



# さ

## 「三食しっかり」食べる

### ① 健康な身体をつくる食生活を実践する

目指す姿

- 早寝早起きや適度な運動を行い、規則正しく食事をとるなど、健やかな生活を送っています。
- よく噛んで食べています。



### ② バランスのとれた食事を実践する

目指す姿

- 主食・主菜・副菜の組み合わせや量に配慮した食事を実践しています。
- 適正体重について理解し、体重管理ができています。



### ③ 「三食しっかり」食べるための実践のポイント

- 早寝・早起き
- 朝食を食べる
- 歯を大切に作る
- よく噛んで食べる
- 野菜を食べる
- 健康に配慮した商品やメニューの提供・選択
- 食や健康に関する正しい情報の提供・選択
- 主食・主菜・副菜を組み合わせる
- 牛乳・乳製品、果物の過不足に気をつける
- 適量を理解し、調整する
- 体重計測、適正体重の維持
- 各種健診・検診、保健指導



重点プロジェクト「朝食」

## 朝食の役割

朝食は、健康で豊かな生活を送る上で重要な役割を担っています。

- ・ 脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整える
- ・ 活動や成長に必要なエネルギーや栄養素を補給する
- ・ 胃や腸を刺激し、排便を促す
- ・ 体温を上げ、基礎代謝量を増やし、脂肪を燃焼しやすい体にする
- ・ コミュニケーションの場となる



「食事バランスガイド」を参考に、

**主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物を組み合わせて食べましょう。**

さいたま市では、3～5歳児向けの食事バランスガイドを作成しています。

施設名	う.可日蓮島前保育園	電話	048-871-8457
住所	さいたま市北区日蓮町2-1859-1		

事例 14	タイトル	カッテージチーズ作り	
目指す姿 (大きな目標)	世界の料理を知る		
当日のねらい (小さな目標)	イタリア料理について		
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・保育士・ <u>栄養士</u> ・調理師・調理員・その他( )	
	日時	2019年9月27日(金) 10:55~11:25	
	場所	保育室	
	資料・教材	・IHコンロ・温度計・鍋・ザル・ボウル・泡立て器 ・カッテージチーズの材料(牛乳500ml、酢大匙2)・チーズ用のふきん	
実施内容	・※A班、B班の半分ずつに分かれる A班 … カッテージチーズができてまでの過程を見る B班 … 給食に出るものの中で牛乳が含まれているものを考える) 途中で交代する → A班、B班 両方ともチーズを作っている間に (牛乳が含まれているものの答え合わせ) ◎作ったチーズは給食のデザートに口ずかす イタリア料理について		
結果・参加者の反応や様子	チーズが牛乳から出来ていることを知らない子が多かった。 牛乳に酢を入れた様子が変わっていく姿に興味を持って見ている。 牛乳をふきんで絞る段階では、液体だったのでチーズに変わったときは子ども達の反応もとてもよく、楽しそうに見ていた。		
評価・今後の課題	チーズ作りは短時間でできては為、子ども達も飽きることがなく参加できていた。チーズ作りも牛乳が含まれているもののクイズも食いつきが良く、反応も良かった。実際に作ったチーズを給食で食べたことも嬉しそうだった。	備考	

施設名	にじの星保育園	電話	048-871-6687
住所	北区宮原町3-209-2		

事例 15	タイトル	なすとピーマンの甘辛炒め	
目指す姿 (大きな目標)	自分たちで育てた野菜を使って調理する楽しさを味わう。		
当日のねらい (小さな目標)	調理工程を学び、友だちと協力してクッキングを楽しむ。		
方 法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児・ <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・その他( )	
	日時	2019年7月1日(月)	
	場所	2階ランチルーム	
	資料・教材	特になし	
実施内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ナスを半月切りにして水にさらす。ピーマンはヘタ取り、8分の1の大きさに切る。</li> <li>2. 調味料を混ぜる。</li> <li>3. 切った野菜(なす、ピーマン)をホットプレートで炒める。</li> <li>4. 野菜に火が通ったら混ぜた調味料を入れ、炒めて完成。</li> </ol>		
結果・参加者の反応や様子	自分たちで育てた野菜だったこともあり、収穫をしたときからクッキングを楽しみにしている姿が見られた。ピーマンやナスは苦手だと言っている子どもが多かったが収穫やクッキングを通して克服する子ども見られた。包丁を使ってのクッキングは久しぶりだったが、使い方を子どもたちと一緒に確認しながら取り組んだことで持ち方や手の置き方にも気を付けながら安全に使う事ができた。食材だけでなく、調味料にも興味や関心を持っている子が多く、酒とみりんの色の違いなどにも気づいていた。ホットプレートの使用はほとんどの子が初めてであったため、やや緊張していたが始める前に使い方や約束事を伝えたことで一人ひとりが意識しながら行うことが出来た。自分たちで作ったことで「美味しかった。」「また作りたい。」との声もあがり、クッキングの経験を通して友だちと協力しながら調理する楽しさを感じている様子が見られた。		
評価・今後の課題	なすやピーマンはあらかじめ半分に切っておいたことで子どもたちもスムーズに切ることが出来た。包丁使用の際は二人ずつ行い、保育者と栄養士がそれぞれに付いて持ち方などを丁寧に伝えたことで危険なく行うことができた。調味料に触れる機会は中々作れないのでいい経験となったと思う。 後片付けも自分たちだけで行ったが、時間が掛かってしまったので、今後は役割分担を決めたりと工夫をしていきスムーズに行えるようにしていきたい。	備考	特になし。



施設名	大宮日進さくらんぼ保育園	電話	048-788-2820
住所	さいたま市北区日進町 2-1914-7		

事例 16	タイトル	春巻作り
目指す姿 (大きな目標)	手先を使って料理作りを楽しむ。	
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・折り紙で巻き方を練習した後、実際にやわらかい春巻の皮を破かないように巻く。</li> <li>・春巻の中に使われている材料や、どのような工程で作られているのかを知る。</li> </ul>	
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(保育士体験参加の保護者)
	日時	2019年11月14日
	場所	5歳児クラス
	資料・教材	《～前日》折り紙・綿・のり 《当日》春巻材料(春巻皮、豚挽き肉、干しいたけ、たけのこ、春雨、もやし、ゴマ油、しょうゆ、オイスターソース、片栗粉、小麦粉、水)、ラップ、バット、小皿
実施内容	<p>《前日》春巻の巻き方を折り紙で練習する。</p> <p>《当日》・エプロン、三角巾、マスクを着用し、手洗い・消毒を行なう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事前に調理室で作った具と、春巻の皮を配る</li> <li>・春巻を巻く</li> <li>・調理室で揚げて、昼食に提供する</li> </ul>	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前日に包む練習をしていた為、当日は要領が分かっていたので作業時間の短縮に繋がった。折り紙とは違って破れやすいので優しく包むことを伝えると、子どもたちは「ちゃんと作れるかな？」と緊張を持って作業に臨んでいた。1枚成功すると自信がついたようで「他のクラスの分も作ろうよ」と自然と声が上がった。</li> <li>・春巻はもともと残食の少ないメニューだが、「中にたけのこが入っている！」など材料への関心や「焼くじゃなくて揚げるんだよね」など調理法の知識に繋がった。</li> <li>・今回は保育士体験の保護者にも手伝いをしてもらったが「家で冷凍品には手をつけず、給食の春巻が良いと子どもに言われる理由が分かった。家でも手作りをしたいと思う。」という意見を頂くことができた。また、塩分の差にも気づいてもらうことが出来た。</li> </ul>	
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・普段から折り紙が好きな子どもたちの様子から、「包んでクッキングをする」事に繋がったことが良かった。今後も子どもたちの様子から、食育活動に繋げていくことで“出来る自信”をつけられると良いと思う。</li> <li>・5歳児でも調理法(焼く、煮る、揚げる、炊く)などの差が分からない子どもがいるので、今後も調理の様子を見る等して学ぶ時間が作れると良いと思った。</li> </ul>	備考
		


施設名	あい音保育園	電話	048-729-5831
住所	北区宮原町4-3-9		

事例 17	タイトル	わくわくクッキング	
目指す姿 (大きな目標)	友達同士で協力、役割分担をしながら、達成感や充実感を味わう		
当日のねらい (小さな目標)	自分達でクッキングを行い、食べる事の楽しさや喜びを感じる。		
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 8月30日	
	場所	共有スペース	
	資料・教材		
実施内容	4グループに分かれて行う。 野菜の皮をむく、ピーラー、包丁を使用し野菜切りを行う。 型抜きを使用し、ししほ、はが羊の型抜きを行う。 煮込み工程を見学し、お米とポット、カレーライスを配膳し食べる。		
結果・参加者の反応や様子	4グループに分かれ、買い物に行ったり配膳を担当したりとグループ毎に役割/分担をし楽しんでいる姿が見られた。自分達で食材を決める事が食材に対する興味が増え、食べる事への楽しさを感じる事が出来た。若手は野菜があっても、自分達で調理している事が食べられると喜ぶ姿も見られた。 調理中は初めて包丁を使用する子、家で使用している事がある子とそれぞれであったが1人ひとり保育者と一緒にじっくりと丁寧に進める事が出来た。		
評価・今後の課題	日々の保育の中で野菜の皮むきや食材に触れる機会を増やし、興味関心を引き出していくようにする。 日頃、調理されている物を食べているので、何が使われている、どのように調理されているのかを知った身でより食への関心が深まると感じた。		備考

施設名	もとの木保育園	電話	048-650-0202
住所	さいたま市大宮区堀の内町3-236-2		

事例 18	タイトル	食物アレルギーの対応	
目指す姿 (大きな目標)	食物アレルギーをもつ乳幼児が、安心・安全に過ごせるように適切な対応をする。		
当日のねらい (小さな目標)	原因食物のコンタミネーションを防ぐ。		
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・ <u>その他</u> (食物アレルギー児)	
	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	
	場所	給食室、保育室	
	資料・教材	アレルギーチェック表、食物アレルギー児の名札、トレー	
実施内容	アレルギー会議、作業開始前、調理時、検食時、受け渡し時の5重確認 ↓ 原因食物の除去・代替 アレルギーチェック表の作成、個人のトレー・名札(顔写真・原因食物記入)		
結果・参加者の反応や様子	月に1度の保護者とのアレルギー会議では、献立表を見ながら原因食物の除去・代替のメニューを読み合わせをし、自宅での食事の様子等 報告できている。 保育園ではコンタミネーションを防ぐために何重ものチェックを実施している。 また、調理時にはアレルギー対応食を先に調理したり、完成したのものにはラップをかけて混入を防ぐなど、徹底している。		
評価・今後の課題	献立作成をする際にはなるべく原因食物の除去・代替のないメニューを立てる工夫をする。 また、除去・代替をする時は栄養が偏らないよう、バランスの良い食事を考える。	備考	

施設名	社会福祉法人誠心会 あおぞらウィンクルム保育園	電話	048-782-8716
住所	さいたま市大宮区桜木町 1-185-2 のびのびプラザ2階		

事例 19	タイトル	クッキング保育～三色ひな寿司作り～	
目指す姿 (大きな目標)	季節の行事に関心を持ち、三色ひな寿司作りに楽しんで参加する。		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯やトッピングの香り、色合いを感じながら、三色ひな寿司を楽しむ。</li> <li>・給食で三色ひな寿司を食べ、自分達で作った喜びや美味しさを味わう。</li> </ul>		
方 法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児・ <b>5歳児</b> ・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・ <b>その他</b> (園長)	
	日時	2019年3月1日(金) 11時10分～11時30分	
	場所	らいおん組	
	資料・教材	材料一式、食材一式	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>①主菜皿に牛乳パックの型をひし形になるように置く。</li> <li>②緑色のご飯を型に詰めて、スプーンでならす。</li> <li>③白色のご飯を型に詰めて、スプーンでならす。</li> <li>④ピンクのご飯を型に詰めて、スプーンでならす。</li> <li>⑤しっかりスプーンで平らにならし、型をそっと外す。</li> <li>⑥ダイスチーズをスプーンで盛り、いんげん、人参をお箸でトッピングする。</li> </ul>		
結果・参加者の反応や様子	<p>各グループとも、楽しんで三色ひな寿司作りに参加していた。見本を見て「すごい!」、「きれい!」とこれから行うクッキング保育に期待感を持っている様子であった。一方、「上手に出来るかな」と不安そうにしている様子の子どももみられた。初めはスプーンで押し固める事が難しいように思えたが、少しずつコツを掴んで、一生懸命詰めている様子が見られた。自分達で作った三色ひな寿司が給食になると知ると、トッピングを工夫したり、「きつと美味しいよ!」と嬉しそうに友達と話している様子が見られた。給食の時間になると、「きれいに出来たよ!」、「美味しいね。」、「もっと食べたい!」と保育者や友達との会話を楽しみながら味わっていた。</p> <p>三色ひな寿司やトッピングの香り、色合いを楽しみ、どのようにご飯をスプーンで押したら、上手に出来るのかを考えながら取り組む様子が見られた。食べ物や器具を衛生的に扱う事の大切さを理解した様子であった。</p>		
評価・今後の課題	自分達で作ったものが提供されることを喜び、次回のクッキング保育に期待をしているように感じた。三色のご飯を子ども達に配る際、スプーンが各色必要だったが、準備していた数が足りずに給食室へ取りに行くなどし、予定時間を過ぎてしまった。次回は、スプーンなど器具の数や実施時間など今回の反省を踏まえて検討していきたい。	備考	



施設名	太陽の子 堀の内保育園	電話	048-650-6611
住所	大宮区堀の内町 1-178-1		

事例 20	タイトル	大豆～豆腐作り～	
目指す姿 (大きな目標)	大豆からできているものを知り、大豆に興味を持つ		
当日のねらい (小さな目標)	豆腐の出来る過程を知り、手作りの味を知る		
方 法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・ <u>4歳児・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・栄養士</u> ・調理師・調理員・その他( )	
	日時	2019年7月26日	
	場所	4歳児保育室	
	資料・教材	大豆 にがり 絵本「大豆レンジャー」大豆が何に変わるのかの資料	
実施内容	事前に水につけておいた大豆と戻す前の大豆を比べる。 豆腐作りを行う。(子どもが出来るところは一緒に行う) 途中豆腐を固めるところで待ち時間に絵本を読む。		
結果・参加者の反応や様子	大豆がいろいろな形に変わるのに興味を持ち楽しんで参加していた。 加熱している時も大豆の青臭い匂いから豆腐の匂いに変わったところ等気づいていた。 大豆レンジャーや資料をみて、当日のおさらいをしてクイズを出したが、みんなよくわかっていた。 豆腐の味見では普段食べている豆腐と違い子どもそれぞれ、甘い味や豆乳のような味、にがりの苦味を感じていたりと個々に感じ方の違いも現れた。  その後給食やおやつでも大豆からできているものを探しながら楽しんで食事をしていた。		
評価・今後の課題	大豆からできるものは沢山あるので、色々な食べ物になることが知れてよかったと思う。 しかし、豆腐の出来る過程では、見ることにメインになり子ども達の参加が少なくなってしまうので、もう少し参加できるように考えて行いたい。	備考	



施設名	大成たいよう保育園	電話	048-778-8615
住所	さいたま市大宮区大成町 2-161-1		

事例 21	タイトル	5歳児によるお米作りとおにぎりパーティー	
目指す姿 (大きな目標)	食への興味・関心を深め、食材へ感謝の気持ちを持つ。調理の楽しさを知る。		
当日のねらい (小さな目標)	5歳児が行ってきたお米作りを全園児で共有する。また、5歳児への憧れを深める。		
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12月5日(木)	
	場所	大成たいよう保育園	
	資料・教材		
実施内容	5歳児が5月から、お米作りを行ってきた。芽出し、田植え、稲刈り、脱穀、精米作業を経て、自分たちで育てたお米でおにぎり作りを行う。5歳児がどのような過程で、お米を育てたのかを他クラスに向けて、新聞形式で発表を行う。また、他のクラスは、おにぎり作りの見学も行う。3・4歳児は、5歳児への期待を高めたり、調理を行う楽しさを味わうことを目的に、けんちん汁、五目煮に使う野菜の調理を一緒に行う。		
結果・参加者の反応や様子	<p>毎年行っている行事の1つだが、5歳児はお米作りの集大成として、期待を高めて参加する。自分たちで精米したお米をその場で炊き、普段食べているお米との色の違いや、粒の大きさを比較することが出来た。また、0～4歳児クラスがおにぎり作りの見学に来ると、作り方を小さいクラスのお友達に教えてあげる姿も見られた。0～4歳児クラスの子どもたちは、5歳児がおにぎり作りを行う姿に興味を持ち、食い入るように見つめていた。また、「早くくら組(5歳児)になりたいな」「おにぎり作りたい」と話す声も上がっていた。</p> <p>全クラスが集まり、5歳児のお米作り新聞の話聞く時も、相槌を打ちながら話を聞く子どもたちの様子も見られた。他クラスの保育者も、5歳児の発表を聞き、改めてお米作りの過程を知り、「勉強になった」と話す声も聞こえた。</p>		
評価・今後の課題	お米作り新聞には、お米作りを行ってきた中で、印象に残った作業や、難しいと感じたことを子どもたちが話し合い、写真と文章でまとめた。これからお米作りを行う0～4歳児に向けて、それぞれの行程でのコツもまとめた。子どもたちが全行程を振り返り、進められていたことが良かった。また、約8ヵ月かけて、1つのことを行い、やり遂げる達成感や、普段当たり前のように口にしているお米の有り難さを伝えることが出来たと思う。	備考	

## お米の土づくり



## 田植え



## 田の草取り・ 田んぼにすむ 生き物探し



## 稲刈り



## 脱穀・精米、おにぎりパーティー





# い

## 「いっしょに楽しく」食べる

### ① 家族や仲間と、楽しく、おいしく食べる

目指す姿

- 家族や仲間と一緒に料理や食事をする  
ことで、食に対する満足感や楽しさを感じ  
ています。



### ② 食を通じてマナーやコミュニケーションを学ぶ

目指す姿

- 家族や仲間と食卓を囲むことで、箸のもち方や食器の並べ方など  
食事の行儀作法や、コミュニケーションが身についています。

### ③ 「いっしょに楽しく」食べるための実践のポイント

- 家族と一緒に食べる
- 地域の人と一緒に食べる
- 食事づくりに参加する
- 料理教室や共食の場の提供
- 食を通して、箸のもち方や食器の並べ方など食事の行儀作法を身につける
- 「共食」の普及・啓発(みんなで食べることの重要性)
- 毎月19日の「食育の日」の普及・啓発
- 友人や同僚と一緒に食べる
- 会話をしながら食事を楽しむ
- 地域のイベントや行事に参加する

### 重点プロジェクト「共食」<sup>きょうしょく</sup> 一緒に食べることだけではない「共食」<sup>きょうしょく</sup>

誰かと食事を共にすることを「共食」<sup>きょうしょく</sup>といます。

共食<sup>きょうしょく</sup>には、家族や仲間と一緒にできる、以下のことも含まれます。

- ・ どんな食事にしようかを考えること
- ・ 材料をそろえること(買い物、収穫など)
- ・ 料理を作ること(下ごしらえ、調理、盛り付けなど)
- ・ 配膳、食卓の準備、声かけをすること
- ・ 食べること
- ・ 後片付けをすること(食器を片付ける、洗う、廃棄、保存)
- ・ 感想を話したり、聞いたりすること(次の食事のために、おいしかったかなど)



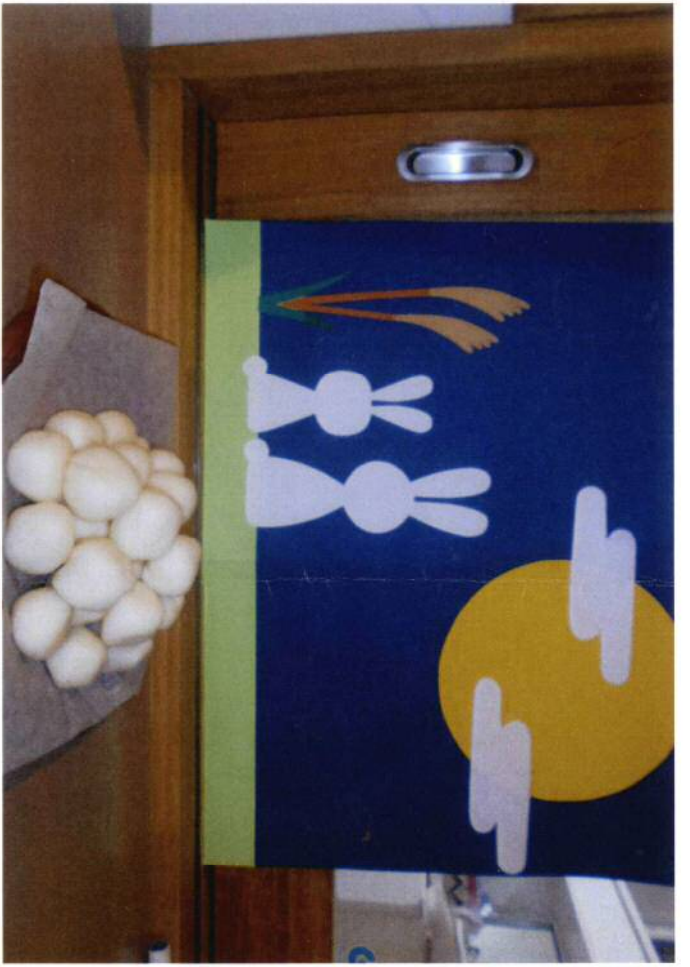
資料:「第3次食育推進基本計画」啓発リーフレット

施設名	新都びなた保育園	電話	048-871-5881
住所	大宮区北袋町 2-343		

事例 22	タイトル	セサミクッキー作り	
目指す姿 (大きな目標)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食に興味・関心をもち</li> <li>・食べものを大切にできる気持ちをもつ</li> </ul>		
当日のねらい (小さな目標)	・材料を丁寧に扱い楽しんでクッキング活動を行う。		
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11月12・26日	
	場所	各クラスの教室内	
	資料・教材	<ul style="list-style-type: none"> <li>・セサミクッキーの生地 (ホットケーキミックス、卵、牛乳、バター、砂糖)</li> <li>・クッキングシート</li> </ul>	
実施内容	各々にクッキー生地を配り、好きな大きさ・形に成形してクッキングシートに並べる。焼成しおやつで食べる。		
結果・参加者の反応や様子	<p>お友達との会話をしながらクッキング活動を楽しんでいた。丸めてつぶす成形のしかたを伝えると、各々ハート型やくま型など自分で考え形を作る様子もみられた。焼き上がりを楽しんでいた。</p> <p>喫食時も自分達で作ったクッキーを見て喜んでおり、おかわりする子が多かった。「またやりたい!」との声も多かった。</p>		
評価・今後の課題	2歳児クラスにGPアレルギーがいるため、GP除去の生地でクッキングを行っている。今後もアレルギー等の配慮をしながらさまざまな内容の活動を取り入れていきたい。とても楽しめたようで良かった。	備考	

施設名	桜花第二保育園	電話	048-782-5963
住所	さいたま市大宮区桜木町4-570-1		

事例 23	タイトル	お月見団子作り	
目指す姿 (大きな目標)	四季にまつわる行事を知る。 行事食を作る。		
当日のねらい (小さな目標)	十五夜・お月見についての話を絵本 お団子作りをする。		
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> ・ <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> ・栄養士・調理師・調理員・その他( )	
	日時	2019年 9月13日	
	場所	保育室	
	資料・教材	・絵本 ・団子粉 400g ぬるま湯 360cc	
実施内容	① お月見についての絵本を見たり、話を聞く。 ② 団子粉の感触を触ってたしかめたり、実際に団子を丸めて作る。 ゆでてもらったものを、飾りつける。		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エプロンを着たり、身支度のときから、お団子作りをするとても楽しみにしていた。</li> <li>・実際に粉や生地も触ってたしかめると「粉は、さらさらしていたけど、お団子はツツツツしているね」「温かいね」など、さまざまな反応があった。</li> <li>・次の日には、お家で「お団子食べたよ」と教えてくれる子もいた。</li> </ul>		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・作られた物を見るだけでなく、実際に触ったり、作ることをできて良かった。</li> <li>・今後も食への関心が高まるよう、楽しくクッキングをしたり、様々な食材に触れる機会を多く持っていました。</li> </ul>	備考	





施設名	ミルキーウェイ大成園	電話	048-667-2340
住所	さいたま市大宮区大成町3-280		

事例 24	タイトル	とうがんって何？	
目指す姿 (大きな目標)	季節の野菜 冬瓜と大根の違いを知ろう		
当日のねらい (小さな目標)	冬瓜と大根を比べ、見たり、触ったりし、食材に興味をもつ		
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・調理員・その他( )	
	日時	2019年	
	場所	幼児組保育室	
	資料・教材	冬瓜と大根	
実施内容	冬瓜と大根を見比べる(観察する) 保育者の説明を聞く		
結果・参加者の反応や様子	実際に食材を見比べることによって、形や色、大きさの違いを知り、保育者の説明から育ち方や違いなども学んだ。 また、食材を切って中身を見ることによって、種の違いにも興味を持った。		
評価・今後の課題	普段家庭で食べることの少ない冬瓜について、興味を持ちながら学ぶことができた。今後も旬の食材に触れる機会を設けられるように計画していきたい。	備考	

とうがん と だいこん くらべてみました!!  
たべました!!

前回の給食で出た「とうがん」  
大根じゃないの? とうがんってなに? という声が多く  
聞かれたので今日はとうがんと大根のくらべをしました。



まずは大きさくらべ

切ってみると...



おもさ、固さ、におい、とうがんには「たね」「わた」がある  
ほかには... ちがうところ... みんなで考えてみました!!




「おいしい!!」  
「大根とちがう  
味がする!!」  
「切った時と色が  
ちがう」



「お料理にすると大根と違って」「とうがんの味がする」など色々の感想が聞けた  
全員完食しました

施設名	あすなろ保育園	電話	048-684-6132
住所	見沼区南中野582		

事例 25	タイトル	郷土料理を味わう	
目指す姿 (大きな目標)	郷土料理について知る		
当日のねらい (小さな目標)	郷土料理や、地域の特産物を使った料理を味わい、その地域の食文化を、クイズなどを通して楽しみながら知る		
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5月～毎月1回	
	場所	保育室、ホール	
	資料・教材	日本地図、地域の紹介をまとめたポスター	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・月に1回、郷土料理の日を設け、給食やおやつで郷土料理を食べる。</li> <li>・日本地図や、その地域の紹介をホールに貼り出す。</li> <li>・地域の特産物などをクイズ形式にして伝える。</li> </ul>		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもたちが食べ慣れている味になるよう、少しアレンジを加えたりしたので、どの子もよく食べていた。</li> <li>・日本地図にも興味を示し、自分達が住んでいる場所や、「まわりに海があるから美味しいお魚があるんだね」など、よく気づいていた。</li> <li>・その地域の食材のクイズを、写真などを使ってクイズにしホールに貼り出したので、送迎に来る保護者も興味を持ち、親子で楽しそうに会話する姿も見られた。</li> </ul>		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・郷土料理を取り入れたことで、食材や献立、地域の食文化への興味が広がったと思う。</li> <li>・別日に行事食のお話や、だしの飲み比べの活動も行ったので、日本の食文化に触れることができたと思う。</li> <li>・最終月には、1年間で食べた郷土料理の写真を貼り出す。</li> </ul>	備考	 <p>ホールに貼り出した地域の紹介やクイズ</p>  <p>「静岡県の郷土料理」 しらすのかき揚げ、 チンゲン菜とツナのサラダ おけんちゃん、みかん</p>

施設名	ルミエール保育園	電話	048-683-1216
住所	さいたま市見沼区南中丸 939-5		

事例26	タイトル	「キノコについて知ろう」	
	目指す姿 (大きな目標)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キノコを割くことをお友だちと楽しみ、触った感触を共有する。</li> <li>・キノコが苦手な子も自分で割いたことにより、食べてみようとする。</li> </ul>	
	当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キノコを割くことを楽しむ</li> <li>・生のキノコに触ってみて、視覚・嗅覚・触覚などの感覚を刺激する。</li> </ul>	
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10月23日(水)	
	場所	ルミエール保育園 保育室	
	資料・教材	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養士手作りのキノコについての資料</li> <li>・えのきだけ・しめじ・しいたけ</li> </ul>	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キノコについて知る(キノコの種類・栄養について)</li> <li>・干しいたけの実物と水で戻した干しいたけを見比べ、違いを知る。</li> <li>・実際にキノコを手にとって触り、キノコを割いてみる。</li> </ul>	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キノコのお話では実物が用意してあることもあり、2歳児クラスも静かに見聞きすることができた。</li> <li>・何のキノコか尋ねられると4.5歳児を中心に答えていた。</li> <li>・実際にキノコに触れる際にはどのクラスも抵抗することなく興味を持ち触ったり、割いたりしていた。</li> <li>・匂いをかぐと「良いにおいがするね」「土のにおいがするね」とお友だちと楽しそうに話していた。</li> <li>・細かく割けるえのきだけに夢中になり、「細くなった」「バラバラになった」などと見せ合っていた。また、しいたけのかさの部分のひだの感触も確かめていた。</li> <li>・ランチに自分たちが割いたキノコがでると「みんなで割いたやつだ」と嬉しそうに話していた。</li> <li>・キノコが苦手だった子が、「じぶんで割いたから頑張って食べよう」と一口食べられたことを嬉しそうに保育者に話していた。この食育で体験してから、今までは食べなかった子が嫌がらずに食べる姿が見られるようになった。</li> </ul>		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・園に畑がなく、食物の栽培や収穫する機会がないため、ランチに子どもたちが収穫した野菜が出るのがなかったが、今回キノコを割いたことにより、自分たちが実際に触れた食材がでたことで、苦手だった子も自ら一口は食べてみようとする姿が見られた。</li> <li>・食育を通して、様々な食材に関心を持てるように今後も工夫していきたい。</li> </ul>	備考	