳児</u> ・5歳児・保護者・その他()	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・ <u>保育士</u> ・栄養士・調理師・調理員・その他()	
	日時	2019年12月17日(火)	
	場所	保育室	
	資料・教材	干しザル、調理器具、食材(干した大根・人参・油あげ)、調味料	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・畑へ生長の様子を何度か確認に行き期待 ・収穫した大根を細長く切る ・切った大根を毎日天日に干す ・調味料加え、切り干し大根作りの調理をする 	
結果・参加者の反応や様子	<p>大根を切る様子を1.2.3歳児が見に来たので誘いかけをし、一緒に大根を干すことを楽しんだ。その後、毎日、天日に干しながら「大根に栄養を届けてね」とつぶやく声も聞かれ、当日を楽しみにしていた子供たちは調味料を加えたり、箸を使って煮ながら調理を通して楽しいひとときを過ごした。「太陽に干すと硬くなるんだよ」「硬かったのに、お水に浸したら少し柔らかくなったよ」「だし汁で煮て箸でまぜていたら、もっと柔らかくなった」等の声が聞こえた。大根を干したり水や熱を加えることで、硬くなったり、柔らかくなったりする大根の姿の移り変わりに気づきながら調理をすることを楽しんでいた。</p>		
評価・今後の課題	<p>大根の収穫から切り干し大根を作りながら、その過程での硬さや柔らかさ等に気づく経験が出来、食への関心が更に深まった。</p> <p>畑に行く事で、大根の生長を見守って下さっているボランティアの方や、畑近くの老人ホームのおじいさん、おばあさんとの交流を楽しむ姿が見られていた。又、収穫した大根を園近隣の方々へ配り大変喜んで頂いた。小さいクラスの友達とのふれ合いも楽しむなど「人との関わり」の収穫も大きかったようだ。</p>	備考	

