

施設名	さいたま市立大成保育園	電話	048-667-2559
住所	さいたま市大宮区大成町 3-655-1		

事例 16	タイトル	今日の給食を調べてみました！	
目指す姿 (大きな目標)	食に興味・関心を持ち、食べることを楽しむ		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・給食に使われている食材を知る ・食材に触ったり、変化を見たり、においを嗅いだりして五感で楽しむ 		
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11月20日(水)	
	場所	3歳児保育室	
	資料・教材	給食に使用されている食材(にんじん、たまねぎ、さつまいも、ブロッコリー、ひじき、ふ、高野豆腐、片栗粉・米粉・小麦粉・スキムミルク)	
実施内容	<p>地元の食材を使った“彩の国シチュー”を含む給食について、食材を紹介する。切って断面を見せたあと、触ったりにおいを嗅いだりした。副菜のひじきのマリネに使用されているひじきの他、高野豆腐や麩などの乾物戻しを、事前と事後で見比べ触ってみた。また、この日のシチューに入っていた米粉と、普段の給食で使われやすい粉ものの比較も行った。</p>		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・食材を切った断面や、触り、においを嗅いだりすることにとっても興味を示し、隣の子同士話をしたり、笑い合っていた。 ・今まで残す子もいたのが、今日の彩の国シチューは、残さず完食することができていた。おかわりをする子もいつもより多かった。 ・シチューを配膳してすぐ、「これ、今日のブロッコリーだ！」と声が挙がった。何が入っているか、興味を持って見ていた。 ・乾物戻しは、増えたひじきや高野豆腐に驚き、すぐに触っていた。“触る”という場面を作れたことは良かったと思う。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭での食事で、煮物や乾物を使って調理をすることが減っているの、保育園での食事はとても貴重だと思う。小さい頃から食べ慣れ親しむことは大切なことだと思う。 ・自由に触ったりにおいを感じたりする場を作れたことで、自然と手が動き、とても楽しんでいた。今後も、与えられるだけでなく、体験的な活動として取り入れていけると良いのではないかと思う。 	備考	

今日の給食を調べてみました！



今回用意した食材はこちら。切って断面も見てみます♪



どんなにおい...??



副菜のひじきのほか、乾物戻しもやってみました！



水を入れて興味深々...



戻ったあとはコチラ。



野菜や乾物に触ってみます。



シチューに米粉が使われていたので、普段使われる白い粉、他にも比べてみました！



「なんかフワフワする！」
「...くさい~！」



「サラサラする~」
「なんかいろいろがちがうね」



お待ちかねの給食はこちら♪
彩の国シチュー、ひじきのマリネ、りんご。
「あ、さっきのフロッキーだ！」





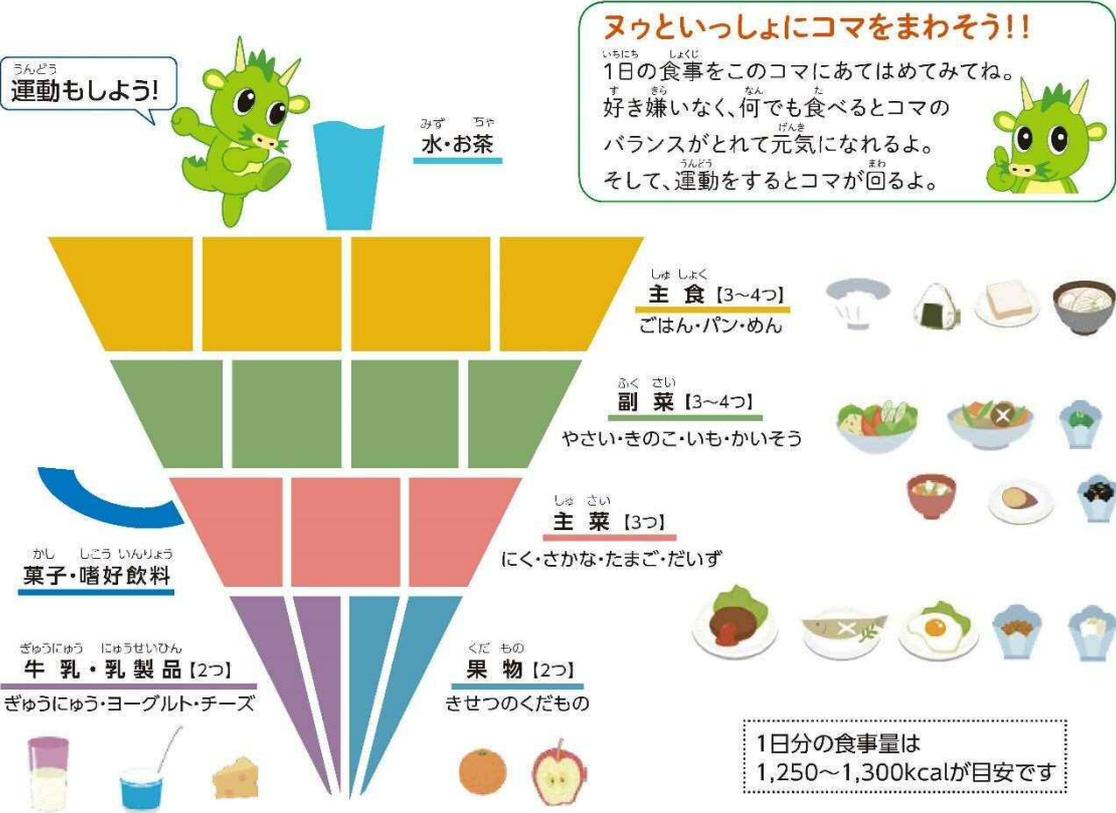
【コラム】 バランスのよい食事 ③

「さいたま市食事バランスガイド3～5歳児向け」(表面)

バランスよく食べよう!

作成: H23さいたま市乳幼児期における食育をすすめるワーキンググループ

さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け



「さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け」とは?

この食事バランスガイドは、国が決定した「食事バランスガイド」を、さいたま市が3～5歳児を対象としてアレンジしたもので、1日あたりの食事量の目安を示しているものです。

大人の食事バランスガイドと同様に、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物という5つの料理区分ごとに、1日にとりたい食事の量の目安を「つ(SV)」として、あてはめてください。

副菜では、野菜約70gを1つと数えますが、子どもの1皿分は大人のだいたい半分の量なので、「0.5つ」と数えることとしています。

裏面には季節ごとの旬の農産物を使用した料理や行事食などを掲載しています。ぜひ、毎日の食生活の中でご利用ください。



“〇〇ばかり食べる”のは気をつけようね!
ごはんばかり、お肉ばかり、お菓子ばかり…食べると、バランスが悪くなってコマがたおれてしまうよ。

※このリーフレットは、市の食育に関するポータルサイト「さいたま市食育ナビ」でダウンロードできます。http://genki365.net/gnks18/pub/sheet.php?id=6760

おやつは“時間”と“量”を決めて!!

幼児のおやつ(間食)は1日のエネルギー量(1,250~1,300kcal)の10~20%、200kcal前後が目安です。

幼児にとってのおやつは食事の一部で、3食でとりきれない栄養を補給する役割があります。主食や副菜、果物などを十分にとり、出来るだけ菓子・嗜好飲料は控えましょう。裏面の献立例のように主食や副菜で数えられるものを食べるのもいいですよ。

子どもにはたっぷりの『水分補給』を!

水・お茶はコマの軸にあたり、1日の中でしっかりとりたいものです。健康で普通に食事が出来ているときには、糖分やエネルギーの多い飲み物には注意しましょう。

子どもの体は70~80%が水分(大人は約60%)です。体内の水分が減りすぎるのを防ぎ、失った水分を補うために食事以外でも水、または麦茶などで水分補給をしましょう。

このリーフレットは1,000部作成し、1部当たりの印刷経費は27円です。

施設名	寿能保育園	電話	048-644-0470
住所	さいたま市大宮区寿能町2-140		

事例 17	タイトル	みんなと仲よし・げんきっず®!	
目指す姿 (大きな目標)	食べ物に興味を持ち、身体への働きを知り、バランス良く食べる。		
当日のねらい (小さな目標)	食材ごとの栄養と、色分けの分類を知る。		
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> ・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8月23日 2019年11月11日	
	場所	ホール	
	資料・教材	<ul style="list-style-type: none"> ・パネルシアター(元気をつくる食育絵本による) ・食材写真 ・絵本「わたしのおなか」 	
実施内容	<p>第1回: 8月23日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食材の栄養素(赤・黄・緑・白)について知ろう。 ・今日の献立を栄養素別に分けてみようパート1 <p>第2回 :11月11日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養素の役割のおさらい ・今日の献立を栄養素別に分けてみようパート2(年長児)。 <p>・絵本「わたしのおなか」</p>		
結果・参加者の反応や様子	<p>第1回: 2・3歳児は、栄養素よりも食材そのものの色を答える姿が多かったが、4・5歳児は栄養素の役割を覚え、その食材がどの色に当てはまるかを考えられていた。また、その日の献立を色別に分けたので、給食の時間に「人参は緑のげんきっず®だね。」等の会話も聞かれた。その後、幼児クラスを中心に献立を色別に分ける事を継続していくと、3歳児の中でも「僕は赤のげんきっず®が好きだから、お肉を食べるんだ。」というような姿も見られるようになった。</p> <p>第2回: 5歳児は乳児の頃から食育に力を入れてきたこともあり、栄養素別に分ける事はスムーズで定着している様子があった。また「今日のお味噌汁は野菜が多いから、緑のげんきっず®だね。」等、保育士に問いかけられなくても、自分たちで考えて話すような姿も見られた。このような集会を行なったことで、より一層、食に対するの興味が高まったように感じられた。</p>		
評価・今後の課題	<p>3・4歳児も少しずつ食材と栄養素の色を覚えてきたので、今後も給食の時間を利用して栄養素の確認を継続していきながら、バランス良く食べられるきっかけ作りをしていく。</p> <p>また、今後は食べ物がどのように体を通っていき、排出されるかという所にも興味を広げながら栄養を取り込む体の仕組みなども知らせていきたい。</p>	備 考	 

施設名	さいたま市立桜木保育園	電話	048-641-1229
住所	さいたま市大宮区桜木町 1-185-2		

事例 18	タイトル	おいしいあじのおてつだい「だしじる」	
目指す姿 (大きな目標)	食への興味・関心をより深めていく		
当日のねらい (小さな目標)	①昆布、煮干し、かつお節の実物に触れ、それらのだし汁の味やにおいを知る ②楽しんでだし汁クイズに取り組む ③味噌とだし汁を合わせたことで、うま味が増すということ(おいしいあじのおてつだい)を体験する		
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 ①6月3日(月) ②6月10日(月) ③7月1日(月)	
	場所	5歳児保育室	
	資料・教材	・昆布、煮干し、かつお節 ・昆布、煮干し、かつお節から取っただし汁 ・味噌汁(煮干しだし+味噌)、煮干しだし、味噌汁(だし無し)	
実施内容	・だしをとる前の食材を知り、実物に触れてみる ・それぞれのだし汁を飲み比べ、香りや味、うま味の違いを感じる ・だし入り、だし無しの味噌汁を飲み比べ、香りや味、うま味の違いを感じる		
結果・参加者の反応や様子	だしをとる前の食材に興味を持ち、実際に手に取ってみたり、においを嗅いでみたりする姿が見られた。それぞれのだし汁のにおいや色の違いに気づき、どれがおいしいか友だちと話し合う様子もあった。「おいしい」とおかわりをする子どももいたが、煮干しだし・昆布だしは「おいしくない」と言う子どももいて、かつお節のだしが人気であった。後日、だし汁あてクイズを行ったが、どれがどのだし汁なのか正解する子どもが多く、ほとんどの子がだしの違いを感じる事ができたようだった。だし入り、だし無しの味噌汁の飲み比べでは、だし入りの味噌汁の方がおいしいという声が多かった。煮干しだしのみだと「おいしくない」と言っていた子どもも、味噌汁になると「おいしい」と不思議そうに飲んでいった。だしが『おいしいあじのおてつだい』をしていることを実感できたようだった。		
評価・今後の課題	子どもたちの「保育園の味噌汁は何のだしなんだろう」という疑問の声から、今回の取り組みを実践したことでだしへの関心がより深まった。また、給食に使われている食材への興味も増したようだった。今後も、子どもたちの声や疑問から食育の取り組み内容を検討していきたいと思う。	備 考	



施設名	大和田保育園	電話	048—683—2536
住所	さいたま市見沼区大和田町1-1230-92		

事例 19	タイトル	さつまいもに触れてあそぼう！	
目指す姿 (大きな目標)	身近な食材に触れ、興味・関心を持つ		
当日のねらい (小さな目標)	さつまいもを使って、様々な遊びを楽しむ。(染め紙、お絵描き、クッキーづくり、芋づるリース等)		
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～	
	場所	園庭・5歳児室	
	資料・教材	さつまいも、紫いも、すりおろし器、バット、草花、木の実、芋づる、和紙、画用紙、筆	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> 芋ほりで収穫したさつまいも、紫いも(小さくて食べられないもの)をすりつぶして、染め紙をしたり、絵を描いてみたり、クッキーづくりをする。 芋づるを使って、迎春リースをつくる。 		
結果・参加者の反応や様子	芋ほりの次の日から芋を使って料理ごっこを楽しんでいた子どもたち。その中で、「スイートポテトも作りたいな」という一言から、芋をすりつぶす活動に繋がった。今年度は収穫した芋の中に紫いもが混ざっており、すりつぶした時に色の違いに気づくとともに、さつまいも自体はすごく硬いが、すりつぶすと「ぷにぷにしてる、気持ちいい！」と、感触の違いにも気づいていた。すりつぶした紫いもに水を混ぜてみると、濃い色の色水ができ、「絵具みたいだね」との声があり、染め紙やお絵描きを楽しんだ。もう一方のさつまいもはたくさんすりつぶすことが難しかったため、クッキーづくりに変わっていった。普段楽しんでいる草花あそびも取り入れ、好きな形にさつまいもを形成し、草花でデコレーションしていた。実際に食べることはできないが、クッキーからほんのり甘い香りがするのを感じたり、乾くのが待ちきれず「もう固まったかな？」とワクワクしていたり、乾ききるまでの色の変化をみることもできた。また、乾いたクッキーの匂いは独特で、驚いている姿もあった。迎春リースは、芋づるが柔らかい状態から自分でリースの土台を作り、乾燥させ、現在は飾りなどをつけるなどして製作中である。		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> 今回はたまたま紫いもが混ざっていたため、様々な遊びの変化を楽しむことができた。すりつぶしたことで、感触の違い、すりつぶした時の匂いと乾いた時の匂いの違いに気づくなど、活動を通して様々な気づきがあった。 さつまいもが硬く、すりつぶすことが大変で、諦めてしまう児もいた。子どもの興味が続くようになりやすい工夫を考えられたらよかった。 5歳児の姿から、他クラスも興味を持っている姿があったため、遊びを広げていきたい。 	備考	

さつまいもをすりつぶして…



染め紙



クッキー作り



お絵かき



芋づるリース





【コラム】 バランスのよい食事 ④

「さいたま市食事バランスガイド3～5歳児向け」(裏面)

「旬」のものを、バランスよく食べよう!



春・夏の献立

朝食  エネルギー307kcal、食塩相当量1.4g	あじの塩焼き(1/2尾) = 主菜 1つ ヨーグルト・ブルーベリー添え = 牛乳・乳製品 1つ 小松菜のお浸し = 副菜 0.5つ ごはん(子ども茶碗1杯) = 主食 1つ 味噌汁(かぶ・油揚げ) = 副菜 0.5つ
昼食  エネルギー373kcal、食塩相当量1.8g	かぼちゃと切り昆布の煮物 = 副菜 1つ 生揚げのソテー = 主菜 1つ 枝豆 ※量が少ないので=0つ (冷汁) 冷やしうどん(茹でうどん3/4袋) = 主食 1つ
おやつ(間食)  エネルギー199kcal、食塩相当量0.2g	すいか 50g = 果物 0.5つ 牛乳 100ml = 牛乳・乳製品 1つ 茹でじゃがバター = 副菜 1つ
夕食  エネルギー375kcal、食塩相当量1.7g	いちご 中3粒 = 果物 0.5つ 野菜サラダ = 副菜 1つ うなぎの卵とじ = 主菜 1つ ごはん(子ども茶碗1杯) = 主食 1つ そうめんとお豆腐のすまし汁 ※量が少ないので=0つ
1日分の食事バランスガイド: 主食 3つ、 副菜 4つ、 主菜 3つ、 牛乳・乳製品 2つ、 果物 1つ 1日分の栄養価: エネルギー 1,254kcal、食塩相当量 5.1g	

秋・冬の献立

朝食  エネルギー407kcal、食塩相当量2.0g	くわいぎんとん = 副菜 1つ (麦茶) 紅白なます = 副菜 0.5つ 松風焼き = 主菜 1つ 焼き餅(きなこ・しょうゆ) = 主食 1つ
昼食  エネルギー408kcal、食塩相当量1.1g	ヨーグルト和え(プレーンヨーグルト・柿) = 牛乳・乳製品 1つ、 果物 0.5つ ほうれん草のサラダ = 副菜 0.5つ トンカツ(1/3枚) = 主菜 1つ ごはん(子ども茶碗1杯) = 主食 1つ けんちん汁 = 副菜 1つ
おやつ(間食)  エネルギー242kcal、食塩相当量0.2g	梨 1/4個 = 果物 0.5つ 牛乳 100ml = 牛乳・乳製品 1つ 新米おにぎり(子ども茶碗1杯分) = 主食 1つ
夕食  エネルギー399kcal、食塩相当量1.3g	ブロッコリーとカッターチーズのサラダ = 副菜 0.5つ みかん 1個 = 果物 1つ さんまの香り焼き(1/2尾) = 主菜 1つ しめじごはん(子ども茶碗1杯) = 主食 1つ 白菜のスープ(白菜・わかめ) = 副菜 0.5つ
1日分の食事バランスガイド: 主食 4つ、 副菜 4つ、 主菜 3つ、 牛乳・乳製品 2つ、 果物 2つ 1日分の栄養価: エネルギー 1,456kcal、食塩相当量 4.6g	

***** 親子でつくってみましょう! *****

茹でじゃがバター 編



- ①鍋に、洗ったじゃが芋丸ごとと、水をひいたまで入れて、火にかける。
- ②じゃが芋が茹で上がったたら、鍋からじゃが芋をまな板へ取り出し、包丁で切る。
※茹でたては、熱いので気をつけましょう。
- ③バターが大きいときは、いくつか切っておく。

材料(子ども2人分)

じゃが芋 大1個
バター 10g(大さじ1弱)

小さな芋を皮つきのまま茹でたのもいいですよ。バターのかわりに、塩少々をふったのもおいしいです。きつまいものふかし芋や、焼き芋もおやつにどうぞ。



④出来上がり。

新米おにぎり 編



- ①お皿の上に、ラップを敷き、ごはんをのせる。
- ②ごはんの真ん中を少しぼませ、そこへ昆布佃煮をのせる。
- ③ラップの四隅をまとめ、おにぎりを握る。
- ④ラップをはずし、焼きのりをつけて、出来上がり。

材料(おにぎり4個分)

ごはん 360g(お米1カップ)
昆布佃煮 8g
*お好みの具をどうぞ
焼きのり 小4枚

さいたま市のブランド米「さいたま育ち」です。



行事食を知り、食文化に親しもう!

「行事食」とは、古くから人々が四季折々に自然の恵みに感謝し、行ってきたお祭りや行事など、特別の日に食べる食事のことです。これは「ふるさとの味」としても受け継がれてきたものであり、旬の食材を使った料理からは、季節を感じ、おいしい味を楽しむことができます。その料理の一つ一つに意味があるものも多くあります。それを調べてみると面白いかもしれません。日本型食生活は健康にもいいと言われています。これらの大切な日本の伝統・文化は、ずっと伝え続けていきたいものです。

施設名	さいたま市立七里保育園	電話	048-685-2717
住所	さいたま市見沼区大谷1985		

事例 20	タイトル	おだしのはなし～だし名人になろう～	
目指す姿 (大きな目標)	汁物の中にあるだしの存在を知る		
当日のねらい (小さな目標)	3種類のだし(こんぶ かつおぶし にぼし)を見て触って匂いを嗅ぐ 2種類のだし(かつおぶし・にぼし)を飲み、違いを知る		
方 法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・ <u>3歳児</u> ・ <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・ <u>調理師</u> ・調理員・その他()	
	日時	2019年11月11日	
	場所	七里保育園 ホール	
	資料・教材	パネルシアター こんぶ・かつおぶし・にぼし かつおぶしと煮干しのだし汁 紙コップ	
実施内容	パネルシアター……汁物の中で使われている食材を当ててもらうクイズ 中においしい味を作る“だし”があることを伝える だしの紹介……こんぶ・かつおぶし・にぼしを実際に見て触って匂いを嗅いでみる かつおぶし・にぼしのだしを試飲する		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・実際にだしの素となる食材を触ったり、匂いを嗅いだりして「フワフワしてる」「いいにおい」というコメントがきかれた。 ・試飲の場面では「味がしない」「おいしくない」「おいしい」等の意見が聞かれた。 ・「今日の味噌汁にはどのだしが使われているのか味わって食べてね」と伝えると、「どっちなだしかな?」「〇〇だと思っ!」等友だち同士会話をしながら食べ、正解を伝えると喜んでいた。 ・普段何気なく飲んでいる味噌汁だが、当日は、興味を持って味わって飲む姿が見られた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・メニューに使われている目に見える食材については、日頃の給食の時間にクイズ等している為答えが言えるが、だしの話になると初めて知る子も多かったようでよく話を聞いていた。 ・見る・触る・嗅ぐ・味わう、と感覚を使ってだしを知ることが出来た。 	備考	

施設名	さいたま市立片柳保育園	電話	048-685-4611
住所	見沼区御蔵796		

事例 21	タイトル	お米ができるまで	
目指す姿 (大きな目標)	種もみから苗になる様子、田植え、稲刈り、脱穀、もみすりを実際に体験して、どの様にお米ができるのか、興味・関心を深める。		
当日のねらい (小さな目標)	自分たちが育てたお米を実際に食べて、収穫の喜びを味わう。		
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	令和元年 12月16日(月) おやつ時	
	場所	4歳児室、5歳室	
	資料・教材	バケツ稲作りマニュアル(JAグループ)	
実施内容	春に子ども達と種もみに水を浸し、苗になって行く様子を観察。 7月に田植え、10月に稲刈りをする。 割り箸を使って脱穀、野球ボールを使ってもみすりをし、玄米にする所までは全て手作業での体験をする。 機械で精米した米を調理員の協力で炊いてもらい、おやつ時に一口サイズおにぎりにして出して食べる。		
結果・参加者の反応や様子	種もみから、実際にお米になる所までを見たり体験した事もあり、実際に自分たちで育ててきたお米で作ったおにぎりを食べた時には、「良く噛んで食べると甘いんだね」と大事に味わって食べる姿があった。 「美味しいね」「もちもちしてるね」と触感も楽しみながら食べていた。 「(玄米の時には)茶色かったのに(精米になると)白くなって不思議だね」と色の変化に気付く子どもいた。 脱穀からもみすりの過程で、保育室に落ちている米を一粒一粒「落ちていたよ」と拾っている子が増えて来て、お米一粒一粒を大事にする姿があり、給食時にも以前に比べて、丁寧にご飯粒を箸で集める子が多くなった。		
評価・今後の課題	興味を持った子供達を中心に行って来た事で、クラスの枠を超えて、お米ができるまでの過程を、実際に見たり体験する事ができた。 写真やコメントを入れたお米新聞を発行して、保護者にも発信し、親子での共通の話題にもなった。 過程では興味の薄かった子への共有までができなかったが、当日は皆でおにぎりを味わえた。 過程の段階から調理員とも協力する事ができ、当日もラップおにぎりにして提供してもらい、改めて連携があったからできた活動だと感じた。	備考	



種もみ



伸びてきた苗



田植え



稲刈り



乾燥



穂分け



脱穀



もみすり



玄米



精米

施設名	東大宮保育園	電話	685-0601
住所	さいたま市見沼区丸ヶ崎町13-13		

事例 22	タイトル	こんなご飯、食べてます！（壁新聞）	
目指す姿 （大きな目標）	子ども達の好きな給食メニューを保護者に発信する		
当日のねらい （小さな目標）	壁新聞に持ち帰りできるレシピメモをつけ、家庭での調理を通して、家族で食への興味を共有してもらえるようにする。		
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8月・12月	
	場所	園児用通用門の壁面	
	資料・教材	さいたま市 保育課 献立レシピ さいたま市 毎月の献立表	
実施内容	<p>（8月）パート①…季節の食材を使ったメニューを食べている様子や、盛りつけた様子を写真にして紹介した。さらに、レシピを入れるポケットを作り、持ち帰る用のレシピを入れて壁新聞を作った。</p> <p>（12月）パート②…副菜を中心にしたものや工程が少ないものをメニューに選び、1号同様のポケットにレシピを入れて持ち帰ることが出来る壁新聞を作った。</p>		
結果・参加者の反応や様子	<p>パート①を掲載した際には、登降園時に親子で給食の様子を話したり、どのレシピを持ち帰るかを相談する姿が見られた。レシピは、工程が少ない物から減っていった。実際に作ってくださった方からは、「普段は残してしまう野菜を食べてくれた。」「保育園の方が、もっと小さく切っているよという子ども声を受けて、何度も作ってみた。」などの声があった。特にきゅうりのピクルスは、人気があり、レシピを増刷したほどだった。</p> <p>パート②を掲載した際には、前回好評だった副菜を中心に、また、保護者からの「工程が少ない物が作りやすい。」という声に答えてメニューを選んだことで、さらに興味を持ってレシピを持ち帰ってもらえた。パート①ではレシピだけだったが、クリテリウムや誕生会メニューを載せたことで、より給食の様子が伝わった。</p>		
評価・今後の課題	保護者にも食への興味を増やしてもらうことを目的に壁新聞を作る事になった。その為、家庭で作りやすいように、給食室にも協力してもらい、献立レシピの分量を「大さじ〇」「小さじ〇」のように表記変更してもらったものをレシピに掲載するようにした。繰り返し作ってくれている家庭も出てきているので、今後も給食室と協力し、色々なメニューや行事食を紹介して、食への興味が高まるようにしていきたい。	備考	

～こんなご飯、食べていますパート①～



～こんなご飯食べています。パート②～



施設名	七里東保育園	電話	048(683)3969
住所	見沼区 新堤 40		

事例 23	タイトル	食育集会 野菜について知ろう！	
目指す姿 (大きな目標)	野菜を中心とした食べ物や食材に興味・関心を持つ		
当日のねらい (小さな目標)	野菜に実際に触れたり、影を見たりすることでイメージを膨らませ、野菜に対する知識を吸収する。		
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()	
	取組前の 様子	・給食中に子ども達から食材名が出てくることは少ない。 ・調理前の野菜の形や野菜の仲間は何かわからない子がいた。	
	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	①平成28年7月21日(木) 10時～10時30分 ②平成29年1月11日(水) 9時30分～10時	
	場所	ホール	
	資料・媒体	①・感触当てBOX ・しゃもじやお玉 ②・布やライトなどシルエットを映し出す物 ・紙芝居「なぜかがみもちをかざるの？」	
実施内容	①・手を入れる人には中身が見えない箱に野菜を入れ、触って何が入っているか当てる ・しゃもじやお玉など台所にある道具を使用したシアター ②・布に映し出された形を見て野菜や果物の名前を当てるシルエット当てクイズ ・鏡餅の紙芝居と鏡開きのお話し		
参加者の 反応・ 様子	①感触当てBOX ではドキドキしながらも喜んで手を入れて触れてみる姿が見られた。BOX に入っている野菜に興味を持ち、匂いを嗅いだり、クラスに持ち帰り中を割って見たりした。特に「どんな匂いだろう」と匂いを気にする子が多かった。 集会に参加しなかったクラスも集会後クラスで子ども達と一緒に保育に取り入れたことで興味を持って食材についての話をしていた。 ②シルエット当てクイズでは野菜は切られて提供されるため、元の形を知らない、イメージ出来ない子が多かった。年長児は畑で冬野菜を育てているため、野菜の名前が多く出てきた。		
結果	クイズ形式で野菜に触れたり見たりする機会を取り入れたため、子ども達も喜んで参加してくれた。野菜と括られる物にどんな物が入るのかわからない子や、見たり触ったりするだけでは普段食べているものと結びつかない子がいたが、集会を行ったことでイメージしやすくなったように思う。給食中も「さわったよね」「これみた」など食材を見つけて会話をする姿が見られた。		
評価	今年度から始めた食育集会だが、普段食べている食材と調理前の食材が結びつかない子が多かったことに驚いたと共に、集会などを通して伝えていくことの大切さを強く感じた。 又、年間で2回行い、1回目で形と名前が一致したため、2回目はシルエット当てクイズにすることで子ども達の野菜に対する知識を再確認することが出来た。	備考	



2歳児 みんなで一緒に歌おう！



どんな匂いがするかな？



1歳児 初めて持ってみたよ！



重くてドキドキする！



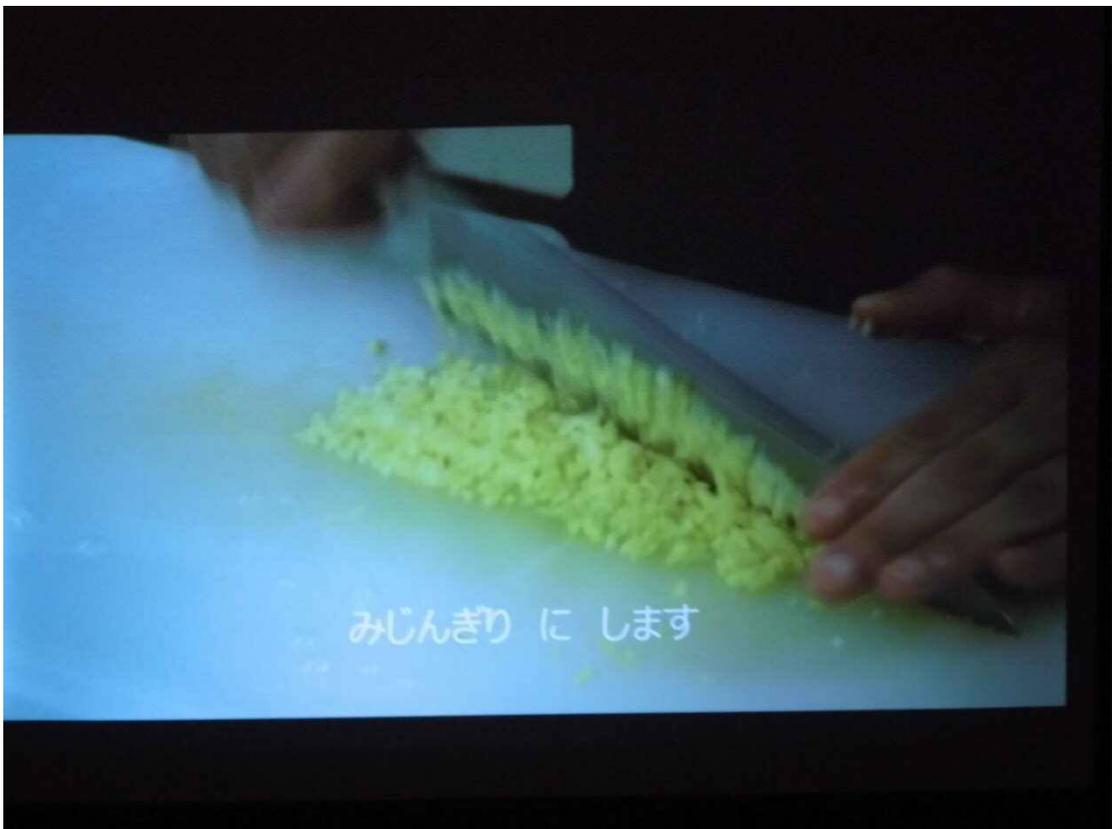
0歳児 小さいお友だちも興味津々！



ポンポン叩いて太鼓みたい！

施設名	春野保育園	電話	048-686-6756
住所	見沼区春野 1-7-1		

事例 24	タイトル	ライブキッチン	
目指す姿 (大きな目標)	給食室と子ども達との繋がりを深め食への関心を高める		
当日のねらい (小さな目標)	給食食材とどのように作られているかを知り食に対する興味を広げる		
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6日	
	場所	ホール	
	資料・教材	パソコン、プロジェクター、スクリーン、スピーカー、DVD	
実施内容	<p>事前に給食室の様子を撮影しておき映像を編集する。後日、動画をプロジェクターで上映して子ども達と職員で鑑賞する。</p> <p>給食の調理員の動きやカレーの食材、作り方を知る。</p>		
結果・参加者の反応や様子	<p>給食の中で一番人気のあるカレー作り。実際に見ることが無い給食室での調理の様子に興味深く集中して見ていた。大きな鍋が出てくると「わ～大きい！」と驚いたりたくさんの野菜を切る場面では歓声があがったりしていた。</p> <p>年長児はカレールーを粉から作るという事に気づき、そこから驚きや新たな発見をしカレーに対する関心を更に高めていた。</p> <p>ビデオ視聴後では子ども達が給食の調理員に「これはフライパンで焼いたの？」と調理の仕方を質問するなど、給食の作り方に興味を持つ様子が見られるようになっていた。</p>		
評価・今後の課題	<p>食育集会後から食の大切さに気付き給食の残飯が減ったことが嬉しかった。</p> <p>給食室の調理員と子ども達が繋がりを持たせた事や映像から自分の給食がどのように調理されているのかを知ることができ良い経験となった。</p> <p>食育に関する活動の様子を掲示することで、それを見た子どもと保護者とが一緒に食についての話をしていた。親子で食育の話をするきっかけを作ることが出来て良かったと思う。</p>	備考	<p>今後は、実際に給食室の調理職員と子ども達とが関わり楽しみながら食育活動ができる場を考え進めていきたい。</p>

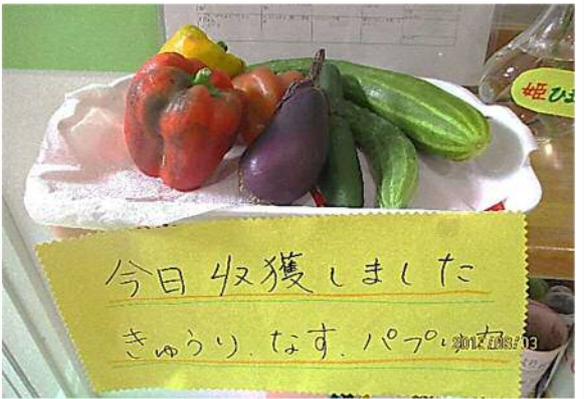


施設名	上落合保育園	電話	048-852-1587
住所	さいたま市中央区上落合 2-9-10		

事例 25	タイトル	みんなの野菜、持って帰って大変身。	
目指す姿 (大きな目標)	野菜の生長を通して育てる喜びを知り、食べる意欲に繋げていく。		
当日のねらい (小さな目標)	・自分で育てた食材を食べる喜びを味わう		
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5月～継続中	
	場所	園庭の畑、プランター	
	資料・教材	夏野菜の苗(トマト、きゅうり、なす、パプリカ、ゴーヤ) 冬野菜の種(大根、かぶ)	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・育てたい野菜を子ども達と選び植える。 ・水やり当番を決め、毎週交代で行う。 ・実った野菜を給食室に協力してもらい年長児が食べる。 ・中規模修繕により調理室で調理が出来なくなるため、年長児が持ち帰った野菜を使い家庭で調理してもらう。 ・作った料理を保護者に写真撮影してもらい、専用コーナーに掲示をする。 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・年長児は、自分たちの植えた野菜を毎日登校園の際に、生長している様子を見守っていた。 ・水やりの際には観察しながら、花から小さな実が付き、少しずつ大きくなることを喜んでいた。 ・収穫になり、大きく育ったキュウリの重さや、茄子のへたの棘に興味を持っている姿があった。 ・給食室が使えなくなったことで、家庭に持ち帰り、家で調理したものを写真付きで掲示した。 ・自分の持ち帰る順番が早く来ないかと楽しみにし、家での調理方法を考えながら心待ちにする姿が見られた。 ・冬野菜は種から植え、芽が出て、双葉になり、少しずつ生長する姿を見守っている。 		
評価・今後の課題	<p>今回は修繕工事で園庭の畑に子どもが近づくことが出来ず、柵越しに水やりや観察をすることになってしまった。また、足場ができ日差しが遮られ、なかなか生長せず収穫できないものもあった。</p> <p>しかし、工事作業員の方とともに野菜の生長を見守り、収穫した野菜を家庭で味わうという楽しい経験にもつながった。</p> <p>冬野菜は夏野菜と違い、ゆっくり成長しているが、子ども達は持ち帰ることを楽しみに待っている。</p>	備考	



施設名	さいたま市立与野本町保育園	電話	0488519057
住所	さいたま市中央区本町東 7-4-19		

事例 26	タイトル	夏野菜大きくなったかな	
目指す姿 (大きな目標)	身近な野菜が育つ様子を知る		
当日のねらい (小さな目標)	自分で水やりをし、成長を楽しみに待つ。できた野菜を触ったりしてふれあう。		
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5月～8月	
	場所	園庭脇のプランターなど	
	資料・教材	保護者向けの掲示、野菜の栽培に関するファイル	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・食育担当中心にプランターの土づくりを行い、1, 2歳児が保育士といっしょに水をやり収穫する。 ・収穫した夏野菜を触ったり匂いをかいだりした後、玄関に展示し親子で見たり触ったりする。 ・収穫した野菜でスタンプングして遊ぶ。 ・『夏野菜おおきくなったかな』の掲示を貼り、保護者に発信する。 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・水やりの世話は2歳児中心だったが、玄関から正門までに置かれたプランターでパプリカ、きゅうり、なすなどを育てていた。行き帰りに親子で観察して「おおきくなったかなあ？」と生長を心待ちにする会話が聞かれた。特にパプリカは色づくまで数か月かかり、色が変わった時は子どもたちも保護者も職員も気づいて喜ぶ声があがっていた。 ・収穫した野菜を実際に触り、匂いを積極的に嗅ぐ子もいた。 ・収穫した野菜でスタンプングを行い、パプリカの形など面白がって楽しんでいた。 ・保護者向けの掲示はお迎え時に見て、会話を楽しんでいた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・1歳児2歳児で水やりをするが、じょうろを取り合うくらい意気込んで行う姿があり、野菜を身近に感じることが出来たと思う。 ・パプリカは色づくまで長い時間を要し心配したが、子どもたちもいっしょに待っていてくれて、生長を喜んでくれた。 ・お楽しみ会でもパプリカを主人公にした職員の劇をやり、皆で踊り、年間を通して食育を行えた。 ・これからも子どもたちに親しめるような歌や遊びの中で、食べ物が生身近に感じられるような取り組みをしていければと思う。 	備考	

施設名	大戸保育園	電話	048-853-2410
住所	さいたま市中央区大戸2-7-19		

事例 27	タイトル	お月見集会(以上児)	
目指す姿 (大きな目標)	お月見の意味について知り、収穫に感謝して食べ物をいただく。		
当日のねらい (小さな目標)	旬の食べ物や、お月見の由来を知り、団子やススキの実物に触れながら、お月見集会に楽しく参加する。		
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> ・栄養士・調理師・調理員・その他()	
	日時	2019年 9月	
	場所	大戸保育園 ホール	
	資料・教材	お月見団子(5歳児製作の粘土)、お供えの食べ物(栗、かぼちゃ、ぶどう、ススキ、里芋、すだち) 「月の中にいるのは誰だ？」クイズのパネルシアター、	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・お月見について簡単な説明(なぜお月見をするのか)。 ・掲示していた秋の旬の食べ物の紹介(いがぐりは実際に触ってみる)。 ・「月の中にいるのは誰だ？」クイズ(パネルシアター)。 ・手遊び「うさぎの餅つき」の紹介。 		
結果・参加者の反応や様子	お月見について、なんとなく知っている子どもも多かったが、実物のお供えを前で見ることに関心を示し、よく見ていた。特に、いがぐりを直接手に乗せてみた子どもは、慎重に触りながらも「全然痛くないね」「チクチク痛い」など、笑いながらいがぐりの感触を楽しんでいた。今回は、小麦アレルギー児がいることを配慮し、お月見の団子に関しては本物ではなく、5歳児に手で丸めてもらった粘土を用意した。「僕たちが作ったんだよ！」と子どもたちは誇らしげであった。パネルシアターのクイズは、国によって月のクレーターの動物の見え方が違うという内容だった。5歳児が、ちょうど世界の国々に興味をもち、クラスでも国旗の絵を描いていたこともあり、口々に知っている国名をいうなど、クイズも盛り上がった。5歳児が盛り上がる様子を見て、3歳児、4歳児も、自分の知っている限りの国名(アメリカ、中国など)を一生懸命に声を張り上げて言っていた。		
評価・今後の課題	お月見という言葉は子ども達も聞いたことがある行事である。運動会前の忙しい時期であったが、あえて集会という形で日本の伝統文化について学ぶ。お月見を通して収穫に感謝する気持ち、何でも美味しく食べようとする気持ちが生まれたのではないかと思う。今回の集会は、以上児が対象であった。未満児にも別の機会にお月見の話が出来ればと考えていたが、残念ながらゆっくりと話をしあげることができなかった。来年度はこの反省を活かし、未満児にもお月見をきっかけに食べることの大切さを担当で考えていけるとよい。	備考	

施設名	下落合団地保育園	電話	048-832-9167
住所	さいたま市中央区下落合 3-8-2		

事例 28	タイトル	野菜の栽培に関する事例	
目指す姿 (大きな目標)	食への関心を高める		
当日のねらい (小さな目標)	自分達で野菜を栽培し、収穫の喜びを感じ、食べてみようとする		
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> ・ <u>保護者</u> ・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6月～9月	
	場所	畑、プランター	
	資料・教材	図鑑(野菜)、絵本 枝豆、かぼちゃ、ピーマン、とうもろこし、スイカ、さやいんげん、さやえんどう、オクラ	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもと一緒に夏野菜の栽培を行う(土づくり、種・苗植え、水やり、収穫等) ・絵本等を通し、野菜の種類や、成長、栄養等を伝える ・成長の様子や、収穫した野菜をクラスで観察する ・収穫した野菜を給食室で調理してもらったり、家庭に持ち帰り、食べてみる(家庭で食べた感想等を用紙に記入してもらい、保育室に掲示する) ・栽培や収穫の様子を掲示やホワイトボード、口頭で保護者にも伝えていく 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・自分達で育てている野菜ということで愛着をもって、大切に世話をする姿があった。また、成長を楽しみにしており、色や形、大きさの変化にもよく気づき、観察していた。 ・収穫した野菜は、苦手なものも口にしてみる姿があり、「おいしい」と沢山食べる子もいた。 ・家庭に持ち帰ることで、調理してもらおうことを楽しみにする姿や、親子で野菜について会話する姿があった。 ・栽培の様子や食事の様子を写真入りで掲示することで、写真を見ながら親子で会話する姿が多く見られた 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・実際に自分達で野菜の栽培をすることで、野菜の生長を身近に感じる事が出来た。 ・愛着のある野菜を食べたことで味わいながら食べることができ、食材の味を知ることが出来た ・保育園での食育の様子を発信することで、保護者の食への関心も高めることが出来た。 ・野菜の栽培を通し、子どもと保護者の食への関心を高めることが出来たので、来年度以降も実施していきたい 	備考	

保育園で育てている野菜がたくさん収穫できました🍀

ほし組 枝豆



野菜が苦手な子も
「おいしい♡」と
たくさんおかわりしていました



水やりや、雑草取りなど
お世話も頑張りました！！

はと組 かぼちゃ・ピーマン・きゅうり



立派なかぼちゃが
出来ました！！



ピーマンが苦手な子も
給食室で調理してもらって
みんな一口ずつ食べてみました！
ピーマンはたくさん収穫でき、
はと組全員が持ち帰ることが出来ました

はな組 パプリカ（赤・黄）・とうもろこし・スイカ・ さやいんげん・さやえんどう・オクラ



熟して色がついてくると、「赤く
なってきた！」「黄色くなってきた！！」と大喜びでした



小ぶりですが
甘くておいしいトウモロコシが
収穫できました！



スイカの中がどうなっているか
わくわくしながら
切ってみました

