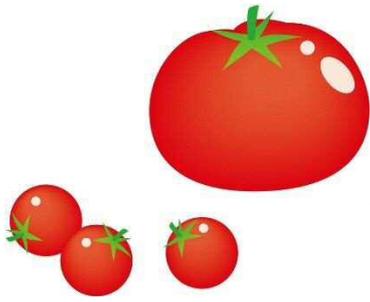


施設名	わらしべ保育園	電話	048-862-3123
住所	埼玉県さいたま市桜区西堀 5-5-3		

事例 38	タイトル	自分達で育てたトマトでゼリーを作ろう！	
目指す姿 (大きな目標)	工程を楽しみながら育てたトマトを調理する		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・五感を働かせておいしくいただく(色・におい・形・味・感触) ・器具の名前・用途を知る 		
方 法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・ <u>3歳児</u> ・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> ・調理師・調理員・その他()	
	日時	2019年7月24日(水)9:45~10:45	
	場所	3歳児すみれ組 保育室	
	資料・教材	トマト、砂糖、ゼラチン、鍋、ガスコンロ・ガスゴンベ、バット、ザル、ボウル、ヘラ、スプーン、頑丈な袋、はかり、ラップ、ごみ入れ	
実施内容	<ol style="list-style-type: none"> ① トマトに十字の切れ目を入れ、熱した湯に入れ湯むきする。 ② 湯むきしたトマトを袋に入れ潰す。 ③ スプーンを使い、ザルでトマトをこす。 ④ トマト果汁を鍋に移し、砂糖を加え、よく溶かす。 ⑤ 火からおろし、粗熱をとり、ゼラチンを加え、溶かし混ぜる。 ⑥ バットに⑤を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。コロコロに切り、盛り付ける。 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・器具の名前や使い方を聞くと、大きな声で教えてくれる子がたくさんいた。「おうちで使ったことがある」など、家庭でもお手伝いをしている様子だった。 ・トマトの皮をむき、最初のトマトと違う感触になったり、トマトをこすと潰れて果汁が出てくるなど、トマトの形状がどんどん変化していくのを体感していた。 ・トマトのにおいなど、様々な感想・言葉がとび出し、まさに五感を使ってクッキング保育に参加していたように感じた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・デモンストレーションを行いながら、器具の名前・使い方、各状態でのトマトの様子・においを嗅ぎながらの参加方式で子供達も飽きずに取り組めた。 ・トマトをザルでこし、種を取ったことにより、子供達も食べやすくなった。又、砂糖を少なめにし、トマト本来の味を味わう事ができた。 ・トマトが苦手な食べられなかった子も、この経験から少しずつ食べられるようになった。 ・保護者にレシピを伝えたことで、家庭でも親子で作ってみた、という話を後日聞くことができた。今後も自分たちで栽培した食材でクッキングを楽しみ、食への興味を引き出していきたい。 	備考	



「やさいのうえかたそだてかた」の本
でトマトの作り方を知りました☺
さっそく苗植えをしました!



数か月後・・・

真っ赤なトマトが収穫できました♪
みんなで育てたトマトで
ゼリーを作ろう☆!

① 湯むき
つるんと簡単に
むけました!



② つぶす
袋が破れない
ように注意△



③ こす
トマトの皮と種が
ザルに残りました
「種が気持ち悪
い!」という声も...



④ トマト果汁を温める
砂糖・ゼラチンを加える
よく混ぜ、粗熱をとつ
たら、バットに流し、
冷蔵庫で冷やす



トマトをこすと、
果汁がでてきたよ



トマトゼリーの完成♪



施設名	いちご桜保育園	電話	048-8391717
住所	埼玉県さいたま市桜区田島3-6-7		

事例 39	タイトル	お月見団子作り(じゃがいももち、みたらしがけ)	
目指す姿 (大きな目標)	お月見の意味を知り、月見団子作りを楽しむ		
当日のねらい (小さな目標)	団子を丸めたり、こねたりする中で感触や匂いを楽しむ みんなでのお供え用の団子を		
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10日 10:00-11:00	
	場所	4・5歳児クラス(団子作り)、一時保育室(茹でた場所)	
	資料・教材	トレー・ボール・鍋・IHコンロ・計量カップ・おたま・じゃがいも・片栗粉・しょうゆ・砂糖・水	
	実施内容	お月見団子作り(食べる用・お供え用)	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・生地が混ざり合う様子を興味津々に見ていた。 ・約束を守り、団子作りを楽しんでいた。 ・ゆであがった団子を見て嬉しそうだった。 ・お供え用の団子作りも、友だちと一緒に楽しんでいた。 ・普段から食べているジャガイモを使ったレシピだったので好評だった。 ・子ども達からは「おかわりしたかった」「もっと食べたい」との声が多かった。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・当日は全員参加で、忘れ物をする子もおらず楽しく安全に団子作りをすることが出来た。 ・食育担当が担任だったため連携も取りやすく臨機応変に動き、進めることが出来た。 ・みたらしの餡は団子がゆであがってから作り、作り置きはしなかった。(衛生面に配慮した。) ・給食と一緒に提供した。 	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・フリー保育士に買い出し、当日の補助等を依頼し、行ってもらいとても助かった。 ・2人でレジュメ作りから連携を取り、行う事ができた。





乳幼児期の 5つの「食べる」

さ 「三食しっかり」食べる

- 早寝早起きや歯みがきなど、食事のリズムや生活習慣の基礎を身につける
- 十分遊び、お腹が空いて食べるリズムを覚える
- 噛むことや飲み込む力を身につける

い 「いっしょに楽しく」食べる

- 家族や仲間などと一緒に食べることを楽しむ
- 自ら食べ、食器や箸を使う意欲をもち、食を楽しむ

た 「確かな目をもって」食べる

- 安全で栄養バランスのとれた食事を食べることができる

ま 「まごころに感謝して」食べる

- 「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを身につける

し 「食文化や地^じの物を伝え合い」食べる

- いろいろな素材の味を楽しみ、食べたいものを増やす

施設名	菁莪（せいが）保育園	電話	865-4321
住所	さいたま市桜区西堀 1-11-1		

事例 40	タイトル	夏野菜を堪能しよう！秋、冬へ・・・	
目指す姿 (大きな目標)	季節の移り変わりと共に食材に興味・関心をもつ		
当日のねらい (小さな目標)	買い物・・・事故・怪我のないよう配慮 苗植え・・・買い物当日に自分たちで行う 水やり・スケッチ・・・食材の成長した姿を見る、関心をもつ 収穫・・・収穫の喜びを知る クッキング・・・けがの無いように配慮し楽しんで参加できるようにする 枯れた苗を抜く・・・感謝の気持ちをもつ		
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4月23日～12月12日	
	場所	買い物:JAさいたま さくら堂農経済センター、他:保育園園庭、レストラン	
	資料・教材	夏野菜の苗(ピーマン・なす)、購入代金、苗を入れる買い物袋、畑用品、調理用品	
	実施内容	前年度より、食育活動として取り入れる計画を立てた。 毎年、夏野菜を植えて収穫、給食の食材に使用していたが、今年は「もっと野菜を身近に感じ親しみを持てるように」していきたいというねらいを設定した。 今年植えたい野菜の苗を子どもと相談し、4/23になす、5/8にピーマンを選んだ子どもたちと職員とで買いに行く。JAさんへは事前に連絡しておく。帰園してそのまま畑で苗植えをした。 水やり、スケッチは天気を見ながらこまめに行った。 収穫したなすとピーマンは随時給食室へ届け、給食に使用(献立も使用できるものに工夫)。 ・8/21 ミニクッキング・・・年長児と収穫したなすとピーマンを調理した。洗い、包丁で切込み、炒めて甘辛みそを絡め、なすとピーマンのみそ炒めを作って食べた。(※関連し8/22.23 クッキングでみそづくりを行った) 日当たりの良い園庭の為大収穫で12月まで収穫した。 寒さで枯れてきたため、12/12に苗を抜き、次の食材の準備を行った。	
結果・参加者の反応や様子	一貫した食育活動を年長児対象だったこともあり、幅広く取り組むことができた。 子どもたちは自分たちで選んだ野菜を育てる喜びが持てた。 葉の色や茎、花が咲き実がつくというプロセスをスケッチしたり観察したり、進んで行っていた。 その姿を見て一緒に園庭に出ている他の園児たちも興味を持っていた。 クッキングでは、なすとピーマンが苦手な食材であるにも関わらず、自分たちで育てたからか愛着を持って調理し、食していた。甘みそ味がおおいかったようでおかわりをもっと欲しいと言っていた。 12/12に、枯れてきた苗を抜いてあげてることにした。次の食材の準備をすることを伝え、どんな気持ちで自分たちの苗を抜いてあげるか聞いたところ「いままでありがとう」という気持ちや「ちょっと寂しい気持ちがする」という感想が聞けた。		
評価・今後の課題	約8か月間の長丁場の活動は初めてだった。一貫して子どもたちに食材を身近な存在に感じてもらえたかと思う。	備考	ミニクッキングで味付けを甘みそにした。翌日・翌々日にみそづくりを行った。

施設名	わらしべ第二保育園	電話	048-711-2885
住所	さいたま市桜区西堀 8-3-13		

事例 41	タイトル	かぼちゃの茶巾作り	
目指す姿 (大きな目標)	畑の野菜(かぼちゃを含む)に興味を持ち、楽しんでクッキングを行う		
当日のねらい (小さな目標)	自分で作る喜びを体験し、かぼちゃの茶巾を味わう		
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11月12日(火)10時～11時	
	場所	にじホール(多目的ホール)	
	資料・教材	絵本・かぼちゃ・砂糖・ラップ・マッシャー・ボウル・スプーン	
	実施内容	<ol style="list-style-type: none"> ① 前日に花紙で茶巾の練習をしておく。 ② かぼちゃのお話の絵本を読む。 ③ 実際にかぼちゃを触る。丸ごとを持ち上げたり、半分に切って中身を見せ種を取り出したりする。 ④ 給食室で茹でたかぼちゃをグループに分かれて、ボウルの中でマッシャーでつぶす。 ⑤ 砂糖を混ぜる。 ⑥ お椀にラップを敷いて、自分でくるくると包み茶巾にする。 ⑦ お皿に出す。 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・丸ごとのかぼちゃを持ち上げて、「重たい!」「持ち上げられるよ!」「顔より大きいね」との声。 ・かぼちゃの中身は何色かな?の問いに「きいろ!」といつも食べているからすぐ分かった。 ・切るところを見て、「かたい?」と聞いたり、なかなか切れない様子に「たね、あるからかな」と話したりする子もいた。 ・中には種がいっぱい!取り出してみようと、ほじほじしていくと、「まだある!」「たくさん出てくるね!」と手を黄色にしながら取り出していた。 ・種の部分がベタベタする感触に気づく子もいた。 ・かぼちゃをつぶす時は、力を入れるため自ら立ち上がってつぶす子もいた。 ・ラップでかぼちゃを包むと、練習の成果もありくるくると上手に茶巾に出来た。強く握りすぎて、溢れちゃう子もいた。 ・お皿に出して茶巾の形を目で楽しんだ後、「いただきます」。 ・おいしく出来たので、お皿がピカピカになるほどきれいに食べている子もいた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・蒸かしたかぼちゃの水分が多く、べちゃっとするので水切りをもっとしたほうが良かった。 ・簡単に出来るので、3歳児クラスの子どもたちも、飽きずに集中して楽しんでいた。 	備考	





【コラム】 早寝・早起き・朝ごはん ①

「第3次さいたま市食育推進計画」では、特に重点的に取り組むべきものとして『朝食』『共食』『協働』を「重点プロジェクト」に位置付けています。

食生活は、生命を維持し、健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。

特に、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。

【朝食の役割】

- 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、水分を補給する
- 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

【毎年10月は朝ごはんを食べよう強化月間】

さいたま市では、朝食を毎日食べる市民の増加を目指し、「毎年10月は朝ごはんを食べよう強化月間」としてキャンペーンを実施しています。

施設名	社会福祉法人絆友会 たじま絆保育園	電話	048-711-5697
住所	埼玉県さいたま市桜区田島3-13-4		

事例 42	タイトル	小松菜の納豆あえの実演を見学する	
目指す姿 (大きな目標)	食を営む力の育成に向け、その基礎を養う		
当日のねらい (小さな目標)	実演を見て、食べる意欲を持つ		
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> ・調理師・調理員・その他()	
	日時	2019年10月10日木曜日	
	場所	保育室	
	資料・教材	野菜のパネル	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ① 和え物に入る食材を紹介する。 ② ボウルに野菜と納豆、調味料を入れて、混ぜる様子を見る。 ③ 盛り付けて配膳する。 	
結果・参加者の反応や様子	子どもたちが座っているテーブルを回り、納豆のねばねばや、納豆や調味料の香りを近くでかぐことができた。子どもたちもねばねばに興味を持って、食べる意欲にもつながった。苦手な子どもも頑張って食べる姿がみられ、おかわりする子どももいた。		
評価・今後の課題	<p>食育を通して、日々の食材に興味を持ってもらえるような声かけをこれからも続けていき、苦手な食材にも挑戦する機会となつてほしい。</p> <p>今後は、さらに食べる意欲が持てるように、野菜に触れたりする機会を作り、楽しめる内容にしていきたい。</p>		備考
			

施設名	エンゼル保育園	電話	048-822-8696
住所	浦和区		

事例 43	タイトル	大豆の仲間に触れてみよう	
目指す姿 (大きな目標)	大豆からどのような食品が出来るかを知り、触れる		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・大豆に触れ、大豆はどんな形をしているか知る ・大豆の仲間に触れる ・様々な食品を知る 		
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5月28日(火)	
	場所	保育室	
	資料・教材	大豆のイラスト、大豆の水煮、豆腐、もやし、きなこ	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・保育士が机を用意し、机を良く拭く。 ・手を洗い、アルコール消毒をして着席する。 ・大豆のイラストを見せ、説明をする ・大豆の水煮、豆腐、もやし、きなこの順に触れる ・触れてみた感想や食品を聞き、まとめに入る 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・「大豆の水煮、豆腐、もやし、きなこ」を実際に見せながら何の食品かを聞いた。もやしは親しみがあるのか、「もやし！」と大きな声で答えてくれた。 ・大豆の水煮や豆腐は興味を持ちながら触ったり潰したりする姿が見られ、又もやしは小さく折り、きなこは香りを楽しむ様子が見られた。 ・最後に、触れた食品を見せながら、何の食品だったかを聞いてみた。全ての食品を答える事が出来た。短い時間で四つの食品を覚える事が出来た。 ・食品に触れてみて、「楽しかった！」と答えてくれた。 ・食育で学んだ食品を昼食や午後のおやつに提供した。「あったよ！」と教えてくれる子や、食品の名前を言いながら食べている子が多くいた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・問いに対し、保育士が答えてしまう為、子どもの答えやすい環境を保育士と作っていくことが大切だと感じた。食品を知っていく楽しさを知ってほしいと思った。 ・食品に触れる順番をもう少し考慮すべきだったと感じた。豆腐は崩れてしまう為、「大豆の水煮、もやし、豆腐、きなこ」の順でもよかったと思った。 	備考	



施設名	常盤こころ保育園	電話	048-824-5982
住所	さいたま市浦和区常盤 7-12-8		

事例 44	タイトル	包み揚げを作ってみよう	
目指す姿 (大きな目標)	自分で作ったものを味わう喜びを知る		
当日のねらい (小さな目標)	作ることの楽しさ、食べることの大切さを理解する		
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3月7日(木)PM1:30~	
	場所	5歳児保育室	
	資料・教材	ビニール袋・餃子の皮・チーズ・南瓜・砂糖・バター・水・エプロン・マスク・バンダナ・クッキングシート・スプーン	
実施内容	①包む具と包み方の説明をする ②南瓜・砂糖・バターで南瓜餡を作る ③実際にチーズと南瓜餡を包んでいく		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・身支度は協力してスムーズに行うことができていた。 ・料理の手順は一度見ただけで手際よく包んでいた。 ・実際に包む時皮がすぐに乾燥してしまい、しっかりとくっつけるのに苦労していた。 ・友達同士で確認し合ったり、順番を待っている時も騒ぐことなく待つことができていたのは良かった。 ・全体的に興味を持って楽しそうに取り組んでいて、もっと包みたかったという声もあり家でも作ってみたいという子が多かった。 ・自分で作ったのはどれだろうと話ながら、作ったものを喜んでよく食べていた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・話を聞くところでは真剣に話を聞くことができ、作業するに取りかかる時もスムーズに行うことができていた。 ・子どもたちが保護者に話したことにより家でもいろいろクッキングをする機会が増え、食への興味が持てたと思う。 ・一連で仕上げまで見ることができるクッキングができると良かったと思う。 	備考	

施設名	スターチャイルド《浦和保育園》	電話	048-871-0250
住所	さいたま市浦和区東高砂 25-7		

事例 45	タイトル	【絵本クッキング】パンづくり（卵・乳アレルギー対応）	
目指す姿 （大きな目標）	絵本に出てくる料理を作り、食への興味を深める。		
当日のねらい （小さな目標）	小麦粉の特徴を知る。 料理の過程で変化する様子を五感で楽しむ。		
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6月21日	
	場所	3歳児・5歳児教室	
	資料・教材	・「からすのパン屋さん」「おだんごパン」（絵本）・写真 ・ボウル・ラップ・クッキングシート・強力粉・薄力粉・ドライイースト ・オリーブ油・砂糖・塩・ココア・豆乳	
実施内容	① ボウルの中で二色の生地をこねる。 ② あらかじめ発酵しておいた二色の生地を成型する。 ※小麦粉を使った料理についての話（栄養士） 発酵についての話（年長のみ・栄養士）		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・イースト菌のにおいに「パン屋さんだ」とよろこんでいた。 ・さらさらの粉が混ぜていくうちにまとまってくる様子を見て不思議そうにしていた。 ・手に生地がついてしまい心配する子もいたが、混ぜるうちに生地がとれていくことを伝えると意欲をもって取り組んでいた。 ・二色の生地の成型は各自自由にした。二個まるめる子もいれば生地を混ぜる子、年長では細かく形をつくる子もいて個性が出ていた。 ・小麦粉を使った料理の写真を見せると年少でもすらすらと答えられていた。 ・焼き上がったパンの香りに「おやつまだかな？」と楽しみにしている姿がみられた。 ・実物をみて大きさに驚いている子もいた。 ・進みが良く、残食はなかった。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・自園にアレルギー児は居ないが、卵・乳アレルギーをもった子でも作れる材料にした。 ・成型直後、焼成前、焼成後と写真を残し大きさなど見比べることができるようにするとより分かりやすかった。 ・年長向けには発酵の話もした。難しかったようだが、発酵食品は「味噌」「ヨーグルト」と答えられている子もいた。どうすれば伝わりやすいか、言葉選びやイラストなど検討する。 	備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・成型用の生地は当日朝仕込み、発酵しておいたものを使用した。 ・テーブルの上にラップを敷き、後片付けもしやすいようにした。 ・成型したパンはあらかじめ準備しておいた園児の名前入りのクッキングシートを使用し自分のものと分かるようにした。

施設名	北浦和駅前保育園	電話	048-813-1177
住所	〒350-0001 埼玉県浦和市大宮2-1-3 ライズデラザ北浦和駅前ビル3階		

事例 46	タイトル	スイートポテト作り	
目指す姿 (大きな目標)	初めてのクッキングを友達や先生と楽しみ、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)	タネを丸めることを楽しむ		
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・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10日	
	場所	ランチルーム	
	資料・教材		
	実施内容	スイートポテトのタネを丸める	
結果・参加者の反応や様子	目の前にスイートポテトのタネが入ったボールがおかれると興味を持ってのぞき込む姿が見られた。タネを手のひらに乗せると慎重に丸める子やカを入れてこねる子もがいて、それぞれ感触を確かめていた。丸くするのに保育士が見本を見せると真似をして上手に丸めることができた。おやつのお時間になると「スイートポテト食べる!!」と楽しみにしている姿が見られ、実際に自分たちが作ったものを食べると「おいしい」という声がたくさん聞こえてきた。		
評価・今後の課題	クッキングを通して子どもたちが食への感性を持つことができた。また、自分たちで丸め形成することによって調理することに興味を持つことができた。できあがるまでの過程も少し見ることができればよかった。		備考

施設名	光華 萌の森 浦和 園	電話	048-678-4191
住所	さいたま市浦和区仲町 3-2-24 1F		

事例 47	タイトル	おやつ作り 手作りかぼちゃパン	
目指す姿 (大きな目標)	食々物を作ってくれた人に感謝し、食々物を大切にす気持ちを持つ。		
当日のねらい (小さな目標)	ひとつひとつの作業を丁寧にを行い、気持ちを込めておやつを作る。		
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 10月18日(金) , 11月15日(金)	
	場所	保育室 (幼児クラス)	
	資料・教材	パン生地 (強力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、豆乳、油) かぼちゃあん (かぼちゃ、砂糖)	
実施内容	<p>準備 → パン生地と かぼちゃあんを作り、それぞれ1人分ずつに小分けにする。</p> <p>実施 →</p> <ul style="list-style-type: none"> 作業を丁寧に行うこと、食べる人のことを考えながら作ること、衛生面で気を付けることなど かぼちゃパン作り。(生地を手でのばし、かぼちゃあんを包んで丸く形を整える) 保育士による出し物。(焼いている間) 提供 		
結果・参加者の反応や様子	<p>10月と11月の2回実施した。初回で、作業を丁寧に行うことや気持ちを込めて作ること(生地をのばす時は粘土のようにして遊ばない、頭や顔を触らない手で作業しなさい、誰かのためにおいしくなるよう気持ちを込めることなど)をしっかりと伝えたいため、子ども同士で「あそんじゃだめなまじよ!」と注意し合ったり、「おいしくなあれ!」と言いつつ作っていた姿が見られた。</p> <p>生地をのばし、あんを包む作業は難しいかと心配したが、器用にあんを包み、上手に丸めて形を整えることができていた。苦戦している子に教えてあげている子もいた。</p> <p>出来上がるとかぼちゃパンはとても好評で、おいしそうに食べていた。「これは○○ちゃんか作ったんだよ!」など、話をしながら喜んでいて。おかわりもできたため、たくさん食べてくれた。</p>		
評価・今後の課題	<p>子どもたちがとても楽しそうに参加できていて良かった。</p> <p>生地をこねる、丸める、あんを包むという作業も楽しかったようで、積極的に行う姿が見られた。</p> <p>ねらいとしていたことも、子どもたち同士で教え合う姿が見られたので、その気持ちを持ち続けてほしいと思う。</p> <p>今後また同じようなおやつ作りを行う機会があれば、丸い形のパンだけでなく、子どもたちの好きな形を作ってもらえるのも、子どもたちの想像力、創造力を引き出せる良い機会になると感じた。</p>		
備考			



【コラム】 早寝・早起き・朝ごはん ②

文部科学省では、平成 18 年から「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進しています。

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人との勉強やスポーツの成績を比較したところ、いずれの成績も朝型の人の方が夜型の人よりも良い傾向にあるという研究報告があります。

文部科学省が実施した調査では、朝食を毎日食べていると回答した子どもとそうでない子どもとでは、朝食を毎日食べていると回答した子どもの平均正答率や体力合計点が高いという結果も出ています。

スポーツの世界では、身体をつくり、体力をつけるため、運動、食事、睡眠、休養のバランスが大事であることは常識として知られていて、「早寝早起き朝ごはん」を実践している人が多いと言われています。

施設名	ココファン・ナーサリー浦和前地	電話	048-764-9632
住所	さいたま市浦和区前地 2-8-17		

事例 48	タイトル	お月見おにぎりを作ろう	
目指す姿 (大きな目標)	いろいろな食べ物に興味を持ち、食べ物の大切さ感謝する気持ち、命の大切さに気付く。		
当日のねらい (小さな目標)	お月見の行事を理解し、食べ物への感謝の気持ちを持つ。		
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9月13日	
	場所	3、4、5歳各クラス	
	資料・教材		
	実施内容	<ol style="list-style-type: none"> ① 栄養士からお月見についての話と、作り方の説明を聞く。 ② 3色のごはんをそれぞれ配り、おにぎりを握る。 ③ できたおにぎりをお皿の上に並べる。 ④ 食べ物への感謝の気持ちを込めて「いただきます」の挨拶をし、給食と一緒に食べる。 	
結果・参加者の反応や様子	<p>おにぎりが大好きな子どもたちは3色のおにぎりを嬉しそうに握っていた。丸いおにぎりだったため、比較的簡単に握ることができ、上手にできた達成感を味わうことができた。</p> <p>栄養士の話聞き、日本の伝統的な行事を理解しいつもより心を込めて「いただきます」を言うことができた。</p> <p>給食の時間の直前に行くことで、自分で作ったおにぎりをそのまま給食中に食べることでできたため、気持ちが途切れず楽しく食べることができた。</p>		
評価・今後の課題	<p>昨年度までは、お団子を作りお供えをしていたため食べるができなかったが、今年はおにぎりにしたことで子どもも食べることができよかった。しかし、幼児クラスではおにぎり作りは簡単だったため、各クラスできることに合わせてステップアップした内容にできるとよかった。</p> <p>今後は早めの計画と各クラス保育士と協力していきたい。また、乳児クラスでもお月見を感じられる食育を取り入れられるよう考えていきたい。</p>	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・実施人数が多かったため、ご飯はラップにつつんで配り、ラップのまま握った。 ・2歳クラスでは上新粉を使いお団子を作ってお供えした。

施設名	社会福祉法人 純清会 うらゆめ保育園	電話	048(711)5456
住所	さいたま市浦和区常盤 9-15-19		

事例 49	タイトル	ぬか床、ぬか漬けづくり	
目指す姿 (大きな目標)	・食に興味・関心をもち何でも良く食べる。		
当日のねらい (小さな目標)	・日本古来の発酵食品に興味・関心をもち。 ・触覚や匂い、味などを感じ五感を養う。		
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> ・栄養士・調理師・調理員・その他()	
	日時	2019年9月4日(木)～9月20日(金)	
	場所	4歳児保育室	
	資料・教材	いりぬか、漬け切替	
実施内容	9月4日(木) ぬか床づくり (いりぬか、塩、水を混ぜ合わせ、拾って漬けのフタを 入れる) 9月5日(金)～9月18日(水) 拾って漬け (毎日、ぬかを混ぜ、フタ、天板、人参を入れ拾って漬 けする) 9月19日(木) きゅうりのぬか漬け (きゅうりを漬け、翌9月20日(金)に食べる)		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・ぬかを初めて知り、見が面白くあり、見にも目を凝らす様子、触覚を楽しんでいた。 ・ぬか床を毎日混ぜたことで、漬けに野菜と匂いの変化に気付くことができた。 ・きゅうりが苦手な児も、自分でちぎったことで興味をもつ、食べる時の姿勢が見られた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・日本古来の発酵食品を知ると共に、味と匂いの変化、食材(野菜)に関心をもち見が溜え、食べてほしいとする姿勢と見られた。 ・今後も食文化に触れながら、食材を食べるとに関心をもちよう取り組んでいく。 	備考	





【コラム】 早寝・早起き・朝ごはん ③

人の体温は昼間の活動時間に高く、夜の休息時間には低くなるというリズムを繰り返しています。しかし、朝食を食べないと、脳の活動に必要なエネルギーである糖分が補給できないばかりか、他の栄養素の補給も困難となるため、昼食を食べるまでの午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低くなると、それだけ基礎代謝量（何もしなくても身体を維持するために消費するカロリーの量）も減り、脂肪を燃焼しにくい身体になります。朝食を抜くことはダイエットには逆効果なのです。

さらには、体温が上がらないことで、物事に集中できない、イライラする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがありますので、午前中授業や仕事に集中するためにも、朝食は欠かせません。

また、朝食の欠食は、肥満や高血圧などのリスクを高めるとともに、1週間あたりの朝食摂取回数が少ないと脳出血のリスクが高くなるといった報告もみられています。

朝食には、朝の光と同じように、体内時計のリズムと生活リズムのずれを解消するという働きもあります。また、朝食でたんぱく質をとると、昼間の集中力が増すとともに、夜もスムーズに眠れることが最近の研究でわかってきています。

ごはん・パンなどの主食、肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質、野菜、乳製品、果物などを組み合わせた朝食を心がけましょう。

施設名	武蔵浦和Jキッズステーション	電話	048-710-6681
住所	さいたま市南区白幡5-11-10		

事例 50	タイトル	米とぎ	
目指す姿 (大きな目標)	米が変化の様子を観察し、食への関心を持ってもらう。 毎日1合みんなのために米をとぎ責任感を持ってもらう。		
当日のねらい (小さな目標)			
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	平成31年4月12日	
	場所	5歳児クラス	
	資料・教材	米、鍋、コンロ	
実施内容	一人一人米とぎを体験し、その後ガラスの鍋に米を入れコンロで炊く。 鍋の中で米がごはんになっていく様子を観察する。 炊きあがったらみんなで試食する。		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・お米とぎでは興味を持ち積極的に研ぐことができた。 ・コンロの注意点はよく話を聞くことができた。 ・鍋が沸き、中が泡でいっぱいになったときは、「わー！すごい」ととても興味を持って観察をしていた。途中、「おせんべいの匂いがする」とも言っていた。ご飯が炊けた後「蒸らす」ことを知らない子がほとんどだった。 ・普段見られない炊飯ジャーの中を見られたことに少し興奮気味だった。 ・炊き立てのご飯はおいしかったようで、「美味しいね」「なんかいい匂い」と言いながら食べる姿が見られた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・進級後初めての調理保育だったが、興味を落ち着いて行うことができた。 ・普段食べているご飯ができる過程を知ることが出来、良い経験になった。 	備考	