

保 育 所 食 育 実 践 集

— 保育所における食育に関する調査研究報告書 —

社会福祉
法 人

日 本 保 育 協 会

保育所食育実践集

— 保育所における食育に関する調査研究報告書 —

目 次

執筆者一覧

序 文

I. 調査研究の目的及び方法	1
II. 実践研究の報告	3
1. みどりが丘保育園（岩手県 種市町）	3
2. なでしこ保育園（埼玉県 熊谷市）	33
3. みつばさ愛育園（埼玉県 狭山市）	59
4. 村山中藤保育園（東京都 武蔵村山市）	78
5. きらら保育園（神奈川県 横浜市）	117
6. 芳香稚草園（新潟県 栃尾市）	163
7. 正美保育園（石川県 金沢市）	176
8. 小百合キンダーホーム（静岡県 静岡市）	206
9. 常盤保育園（奈良県 橿原市）	236
10. 石田保育園（香川県 さぬき市）	265
11. 雲仙保育園（長崎県 雲仙市）	309
12. つぼみ保育園（熊本県 熊本市）	342
III. 研究員による考察	382
1. 藤沢良知研究員による考察	382
2. 巷野悟郎研究員による考察	395
3. 高橋保子研究員による考察	403
4. 森田倫代研究員による考察	409
5. 太田百合子研究員による考察	417
6. 渋谷一美研究員による考察	424

執 筆 者 一 覧

藤 沢 良 知	武蔵丘短期大学 学長
巷 野 悟 郎	こどもの城小児保健クリニック 小児科医
高 橋 保 子	東京都・村山中藤保育園 理事長
森 田 倫 代	神奈川県・きらら保育園 園長
太 田 百 合 子	こどもの城小児保健部 管理栄養士
渋谷 一 美	埼玉県・堀兼みつばさ保育園 主任保育士
七 役 司	岩手県・みどりが丘保育園 事務長
門 倉 文 子	埼玉県・なでしこ保育園 園長
上 村 恵 子	埼玉県・みつばさ愛育園 園長
若 山 望	東京都・村山中藤保育園 主任保育士
鈴木 典 子	神奈川県・きらら保育園 栄養士
佐 藤 義 尚	新潟県・芳香稚草園 園長
中 田 真 美	石川県・正美保育園 副園長
片 井 道 代	静岡県・小百合キンダーホーム 園長
吉 川 隆 博	奈良県・常盤保育園 副園長
筑 後 孝 治	香川県・石田保育園 副園長
金子 寿 重 子	長崎県・雲仙保育園 園長
角 堯 子	熊本県・つばみ保育園 園長

序

本報告書は、厚生労働省の補助事業として、日本保育協会が実施した「保育所における食育に関する調査研究」の結果をまとめたものです。

この事業は、保育所が行っている「食育」の実践について調査研究を実施し、今後の保育所保育の充実と向上に資することを目的とするものです。

本年度は、モデル的な保育所を12か園選定し、実践研究をしていただきました。

本報告書を、保育所における「食育」を考えるヒントに、また収録されている実践例を保育現場で参考としてお役立てくださるならば幸甚に存じます。

このたびの調査研究の実施に当たりましては、藤沢良知先生（武蔵丘短期大学）、巷野悟郎先生（こどもの城小児保健クリニック）、高橋保子先生（村山中藤保育園）、森田倫代先生（きらら保育園）、太田百合子先生（こどもの城小児保健部）、渋谷一美先生（堀兼みつばさ保育園）の研究スタッフにご指導いただいたこと、また研究実施園の皆様にご尽力いただいたことに対し、心から深く感謝の意を表する次第であります。

平成18年3月

社会福祉法人 日本保育協会
理事長 佐々木 典 夫

I. 調査研究の目的及び方法

1. 調査研究の目的

保育所が行っている保育実践、特に食育に関する調査研究を実施し、保育所保育の充実に資することを目的とする。

2. 調査研究の方法

研究実施園（12園）が、食育について実践研究を実施、報告する。その結果を踏まえて、調査研究スタッフが保育内容等について考察する。

3. 調査研究スタッフ及び実践研究実施園

(1) 調査研究スタッフ

藤沢 良知	(武蔵丘短期大学学長)
巷野 悟郎	(こどもの城小児保健クリニック小児科医)
高橋 保子	(村山中藤保育園理事長)
森田 倫代	(きらら保育園園長)
太田 百合子	(こどもの城小児保健部管理栄養士)
渋谷 一美	(堀兼みつばさ保育園主任保育士)

(2) 実践研究実施園

みどりが丘保育園（岩手県）
なでしこ保育園（埼玉県）
みつばさ愛育園（埼玉県）

村山中藤保育園（東京都）

きらら保育園（神奈川県）

芳香稚草園（新潟県）

正美保育園（石川県）

小百合キンダーホーム（静岡県）

常盤保育園（奈良県）

石田保育園（香川県）

雲仙保育園（長崎県）

つばみ保育園（熊本県）

II. 実践研究の報告

1. みどりが丘保育園（岩手県 種市町）

—保育園の調理室から地域へ発信する食の提案と食育交流—

1. 研究代表者

みどりが丘保育園 事務長 七役 司

2. 保育園の所在地

岩手県九戸郡種市町24-116-10

3. 定員数

60名

a. 研究目的

私たちの食卓はとても豊かな食材で彩られ、新鮮な野菜や魚介類、肉類が何時でも入手できる環境にあります。その一方で、まだ食べられる物をいとも簡単に「残飯」として取り扱い廃棄し、「食べ物を大切にする心」「食べ物に感謝する心」が失われようとしています。

今回の研究を機会に、「園内の食育活動」から「園内外の食育活動」へと活動の場を広げ、地域団体（町内会、婦人会、老人クラブ）、生産者等にその重要性を知らせ、食育の取り組みを地域で考える共通課題として発展させ、三世代交流をとおり実践し、考察したいと思います。

b. 研究スタッフ

事務長 七役 司 企画調整・まとめ

栄養士 佐々木ちひろ 研究資料及びデータ収集、試作実践

保育士 加瀬すみ子 試作実践

c. 研究方法

- 1) 食事に関するアンケート
- 2) 地域団体への協力依頼と問題点の探求
- 3) 保育園と地域団体で考える食育交流事業
- 4) 調理室から地域へ発信する食の提案と食育交流

ア. 研究の実施状況

調査研究日程表

実施年月日	研究テーマ	場 所	具 体 的 内 容
17年 8 月 1 日	・ 第 1 回企画調整会議	みどりが丘保育園	研究主旨の確認、具体的な研究の進め方について
8 月 3 日	・ アンケート配布	みどりが丘保育園	
8 月 8 日	・ 第 1 回試作研究	みどりが丘保育園	
8 月 22 日	・ 地域団体と懇談会	コミュニティ会館	・ 町内会へ研究事業への協力依頼と調整
8 月 29 日	・ 第 2 回企画調整会議 (アンケート回収結果)	みどりが丘保育園	アンケートの調査結果について分析検討
9 月 7 日	・ 第 2 回試作研究	みどりが丘保育園	余った食材を使って作る簡単なお菓子
9 月 17 日	・ アンケート試食会	みどりが丘保育園	運動会の昼食時間を利用して試作研究を重ねたお菓子の紹介とそれについてのアンケートの実施、レシピの配布
10 月 1 日	・ 講演と試食会 テーマ「食育」	みどりが丘保育園	食生活推進委員による「以外と知られていない食の知識」について (保護者地域団体役員等を対象に)
10 月 2 日	・ 町内敬老会	コミュニティ会館	町内会行事へ保育園職員の参加と「食育について」調理師による講演 ・ 松茸ごはん ・ 鮭のだんご汁 ・ 南瓜蒸しパン ・ 和風パフェ

10月16日	・ 婦人会・育成会交流	コミュニティ会館	町内婦人会と育成会の交流事業への参加 次年度は「地域」「小学生」「保育園」三者 交流事業へ ・ うどんづくり
10月22日	・ 地域団体と懇談会	コミュニティ会館	次年度計画についてと新規活動の提案 ・ 「保育園児・小学生」との食育推進事業 ・ 残飯から肥料へ「ミミズコンポスト」の 導入（不採用）
10月28日	・ 第3回企画調整会議	みどりが丘保育園	次年度計画について
10月30日	・ 食の伝承交流会	コミュニティ会館	地域で取れる食材を活かす食の伝承交流会 ・ 五目ご飯 ・ お煮染め
10月31日	・ 調査研究のまとめ	みどりが丘保育園	まとめ作業

実践Ⅰ アンケート調査

家庭での子どもの生活時間や食生活についての実態を把握するため、食生活アンケートを実施しました。

調査の結果（53家庭を対象とした調査結果から）

朝食を「ご飯・みそ汁・おかず」とバランス良く食べている家庭が予想以上に多く、他の項目についても問題点はみられませんでした。

社会問題とされている「朝食の欠食」「孤食」「調理済み食品」の多様などもほとんど無く、本園での食の乱れは少ないと考えられます。

しかし、共働きで時間に追われる生活環境にあっては、食材を吟味したり、調理や食事に時間を多く割けないのも現状のようです。結果、短時間で調理できる冷凍食品等が食卓に上がることも少なくないとの報告がありました。

〈食育に関するアンケート集計表〉

みどりが丘 保育園

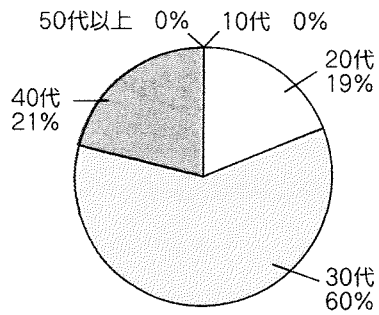
総配布数		56	枚	返却数		53	枚							
A	ア	0	イ	10	ウ	32	エ	11	オ	0				
B	ア	2	イ	51										
C	ア	0	イ	0	ウ	8	エ	10	オ	13	カ	16	キ	4
D	ア	28	イ	23	ウ	0								
問1	ア	10	イ	27	ウ	13	エ	3	オ	0	カ	0		
問2	ア	1	イ	14	ウ	19	エ	15	オ	4	カ	0		
問3	ア	49	イ	4	ウ	0	エ	0						
問3-1	ア	46	イ	7	ウ	0								
問3-2	ア	17	イ	41	ウ	25	エ	9	オ	2	カ	0		
問3-3	ア	4	イ	0	ウ	0	エ	0	オ	0				
問3-4	平均			3.6	回									
問4	ア	42	イ	7										
問5	ア	42	イ	1	ウ	0								
問5-1	ア	28	イ	48	ウ	38	エ	0	オ	0	カ	0		
問5-2	平均			4.8	回									
問6-朝食	ア	1	イ	13	ウ	22	エ	20	オ	1	カ	0		
問6-夕食	ア	3	イ	10	ウ	11	エ	16	オ	5	カ	2	キ	0
問6-1	ア	4	イ	45	ウ	0	エ	2						
問7	ア	3	イ	22	ウ	20	エ	5						
問8	ア	19	イ	25	ウ	10	エ	10	オ	1				
問9	ア	6	イ	7	ウ	23	エ	4	オ	4				
問10	ア	22	イ	24	ウ	2	エ	7	オ	12	カ	1		
問11	ア	0	イ	0	ウ	0	エ	7	オ	41	カ	5		
問12	ア	0	イ	4	ウ	37	エ	11						
問13	ア	37	イ	11	ウ	15	エ	15	オ	13	カ	11	キ	0
問14	ア	15	イ	30	ウ	5	エ	2						
問15	ア	23	イ	14										
問16														

※選択肢につけられた○の合計数を該当する欄にご記入ください。

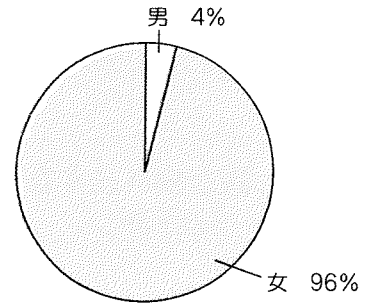
※自由記述につきましては特に集計していただくなくて結構です。考察の参考にしてください。

食育に関するアンケート結果

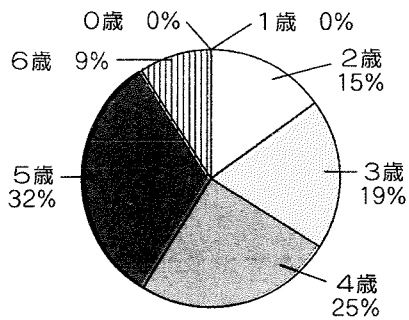
A あなたの年齢



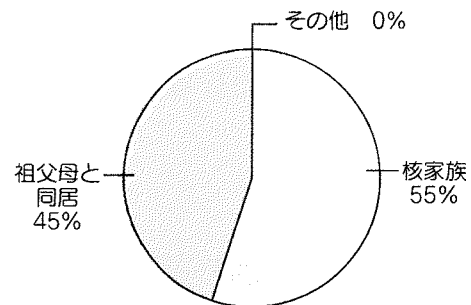
B 性別



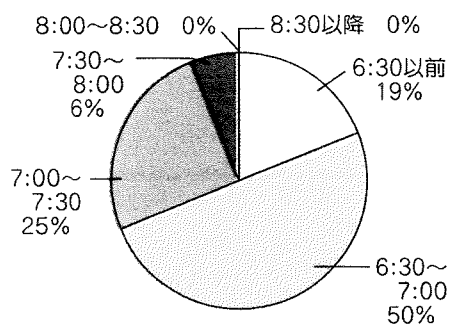
C 保育園に通うお子様の年齢は？



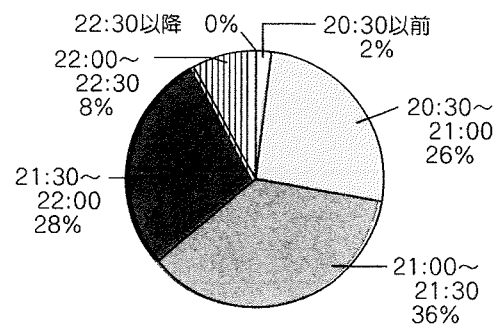
D 家族構成



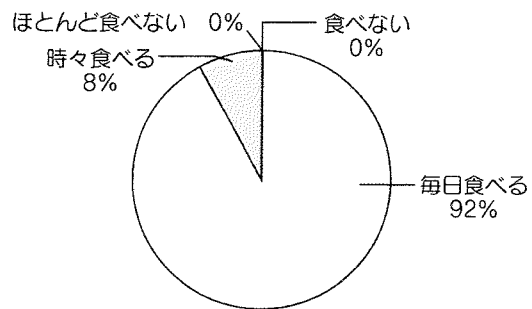
1 起床時間は？



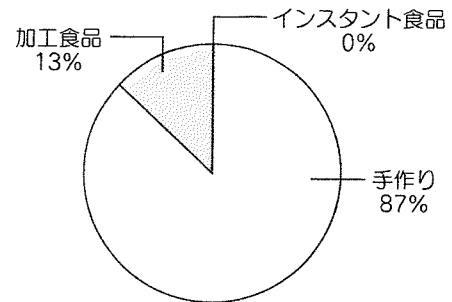
2 就寝時間は？



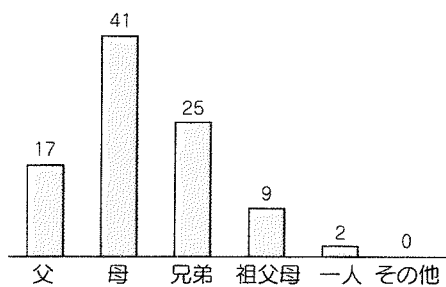
3 朝食を毎日食べますか？



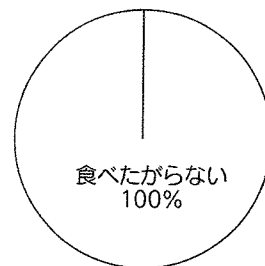
3-1 朝食はどんなものを食べるのが多いか？



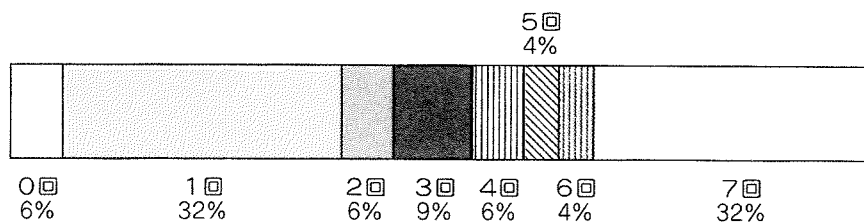
3-2 主に誰と食べますか？ (複数回答あり)



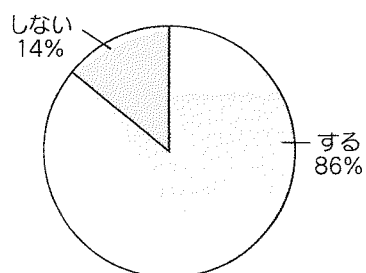
3-3 食べない理由は？



3-4 週に何回くらい家族そろって食べますか？



4 保育園から帰って夕食までの間に間食はしますか？

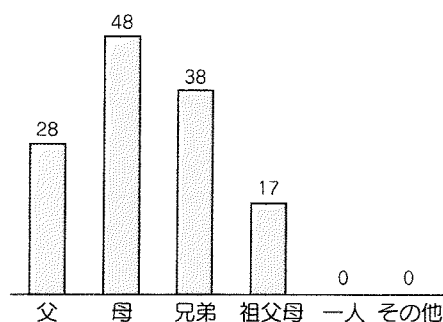
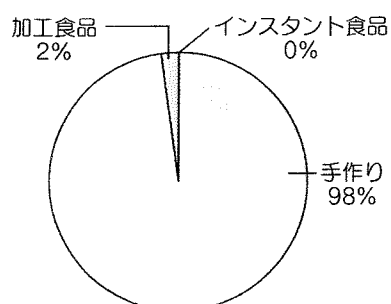


間食内訳

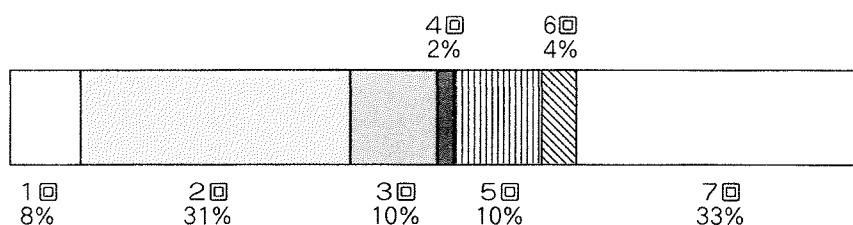
- ・スナック菓子
- ・くだもの
- ・菓子パン
- ・アイス
- ・せんべい
- ・おにぎり
- ・ヨーグルト
- ・ジュース

5 夕食はどのようなものを食べますか？

5-1 主に誰と食べますか？ (複数回答あり)

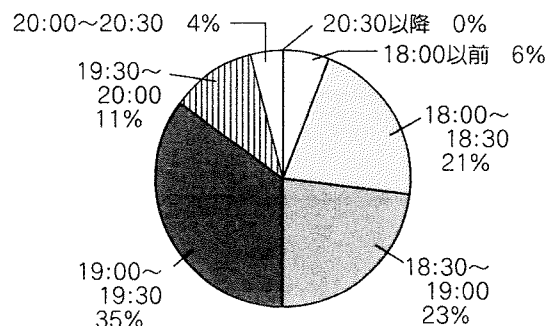
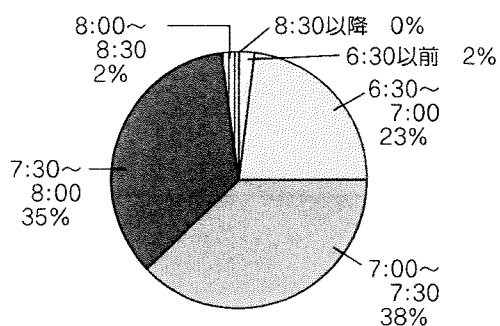


5-2 週に何回家族そろって食べますか？

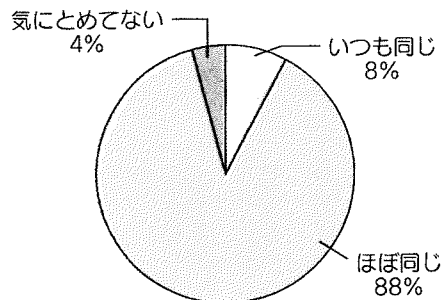


6 食事時間は何時ですか？ 【朝食】

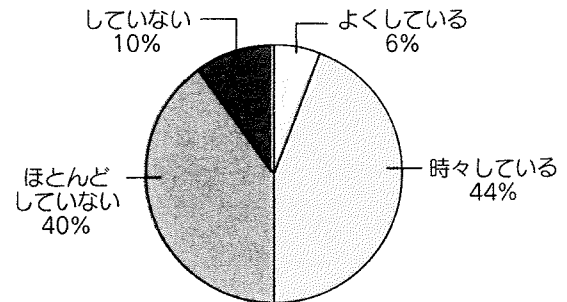
【夕食】



6-1 食事の時間は決まっていますか？



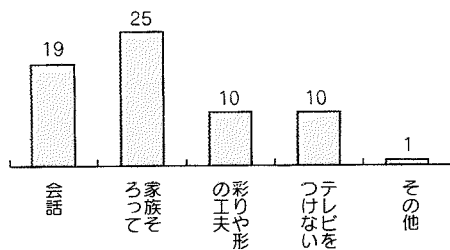
7 献立表や給食だよりを活用していますか？



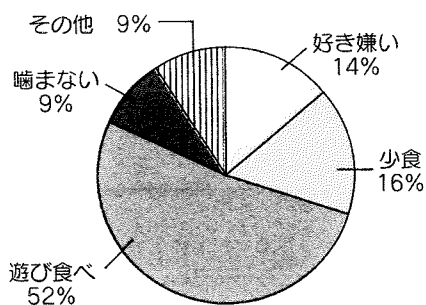
活用方法

- ・ 献立がかぶらないようチェックする
- ・ 調理方法
- ・ こどもにおいしかった給食を聞いて、作る
- ・ おやつレシピを実践してみる

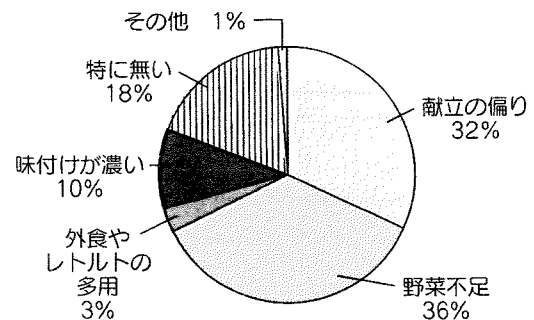
8 食事を楽しむために工夫していること（複数回答）



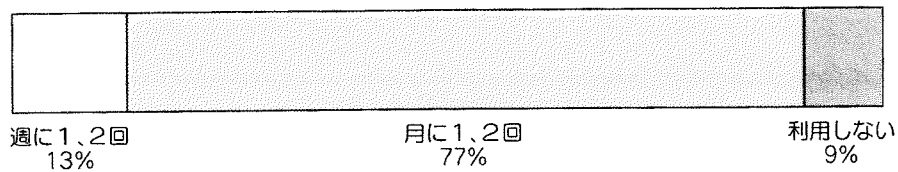
9 困っていることや心配な事がありますか？



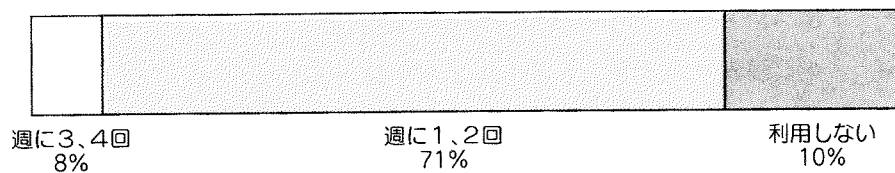
10 ご家庭で食生活について、問題を感じていますか？



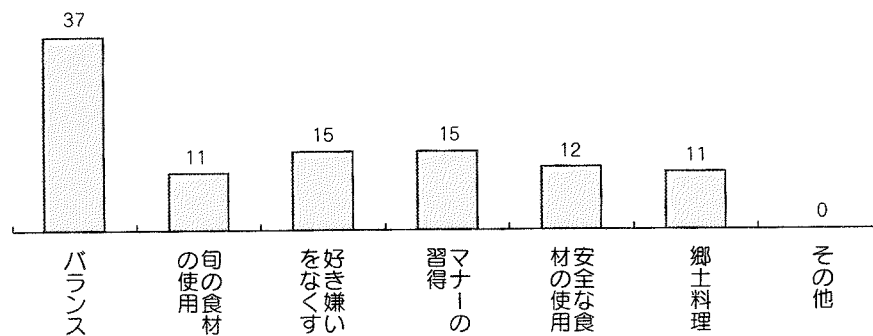
11 外食をどのくらい利用しますか？



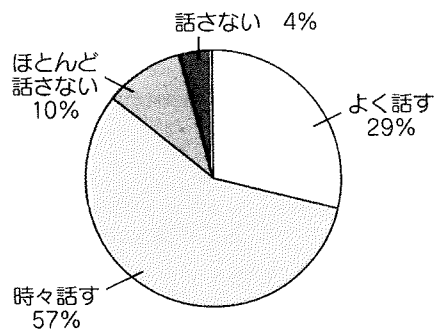
12 調理済み食材をどのくらい利用しますか？



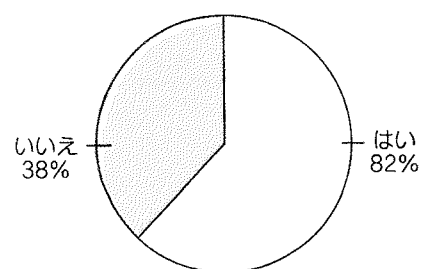
13 保育園の給食に何を期待しますか？（複数回答あり）



14 保育園の給食やおやつなど、食べ物についてお子さんから話題にあげられますか？



15 家庭で調理のお手伝いをさせていますか？



食生活アンケート

お子さんの食生活に当てはまるものに○をつけて下さい。

【1】生活時間について

①朝起きる時間は？ (~6:00 6:00~7:00 7:00~8:00 8:00~)

②夜寝る時間は？ (~20:00 20:00~21:00 21:00~22:00 22:00~)

【2】朝食について

①朝食は食べますか？ (毎日食べる ほとんど食べる 時々食べる 食べない)

②朝食はどのような組み合わせが多いですか？

- a パン b パン・牛乳 c パン・牛乳・おかず ()
 d ごはん e ごはん・みそ汁 f ごはん・みそ汁・おかず ()
 g 果物 h おかし i 飲み物 ()
 j その他 ()

卵料理 肉料理 魚料理
 大豆製品 野菜類 果物
 ヨーグルト etc...

【3】おやつについて

①おやつにはどんなものを食べていますか？(多いものを5つまで)

果物 せんべい お子様せんべい 卵ボーロ お団子 おまんじゅう ようかん
 スナック菓子 クッキー チョコ ゼリー プリン ヨーグルト
 おにぎり 菓子パン シリアル ケーキ アイス
 手作りおやつ ()
 その他 ()

【4】好き嫌いについて

①好きなメニューは？ () () ()

②嫌いなメニューは？ () () ()

③嫌がって食べないものについてはどうしていますか？

食べさせない 少しだけでも食べさせる
 調理法を変える ()
 その他 ()

今まで実践した例があれば
 お書きください

【5】食生活全般について

①こどもの食事で気になることはありますか？（いくつでも）

偏食 遊び食べ 少食 過食 はしの持ち方 食べる姿勢 噛まない
特に気になることは無い その他（ ）

【6】保育園の給食について

① 給食の展示を見ますか？（毎日見る 時々見る 見ない あるのを知らない）

→「見る」と答えた方…展示の盛り付け量と家庭でのお子さんの食事量はどうか？

展示の目安はこざくらです。

（展示の方が多い 同じくらい 展示の方が少ない）

②保育園の給食に期待するものはなんですか？

（ ）

③現在の給食について、ご意見などありましたら何でも書いて下さい。

[]

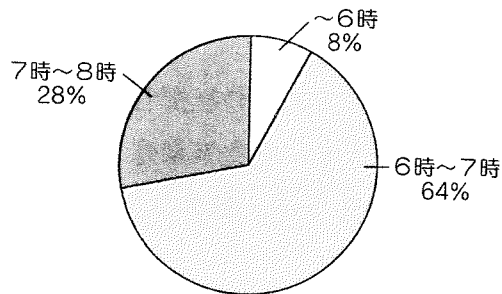
ご協力ありがとうございました

食生活アンケート結果

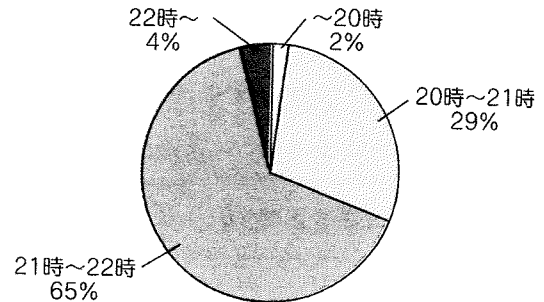
回収率95% (56部配布 53部回収)

【1】生活時間について

①起床時間は

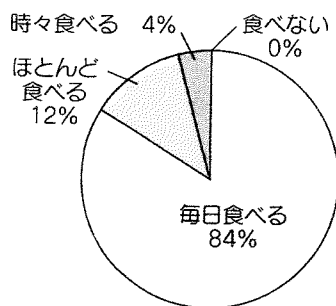


②就寝時間は？

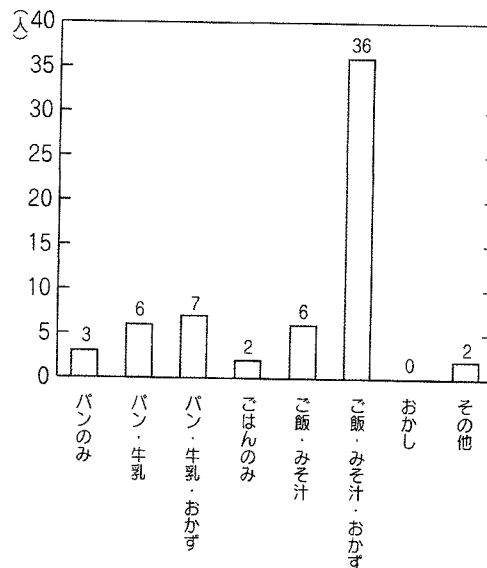


【2】朝食について

①朝食は食べますか？



②どのような組み合わせが多いですか？



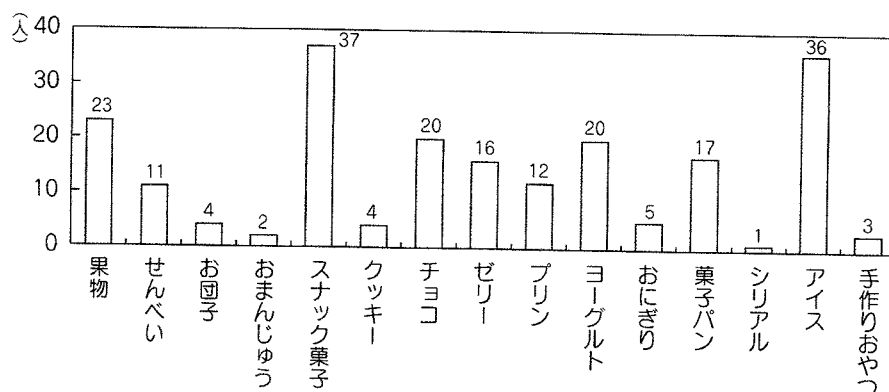
★おかず内訳★

(人数)

卵料理	13
魚料理	8
肉料理	5
納豆	9
野菜	5
ヨーグルト	5
果物	4
味付けのり	1
刺身	1
前の晩の残り	1

【3】おやつについて

①どんなものを食べていますか？（複数回答あり）



★手作りおやつ内訳★

- ・牛乳寒天
- ・きなこホットケーキ
- ・さつま芋のチーズ焼き

【4】好き嫌いについて

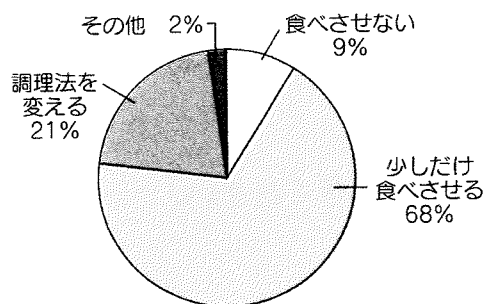
①好きなメニューは？

項目	人数	項目	人数
カレー	31	うどん	2
魚料理	15	肉じゃが	1
ハンバーグ	9	おいなり	1
シチュー	9	生野菜	1
ラーメン	7	ひつまみ	1
焼肉	6	野菜炒め	1
唐揚げ	6	しおから	1
刺身	4	シュウマイ	1
オムライス	4	茶碗蒸し	1
納豆	4	やきそば	1
グラタン	3	ポテトサラダ	1
炊き込みご飯	3	ふりかけ	1
おでん	2	芋ハンバーグ	1
スパゲティ	2	お寿司	1
たまご丼	2	大豆製品	1

②嫌いなメニューは？

項目	人数	項目	人数
生野菜	8	うに	1
きのこ	5	ほや	1
野菜炒め	4	ハンバーグ	1
酢の物	3	おひたし	1
辛いもの	3	刺身	1
シチュー	2	じゃがいも	1
魚介類	2	卵焼き	1
ねぎ	2	小魚	1
豆類	1	納豆	1
ピーマンの肉詰め	1	卵スープ	1
茶碗蒸し	1	ところてん	1
グラタン	1		

③嫌がって食べないものについてはどうしていますか？



★調理法を変える 内訳★

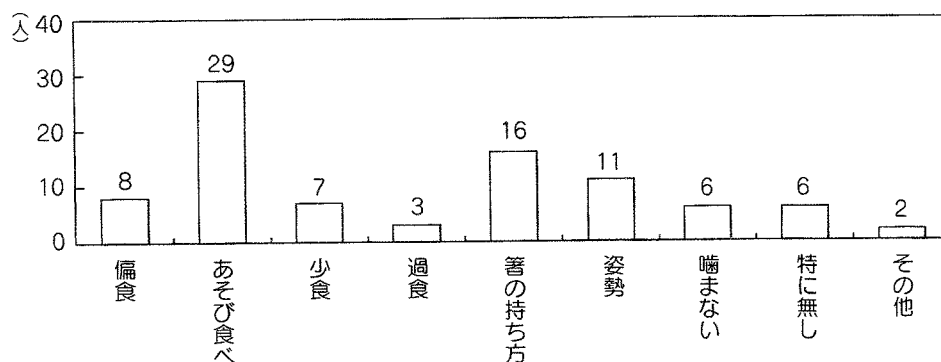
- ・細かく刻む
- ・ねぎの代用としてわけぎを使用
- ・大好きなひき肉を加える
- ・とろみをつける
- ・よく煮込む

★その他 内訳

- ・かわいくなれる、頭が良くなるなどと声かけをして、本人をその気にさせる

【5】食生活全般について

①こどもの食事で気になる事がありますか？（複数回答あり）



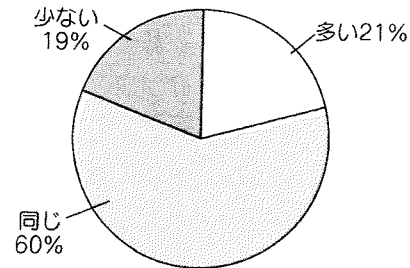
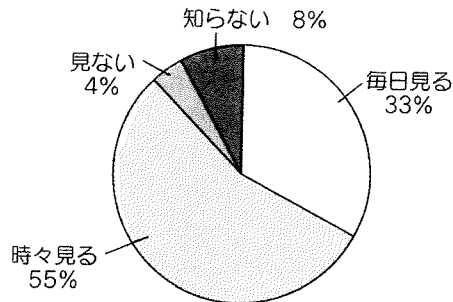
★その他 内訳★

- ・じっと座れない
- ・ムウ食い

【6】 保育園の給食について

①給食の展示をみますか？

《見る》と答えた方
展示の盛付量と家庭でのお子さんの食
事量はどうか？



②保育園の給食に期待するものはなんですか？

- ・ 栄養バランス
- ・ 献立の種類。
- ・ 家では作らないメニュー。
- ・ 家で野菜を食べないので、保育園で摂取できれば良いです。
- ・ 野菜をおいしく食べさせて欲しい。
- ・ 色々な味や食感を体験させて欲しい。
- ・ 安全な食材の使用。
- ・ 魚・野菜をたくさん取り入れて欲しい。
- ・ 旬の食材を活用して、季節によって食材に興味を持ってもらい、食べ物大切さなど知ってもらいたい。

③現在の給食についてご意見などありましたらお書きください。

- ・ いつもおいしい給食ありがとうございます。
- ・ 今の通りでいいと思います。
- ・ 以前よりクッキングが減って残念です。
- ・ 「お給食全部食べたよー」と毎日帰ってきます。家での料理は得意ではないので、同じ物になってしまいます。献立を見て、母親の私が食べたくなります。
- ・ 作り方や材料を教えて欲しい。
- ・ 珍しいメニューがあるので教えて欲しいです。
- ・ ありがたく思っています。
- ・ 味付けの程度やサラダのドレッシングなど教えて欲しい。
- ・ こどもの成長を考えながらの、魚・肉・卵・野菜…、とてもバランスのとれた給食だと思います。
- ・ 昔ながらのメニューもあり、嬉しく思います。
- ・ 月一程度、おいなり・のり巻きがあってもいいと思う。
- ・ 手のこんでるおかずばかりで嬉しいです。おいしかったおかずは喜んで教えてくれます。
- ・ 家でカレーを作りたいのですが保育園で週1なので「あきた」と言われたりします。回数を減らしてくれると嬉しいです。
- ・ おいしいとこども達も喜んでいます。これからもお願いします。

実践Ⅱ 地域団体への協力依頼と問題点の探求

1) 地域団体との懇談会

日 時：平成17年 8 月22日 18時～20時

場 所：みどりが丘コミュニティ会館

目 的：保育園と地域団体でつくる「食育クラブ」（仮称）の設置について

決定事項：a 「食育クラブ」の構成

保育園は職員及び栄養士の2名、町内会食生活改善推進員2名で構成する。

b 「食育クラブ」の活動及び資本

活動は保育園並びに地域団体の各種行事を主とし、相互に事前調整の基、ボランティアを募り柔軟に対応し支援する。

資金は、当初主催者側の全面的支援を仰ぎ実施するも、会費制へ移行。

c 活動計画

保育園並びに各団体の長を交えて年2回程度開催し、詳細にわたる計画を「食育クラブ」基幹要員で立案し、各団体の承認を得て実施。事後の反省会等の報告を各団体へ通知。

d 詳細については実践を等して逐次協議し、決定する。

e 事業内容等について、各協力団体へ報告、記録を保存する。

問題点等：保育園並びに地域団体共通

Q 1 乳児を持つ保護者の参加をどうするか？

A 1 参加対象者は保護者は全員とするも、子どもの参加は当初年中以上の児童と制限し、将来的には保育園職員の派遣やボランティアを募り乳幼児を一時預かり。全員が参加できるよう検討を進める。

Q 2 時間的拘束から余り参加したくないとの意見も聞かれるが？

A 2 当初は短時間でも参加可能な交流会の場を設定し、拘束感のない魅力ある企画を提案する。

Q 3 広域から保育園に通園させている保護者にとって、園と隣接する地域の団体との交流はスムーズに受け入れられるものなのか？

A 3 隣接する地域団体との交流活動に、他地域からのクレーム等も予想されるが将来的に他の保育園や児童館との協調を図り、広域での活動へ展開させるための足がかりとして理解を求める。

Q 4 将来的に会費制を視野にとあるが？

A 4 活動を行うためには資金が必要。当初は保育所、地域団体の援助のもと実施。将来的に、農業、漁業関係者の理解と協力を得ながら、休耕田の借用、市場での勤労奉仕等で食材を入手するシステムを確立しつつ入手困難な食材や施設借用等に係る負担分を参加者負担で補完する。

2) 「食育クラブ」の活動方針

健全な食生活を実践できる人間を地域で育てる

1. 三世代交流の促進
2. 「食」を大切にする心の醸成
3. 伝統ある食文化の継承

実践Ⅲ 保育園と地域団体で考える食育交流（「食育クラブ」が企画した実践例）

1) アンケート試食会

保育園、町内会等の行事の都度、食に対する意識を高めてもらうため、アンケート試食会を行いました。この試食会はただ保育園の食事を公開するだけでなく、地

元特産品を使用したオリジナル給食・おやつを試食して頂き、レシピを配布、地産地消を促しました。保護者や地域の方々の反応は大好評で、「おいしいね」「家でも作ってもみたいと思います！」という声が多く聞かれました。

第1回：運動会一昼食タイム 220人

第2回：「食育」講演一終了後 120人

2) 町内敬老会

「敬老会をもっと楽しく」をテーマに、お年寄りから子どもまで楽しく「わくわく」しながら参加できるものと考え、松茸ご飯と鮭のつみれ汁、和風パフェを提案しました。

松茸ご飯を作るに当たり、食育クラブ並びに協力頂いた婦人会の方々も初めての挑戦であり、事前に試作研究を行うこととなりました。具材の切り方、だしの取り方、水加減、盛りつけなど細心の注意を払って試作したものは予想以上のできばえであり、幾つかの反省点も上げられました。これら試行錯誤の経験が敬老会当日の食育指導に大きく生かされ今後の指導にも大きな自身となりました。

また、栄養士の講演時間を頂き、子どもの給食づくりや保育園で取り組む今後の食育活動、今日のメニューについて発表いたしました。

参加者数 90名

3) 育成会・婦人会交流事業

小学生と町内会婦人会との交流事業として20年以上の続けられてきた活動にも積極的に参加協力いたしました。「親子でうどん作り」と言うことで、小学生の年齢に応じた作業分担をを行い、努めて「自分でやる」意欲を助長し、併せて衛生、安全面に配慮しながらサポートしました。額に汗を流し、自分で作ったうどんを満面

の笑顔で「おいしいね」と食べるこども達の姿を誇らしげに思い見つめる親の姿がとても印象的でした。

しかし、参加生徒数が5名、保護者3名と予想を遙かに下回る結果となり、今後の改善が必要と思われます。

参加者数 23名

うどん作り

日 時 平成17年10月16日（日） 9：00～13：00

場 所 緑ヶ丘コミュニティ会館

参加者 婦人会 17名

小学生 5名

親 3名 計25名

時間	内 容	留意事項
9：00	婦人会長より流れの説明をうける。 うどん作り開始	
	6個のボウルにそれぞれ材料を入れ、こねる	季節により、塩・水加減が変わってくるため、硬さに注意しながらくわえていく。
	同時に煮干し・かつお節の2種類のだし汁を作る。	だしがうまくとれない時は、ほんだしを加える。
10：00	大きなビニール袋に入れ、足でこねる。	丸く捻げていく。
	台に広げ、伸ばしていく。	
	折りたたみ、切る。	
	沸騰したたっぷりのお湯で茹でる。	芯を残さないように、様子を見ながら茹でる。
11：30	試食	
12：30	反省会	

参加者の感想

- ・足でこねるときに何ともいえない感触で気持ち良かったです。
- ・足で丸く広げるのが難しかったけど、楽しかったです。
- ・太い麺、細い麺…、手作り感があって良かったです。
- ・初めてうどんを作りましたが、とってもおいしかったです。家でも是非作りたいと思います。
- ・とってもながーい麺で、普段味わうことの出来ないうどんでした。

総評

うどん作りでは、地域の子どもや保護者にも参加を呼びかけたが、他の行事と重なってしまったため、こどもの参加が少なかったのが残念だった。

参加した小学生は、始めは恥ずかしそうにしていたが、とても楽しそうに作業をしていたので、興味を持ってくれたのかなと思い、嬉しかった。

婦人会の方も、うどん作りが初めてという方が多く、みんなで「こうじゃない?」「これでいいかな?」などと相談し合いながらワイワイ楽しく出来、地域間の団結力が深まり、良かったと思う。

今回は、町内にある飲食店の方に聞いたレシピをもとに作り、郷土の味を伝承する良い機会となった。しかし、にぼしだしはうまく取ることが出来なかったのも、経験を重ねることが大切であることが分かった。うどんは、小麦粉や強力粉など、人それぞれ配合や使用する粉が異なるが、今回は初心者でも簡単に出来るすいとん粉を使用した。小麦粉ではなかなかコシ・ツヤを出すことが難しいが、すいとん粉を使用したことでコシ・ツヤ共にすばらしい出来栄えとなった。

うどん作りは細かい作業が無く、足でこねるなど楽しい作業もあるので、今回学んだことを忘れずに、保育園で園児と一緒に作り、伝えていきたいと思った。

4) 食の伝承

町内会全世帯を対象とした食の伝承。今年は「五目ご飯」と「お煮染め」を作りました。

地元の食材を生かし、各家庭で作っている調理方法や手順等の意見交換ではじまり、具材、あく抜き、などのワンポイント講習会を実施した後、調理に取りかかりました。

共同作業を進める中、大きな笑い声が館内に響きわたり、とても和やかな雰囲気の中で進められました。

参加者の大半が婦人会の呼びかけで集まった方々で、保育園からの参加者は2名に留まり「若いお母さん方に関心を持ってもらうためにはどうしたらいいもんかねえ？……」という声が参加者の間から聞かれました。

参加者数 22名

実践Ⅳ 調理室から地域へ発信する食の提案

これまで保育園の栄養士はその業務内容から保護者や地域との接点が非常に気迫だったように思われます。しかしこれからはその専門的知識を生かし、こども達の食生活をより健康的かつ安全に配慮するほか、保護者や地域に対する栄養相談、栄養指導が求められる時代に対応し変化しなければならないものと考えます。これらのことを具現化するために、保育園では次のことを提案し推進したいと考えています。

1) 「食」のカウンセラー

インターネットや多くの雑誌から食についての情報が氾濫し、正しい食の知識、栄養指導を何時でも誰でも気軽に相談できる環境を構築し「食育クラブ」を活性化させる。

2)「食」の外交官

農作物等の生産者や地域の集会に積極的に出向き、生産者地域の方々の意見や考え方を取り入れ、地場産品の利用、地域交流の活性化を図り、保育園の食育に反映する。

3)「体験学習」のプランナー

他の保育園、幼稚園、小学校等との連携を図り、こどもや保護者との体験学習をとおり相互交流を活性化させ、地域全体で一貫した食育体験学習を計画実践する。

上記内容について現在、職員会議並びに町内会役員会で詳細を検討中ですが、早期段階に実現できるよう努力して参りたいと考えます。

イ. 保護者・地域の反応、評価

保育園ではこれまでも食に関する情報や昼食メニューの展示、レシピの紹介をとおり保護者に「食の大切さ」について発信してまいりましたが、一方的な情報提供に保護者の関心は希薄化の傾向にありました。

今回、保護者の方々に子どもたちが普段保育園で食べている「給食のおかず」や「おやつ」、またそれらの新メニューを紹介し試食してもらう機会を設けたことにより、率直な意見や感想を お寄せいただきました。

「こどもと一緒におやつをつくってみました。子ども達も大喜びでした。」「こども達が保育園で食べるものに自分たちの意見や感想が反映されると聞き、とても素晴らしいことだと思います。」「子供と作れる簡単なおやつのレシピをもっと紹介してください。」など予想以上の反応でした。

また、地域の方々からも「保育園の栄養士さんが来てくれてとても楽しい敬老会になりました。」「椎茸栽培しているが、こども達に椎茸に見て触って、収穫してもらいたい。」「休耕田を使ってみませんか。」「私たちにお手伝いできることがあ

った言って下さい。」ととても温かいご意見ご提案を頂きました。

ウ. 職員の協力体制

この研究を通して、保育士・調理士双方がお互いの立場を十分理解し、食育への取り組みを一緒になって考え、議論する機会を得ました。こども達の健やかなる成長の為に、「自分たちにできること」をさらに探求し、職員自ら地域活動へ積極的に参加し、保護者、地域の方々の意見や提案を受け入れさらなる改善へ繋げるようにと奮闘する姿勢が見られ職員一人ひとりの食育に対する意識も高まったように思われます。

エ. 担当職員の意見

食育は、調理室だけの問題ではなく、こどもを取り囲む環境全てが関係してきます。今回の研究では、職員・保護者・地域で、食育に対し考えるととても良い機会になったと思います。

以前、はしをうまく持てない男の子がいました。その子は、保育者が何度教えても覚えられずにいたのですが、ある日見ると、上手におはしを持っていたのです。「おはし上手に持てたねえ。」と声をかけると、「だってママが教えてくれたの。」と嬉しそうに言ったのです。母親の力はやはり大きいんだなあ実感させられました。それと同時に、保護者の方が今まで教えていなかったことに残念な気持ちも持ちました。園でも、食事のマナーなどはこども達に伝えていきますが、一番学ぶ場所は家庭であるべきだと思います。こどもにとって保護者の力は大きいのだ、ということを感じて欲しいと思います。ただ、今回の研究を通じて、食に関心を持つ保護者の方が多く見られたので、研究を行った成果があったことを嬉しく思います。少しずつでも、継続できる成果を出せるようこれからも積極的に食育と向き合っていきたいと思います。

オ. 研究結果のまとめ・今後の課題

研究事業の委託を受け、これまで温めてきた企画を実践する機会を得ました。

研究のねらいは地域との交流を活性化し地域で食育を推進することにあります。関係者からは「保育のエリアから大きく逸脱してはいないか？」とのご指摘を受けましたが、0歳から就学前までの子どもに対する「食育」では限界があるとの考えに達し、この企画を推進することにしました。

結果、保育園での食育に対し保護者や地域からこれまで以上の関心と提言がなされ、各々が食についての考えを持っており、その考えを具現化する手段や方法を模索していたと推察されます。

保護者の多種多様な職業、高齢者の豊富な知識と経験を活かし、保育園を含む三者が相互協力ができる環境を提案し続けることで、保育園の食育を包括的に高めことになると考えます。

今後の課題はこれらを継続し、次世代へ繋げるよう官民一体となった組織づくりと資金の調達が大きな障害となると考えられます。





おやつレシピ

春先、こども達はよもぎ摘みに行きます。自分で摘んだよもぎは格別なようで、よもぎのおやつが出ると、嬉しそうに食べてくれます。

★よもぎドーナツ★

【材料】10人分

ホットケーキミックス	200g
卵	1個
〔牛乳	100ml
〔スキムミルク	30g
よもぎ(茹でて刻む)	適量
揚げ油	適量

- ①ボウルにホットケーキミックス・卵・スキムミルクを溶かした牛乳を入れ、軽く混ぜる。
- ②よもぎを加え、混ぜる。
(こね過ぎると、膨らみが悪くなります。)
- ③生地を丸めて、揚げ油で揚げる。

あつーい夏にピッタリの、ひんやりおやつです。黄緑・黄色・オレンジと、見た目にも涼しく、暑さも吹き飛ば一品です。

★トロピカルスープ★

【材料】園児4人分

枝豆	(正味)50g
白玉粉	100g
水	約80ml
〔カルピス	90ml
A〔牛乳	250ml
〔水	200ml
黄桃缶	80g
パイナップルなど	80g

- ①枝豆を塩茹でし、さやから取り出す。すり鉢(またはフードプロセッサー)でピューレ状にする。
- ②ボウルに、白玉粉・①を加え、硬さを見ながら水を少しずつ加え、こねる。
- ③白玉を丸め、たっぷりの熱湯で茹でる。冷水にとり、水気を切る。
- ④Aを合わせておく。黄桃缶・パイナップルは一口大に切る。
- ⑤深めの器に、ずんだ白玉・果物を入れ、カルピススープをかける。

秋の味覚といえばさつま芋です。練る作業は少し大変ですが、しっかり練るととてもおいしく出来ます。

★いもようかん★

【材料】園児10人分

さつま芋	(正味)250g
砂糖	15g
〔スキムミルク	20g
〔水	20ml
練乳	大さじ3
〔粉寒天	4g
〔水	150ml

- ①さつま芋は皮をむいて、1cm幅に切り、水にさらしてあくを抜く。鍋に入れ、ひたひたの水を加えて火にかけ、軟らかく茹でる。茹でたら水けを切り、再度火にかけ鍋をゆすりながら水分を飛ばす。
- ②熱いうちにマッシャーでつぶし、砂糖・水で溶かしたスキムミルク・練乳を加え混ぜる。
- ③粉寒天と水を鍋に入れ火にかけ、寒天を溶かす。
- ④③を②に少しずつ加える。③の鍋に戻し、再度火にかけ、ねばりが出るまでよく練る。
- ⑤型に流し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷し固める。

そのまま飲むと飲みにくい豆乳でも、おやつにすると気にならなくなります。
バレンタインのおやつにどうぞ...

★豆乳ブラウニー★

【材料】アルミカップ13個分

純ココア	30g
油	70ml
砂糖	80g
豆乳	100ml
小麦粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2

- ①ボウルにココアと油を入れ、泡だて器でしっかり混ぜる。砂糖を加え、ザラつきがなくなるまで混ぜる。
- ②豆乳を少しずつ加える。
- ③小麦粉・BPをふるい、加える。ゴムベラで切るように手早く混ぜる。
- ④アルミカップに流し、180℃のオーブンで15分ほど焼く。

試食会レシビ

この2品は、町の特産品である「しいたけ」「鮭」「ほうれん草」を使用したオリジナルメニューです。

★鮭コロッケ★

【材料】5個分

生鮭	100g	①生鮭に塩・酒を少々ふりかけ、蒸して、骨を取り除き、ほぐす。
じゃがいも	250g	②じゃがいもを皮のまま茹で、皮をむき、マッシャーでつぶす。
玉ねぎ	50g	③玉ねぎ・しいたけをみじん切りにし、フライパンで炒める。
しいたけ	50g	④スキムミルクを少量の水で溶き(クリーム状)、②に加え、鮭・玉ねぎ・しいたけも加えて混ぜる
スキムミルク	15g	⑤成形し、衣を順に付け、揚げる。
小麦粉		⑥ソースをかける。
衣 卵	適量	
パン粉		

★ホパイ蒸しパン★

【材料】アルミカップ5個分

ホットケーキミックス	200g	①ほうれん草を軽く茹でる。水にさらしアクを抜き、水気をしっかり切る。
ほうれん草	50g	②ほうれん草・人参をみじん切り。チーズを5mm角に切る。
人参	10g	③ホットケーキミックス・卵・牛乳・スキムミルクを混ぜる。
チーズ	50g	④②を加え、軽く混ぜる。
牛乳	75ml	⑤アルミカップに流し、蒸し器で15分蒸す。
卵	1個	
スキムミルク	20g	

10月きゅうしよ

2005年10月 みどりが丘保育園

日 曜	献 立	AMよりおやつ	お や つ
1 土	鮭コロッケ、お茶《プールふれあいデー》		
3 月	じゃが芋のカレーそば煮、ひじきのたらこ炒め、みそ汁	豆乳・おかし	おからドーナッツ
4 火	さんまの生姜煮、ほうれん草のごま和え、みそ汁、ゼリー	豆乳・おかし	スキムミルク・おかし
5 水	小松菜のチャップ、南瓜とさつまいものサラダ、みそ汁	豆乳・おかし	スキムミルク・おかし
6 木	クリームシチュー、大根サラダ、くだもの	豆乳・ホットケーキ	ヨーグルト
7 金	天ぷら、大豆入りきんぴら、みそ汁	豆乳・おかし	スキムミルク・おかし
8 土	パン		
10 月	【体育の日】		
11 火	かに玉、キャベツのごま和え、みそ汁	豆乳・おかし	スキムミルク・おかし
12 水	タラフライ、ミート、切り干し大根の五目煮、みそ汁	豆乳・おかし	スキムミルク・おかし
13 木	シーフードカレー、小松菜のからし和え、くだもの	豆乳・ホットケーキ	プリン
14 金	いり鶏、わかめときゅうりの酢の物、みそ汁	豆乳・おかし	煮しパン
15 土	焼きそば		
17 月	ポークビーンズ、スパゲティ、きゅうりとたくあんのとえ物	豆乳・おかし	くだもの
18 火	鮭のキノコあんかけ、ポテトサラダ、みそ汁	豆乳・おかし	スキムミルク・おかし
19 水	野菜のおから炒り、いんげんのごま和え、みそ汁、ゼリー	豆乳・おかし	ピーナッツサンド
20 木	パンブキンカレー、中華サラダ、くだもの	豆乳・ホットケーキ	ヨーグルト
21 金	マーボー春雨、ほうれん草のツナサラダ、卵スープ、	豆乳・おかし	スキムミルク・おかし
22 土	《親子遠足》		
24 月	ジャーマンポテト、ひじきサラダ、みそ汁	豆乳・おかし	よもぎだんご
25 火	鮭の香味揚げ、ブロッコリー、切り干し大根のうま煮、みそ汁	豆乳・おかし	スキムミルク・おかし
26 水	根菜のごまみそ炒め、南瓜の煮物、卵スープ	豆乳・おかし	くだもの
27 木	ハヤシライス、マカロニサラダ、くだもの	豆乳・ホットケーキ	プリン
28 金	大豆コロッケ、ミート、ひき肉煮、みそ汁	豆乳・おかし	スキムミルク・おかし
29 土	パン、お茶		
31 月	きのこご飯、鶏唐揚げ、野菜のおかか和え、みそ汁《誕》	豆乳・おかし	フルーツパフェ

毎週水曜日と17日（月）はスプーンを持たせてください。
今月の誕生会は、31日（土）です。お米1/2カップを29日まで
に持たせてください。
お弁当の日とは22日（土）の親子遠足の日です。
よろしく願います。

食欲の秋★豆知識★

- ★しめじ・しいたけ…便秘・生活習慣病予防に効果的。また、βカロテンの吸収を高める。小魚・小松菜などと合わせて食べると良い。
- ★さんま……血液行、脂を活性化し、記憶力アップに緑黄色野菜、種実類と食べると良い。
- ★柿……東洋医学では肺を潤しタンを除き、咳を止める作用があるとされている。しかし、柿には冷やす作用もあるため、多食に注意する。また、便秘の原因にもなる。
- ★梨……疲労に対する抵抗力を高め、スタミナを増強する。口の渇きを潤す。
- ★りんご……便秘作用のある食物繊維が多い。



★おたんじょうびおめでとう★

おすすめメニュー

じゃが芋と豆乳の煮物
バター 大3
小麦粉 大4
牛乳 300ml
塩・こしょう 少々
豆腐 200g (5mmの厚さで長方形に)
じゃが芋 300g (5mmの厚さで輪切り)
①鍋にバターを溶かし、小麦粉を加え炒める。
牛乳を加えのばし、塩こしょうをする。
②じゃが芋にじゃが芋・豆腐・お芋の順に2回重ねる。とろけるチーズをのせてオーブンで焼く。
※栄養満点でもおやつになる1品です

ちゅうりっぷ
たていし つばきくん
うえの りゅうくん
いたばし なおちゃん
こざくら
あらまき そうたくん
さくら
ささき ともやくん



11月きゅうしよくだより

2005年11月 みどりが丘保育園

毎週水曜日はスプーンを持たせてください。
今月の誕生会は、30日(水)です。お米1/2カップを29日まで
に持たせてください。
お弁当の日は15日(火)です。
よろしく願います。

便秘のこともが増えていきます！

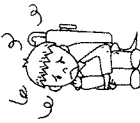
【便秘の原因】

食事が不規則、運動不足、トイレを我慢する など

【食生活からの対策】

★食物繊維 (さつまいも、きのこ類、海藻、根菜類、など)
便をやわらかくし、かさを増し、便通を良くします。

★乳酸菌 (ヨーグルト、ワッフル、かき氷などの乳酸菌飲料 など)
腸内環境を改善します。便の水分を調節して排便を促す善玉菌を
増やします。



★フラクトオリゴ糖 (玉ねぎ、ごぼう、牛乳 など)
ビフィズス菌の栄養源となり、腸内環境の改善に
役立ちます

★おたんじょうびおめでとう★

むすいめこ

ちゅうりつぷ
よしざわ あつきくん
さかもと ややちゃん



さつまいも 300g (皮をむいて...口大)

砂糖 90g

牛乳 50ml

バター 50g

お砂糖ミックス 200g

① 芋を鍋に入れ、ひたひたの水と砂糖 30g を
加え、火にかける。

② やわらかくなったらマッシュし、牛乳でのばす。

③ お砂糖ミックス、砂糖 60g、バターを混ぜ、②を
加え混ぜる。成形し天板に並べ、180℃の
オーブンで10分ほど焼く。

※秋味のクッキーです。

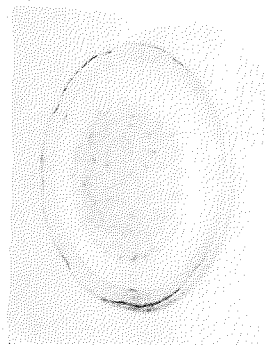
日曜	献立	献立	献立
1 火	さんまの生煮、いんげんのごま和え、みそ汁、ゼリー	AMひよこおやつ	スキムミルク・おかし
2 水	肉豆腐、きゅうりとわかめの酢の物、みそ汁	豆乳・おかし	スキムミルク・おかし
3 木	【文化の日】		
4 金	野菜の五目炒め、南瓜とササゲのサラダ、みそ汁	豆乳・おかし	スキムミルク・おかし
5 土	みそ煮込みうどん		
7 月	ほうれん草のクリーム煮、ひじきのたらこ炒め、みそ汁	豆乳・おかし	くだもの
8 火	魚缶の春巻き、ニマト、切り干し大根の五目煮、みそ汁	豆乳・おかし	スキムミルク・おかし
9 水	マボ・豆腐、チンゲン菜のツナ和え、中華スープ	豆乳・おかし	いぼちやしるこ
10 木	シーフードカレー、大根サラダ、くだもの	豆乳・ホットケーキ	ヨーグルト
11 金	ふわふわ卵焼き、胡瓜とたくあん和え物、けんちん汁	豆乳・おかし	スキムミルク・おかし
12 土	《焼き芋会》		
14 月	肉じゃが、ほうれん草のツナサラダ、みそ汁	豆乳・おかし	ジャムサンド
15 火	《お弁当の日》	豆乳・おかし	さつまあんのドーナツ
16 水	鯖のごま焼き、ブロッコリー、大豆入りきんぴら、みそ汁	豆乳・おかし	くだもの
17 木	ハヤシライス、マカロニサラダ、くだもの	豆乳・ホットケーキ	プリン
18 金	みそおでん、南瓜のそぼろ煮、みそ汁	豆乳・おかし	スキムミルク・おかし
19 土	スパゲティ		
21 月	親子煮、小松菜のお浸し、いもいも汁	豆乳・おかし	ドーナツ
22 火	鮭コロッケ、ニマト、ひき昆布煮、みそ汁	豆乳・おかし	スキムミルク・おかし
23 水	【勤労感謝の日】		
24 木	パンブキンカレー、中華サラダ、くだもの	豆乳・ホットケーキ	ヨーグルト
25 金	きのこいっぱいハンバーグ、ニマト、おひたしのチーズ、みそ汁	豆乳・おかし	スキムミルク・おかし
26 土	パン		
28 月	五目豆煮、キャベツのごま和え、みそ汁	豆乳・おかし	ポパイ蒸しパン
29 火	鯖のみそ煮、切り干し大根煮、みそ汁	豆乳・おかし	スキムミルク・おかし
30 水	オムライス、ちくわ揚げ、ポテトサラダ、コンソメスープ《鮭》	豆乳・おかし	パンブキンケーキ



南瓜蒸しパン

<材料> 5人分

ホットケーキミックス	150 g
南瓜	100 g
黒ごま	5 g
牛乳	80ml
卵	1 個
スキムミルク	15 g
砂糖	20 g



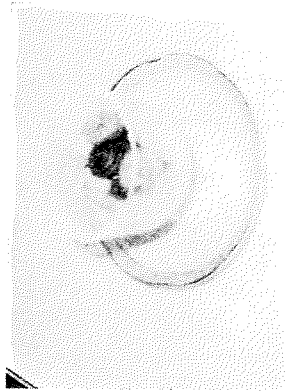
<作り方>

- ① 南瓜は皮をむいて、ゆでる。マッシャーでつぶし、砂糖・卵・スキムミルクを溶かした牛乳を加え、混ぜ合わせる。
- ② ホットケーキミックスを数回に分けて加えて混ぜる。
- ③ 黒ごまを加え、ひと混ぜする。
- ④ アルミカップに入れ、蒸し器で10～15分蒸して 出来上がり！

和風パフェ

<材料> 5人分

ヨーグルト	150g
スキムミルク	15g
コーンフレーク	40g
生クリーム	25ml
こしあん	75g
白玉粉	35g
絹ごし豆腐	50g
よもぎ	適量
桃缶	50g
チェリー缶	1粒



<作り方>

- ① 白玉粉と絹ごし豆腐を混ぜ合わせる。まとまってきたら、よもぎを加え、混ぜる。
- ② 一口大に丸め、ゆで、冷水にとる。
- ③ 桃缶は小さい角切りにする。
- ④ ヨーグルトとスキムミルクを混ぜる。
- ⑤ 生クリームをしっかり泡立てておく。
- ⑥ 器を並べ、ヨーグルト・コーンフレークの順にいれる。
真ん中に生クリームを絞り、覆うようにこしあんをらせん状に絞る。
- ⑦ よもぎ白玉を3つ並べ、桃を散らす。チェリーを飾って 出来上がり！！