

## 7. 正美保育園（石川県 金沢市）

### 1. 研究代表者

副園長 中田真美

### 2. 保育園の所在地

石川県金沢市二口町イ30番地

### 3. 定員数・入所児童数（H17.10.1現在）

定員 190名（現在214名入所）

入所年齢	5歳	4歳	3歳	2歳	1歳	0歳
人 数	41	42	40	39	29	23

### 4. 保育園の沿革

社会福祉法人正美保育園は人口45万人程の中核市金沢市の駅西地区にあります。この地域は昭和40年代ぐらいまでは農家が多く、田畠、梨畠が広がる田園地帯でしたが、公設中央卸売市場の移転に伴い駅西地区開発・区画整理が始まり、そして県庁移転、大型店舗・企業の進出などが都市化をさらに進め、現在は新興住宅、アパート、マンションなどが立ち並ぶ住宅地へと変化しました。それに伴い核家族化も急激に進んでいます。しかしながら、祖父母が近くに住んでいるという核家族も多く、まだ比較的子育てに対する協力を得ることができやすい環境にあるともいえます。当園は昭和40年7月にスタートし、昭和44年には乳児保育を始め、その後延長保育、障害児保育、一時保育、小規模の子育て支援センターなどの事業を行ってきています。定員は平成14年度までは、150人定員でしたが、地域の乳幼児数増加に伴い平成15年度より180人定員（H15.12.1現在197人在籍）となり、さらに平成17年6月より産後休暇明け、育児休暇明けの0歳児がいつでも途中入園できるように、近くのマンションの一室を借り、分園を開設。現在190人定員の保育園となっています。

#### a. 研究の目的

平成17年7月15日に施行された食育基本法を基に、次のような目的を掲げました。

心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育んでいく基礎となる乳幼児期の「食」。その「食」を営む力を培っていくため、保育園の実践として取り組めることにどのようなことがあるのかを追求する。

#### b. 研究スタッフ

園長	中田 正臣			
主任保育士	笹倉ひさえ			
副主任保育士	南山眞智子			
保育士	落合 光子 出口 和代 松田 智美 葭田智恵美 山寄美奈子 飛驒 美樹 井野山美香	若林 紀子 寺中 晶子 横野 晶子 坂本 麻美 北川 清芽 松谷 美幸 奥田 智子	岡山 晴美 中川 育美 中川 侑紀 高坂 玲菜 安田嘉代子 真館 保子 宮下 栄子	小川 史美 沖村 昌美 瀬戸 綾子 滝田 恵里 船本 敬子 澤 五月
調理員	加藤 幸子	松岡 順子	宮下 栄子	西岡 美歩
事務員	坂 恵子			

#### c. 研究の方法

- 1) 園内で今まで行ってきた食に関する実践を振り返るとともにさらにどのような「食」に関する取り組みが考えられるかを園内で検討し、各年齢担当保育士、給食担当者、またその他の職員としてそれぞれ取り組む。
- 2) 食育に関するアンケートの集計・その分析と考察（園児保護者対象）

#### d. 研究会議

- 食育調査研究事業園内検討会議…今回の研究の趣旨・進め方を共通理解したうえで、それぞれの担当で何ができるかを話し合い、決まったことを全体に伝えたり

しました。

また、食育に関するアンケートの集計・分析等について、またその担当者を決めたりしました。

◎参加者…参加者：園長・各年齢の代表保育士・給食担当代表者・研究代表者

### ●各取り組みについての担当者内会議

食物の認識を深める（0歳児担当者）

野菜ジュース作り（1歳児担当者）

人入りホットケーキ作り（2・3歳児担当者）

野菜・果物入りクッキー作り（4・5歳児担当者）

親子で楽しむ和菓子作り（園長他職員6名）

給食試食会（給食担当者他職員3名）

まさみクッキングだより（給食担当者他職員2名）

魚のさばき方を見よう（園長他職員5名）

### ア. 研究の実施状況

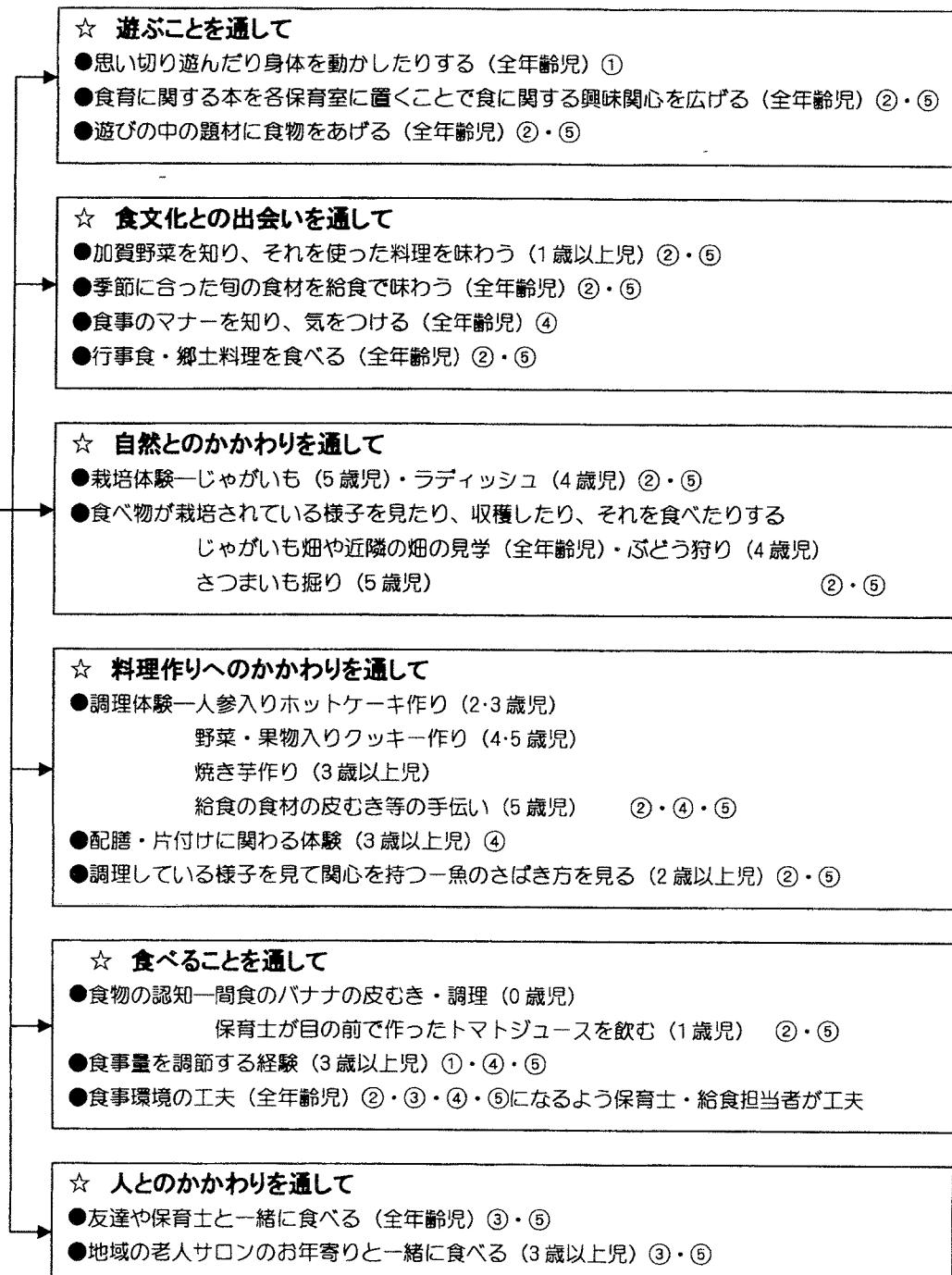
#### 《当園の実践の取り組み》

目的のもと、保育所保育指針を基本として考えられた「保育所における食育に関する指針」（楽しく食べる子どもに）の中に記されている「保育所における食育が目指す子ども像」につながる次の活動を実践として行いました。

#### 保育所における食育が目指す子ども像 （～保育所における食育に関する指針より～）

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

## 保育園児に対する働きかけ



### 保育園児と保護者両者に対する働きかけ

- 親子クッキング（5歳児親子）
- 親子和菓子作り（4・5歳児親子で希望者のみ）

### 保護者に対する働きかけ

- 食に関する相談・助言（マナーに関するものも含む）
- 保育園給食試食会
- まさみクッキングだより発行
- 給食レシピの発行

※○内の番号は「保育所における食育が目指す子ども像」の番号につながります。

毎日、保育園で生活の流れとして行っているもの以外の主な実践を次に挙げます。  
(★のついたものは、今年度初めて実践したものです。)

### 〈各年齢での実践〉

#### ◎調理活動または調理に関する活動

年 齢	実践活動	月 日	実 践 内 容
0歳児	★間食のバナナの皮むき・調理 (食物の認知)	10月19日 (水)	実践事例1参照
1歳児	★野菜ジュース作り (食物の認知)	9月13日 (火)	実践事例2参照
2・3歳児	人参入りホットケーキ作り (調理体験)	10月12日 (水)	事前に「しろくまちゃんのほっとけーき」(こぐま社)を読み、興味・関心を高めた後、当日3歳児が人参をおろし器ですり、それとホットケーキミックス、牛乳、卵を混ぜ、ホットケーキを作る。それを2歳児が見学し、3歳児の作ったホットケーキにイチゴジャムをぬり、一緒に食べた。(※2歳児が調理体験に参加したのは今年度が初めてです。)
4・5歳児	野菜・果物入りクッキー作り (調理体験) ↓ 作ったクッキーは敬老の集い(9月7日・金)に全園児と集まった祖父母で食べる。 (人とのかかわり)	9月14日 (水) .....4歳児	バナナチップを棒で細かく碎き、それとクッキー ミックスとバターを混ぜ、生地をちぎり、形・大きさを整える。その後、オーブンで焼いた。 (※昨年度までは何も入れないクッキーを作っていました。)
		9月15日 (木) .....5歳児	人参をおろし器ですりおろし、それとクッキー ミックスとバターを混ぜ、生地をちぎり、形・大きさを整える。その後、オーブンで焼いた。 (※昨年度までは何も入れないクッキーを作っていました。)
5歳児	給食の食材の皮むき等 (調理体験)	不定期	とうもろこしの皮むきやつる豆のすじとり、金時草(加賀野菜の一つ)の葉ちぎり等

#### ◎栽培体験・自然とのかかわりに関する活動

年 齢	実践活動	月 日	実 践 内 容
4歳児	★ラディッシュの栽培・収穫	6月	プランターにラディッシュの苗を植え、それを育て、収穫をした。
5歳児	じゃがいもの栽培・収穫	4月～7月	園の畑に種芋を植え、それを育てて、収穫をした。
4歳児	ぶどう狩り	9月1日 (木)	小松市内のぶどう園へ行き、ぶどうのなっているところを見て、園主の話を聞いた後、自分でぶどうをとる。
5歳児	さつま芋掘り	10月13日 (木)	金沢市内のさつま芋農家の畑をかりて、自分でさつま芋を掘る。

〈年齢の垣根を越えた実践〉

年 齢	実践活動	月 日	実 践 内 容
3歳以上児	地域老人サロンのお年寄りとの加賀野菜料理食事会 (食文化とのかかわり・人とのかかわり)	10月 7日 (水)	地域の老人サロンのお年寄りと一緒に昔の遊び等をして遊んだ後、給食担当者が作った加賀野菜を使った献立の給食と一緒に食べた。 ※会の前に、加賀野菜の紹介や加賀野菜の展示を行った。
2歳以上児	★魚のさばき方を見よう (調理見学・食物の認知)	10月11日 (火)	実践事例 3 参照

〈園児と保護者両者に対する働きかけ〉

年 齢	実践活動	月 日	実 践 内 容
4・5歳児 親子で希望 者のみ	★親子和菓子作り (食文化に触れる・調理体験)	10月15日 (土)	実践事例 4 参照
5歳児親子	親子クッキング (調理体験・人とのかかわり)	2月18日 (土) (実施予定)	内容未定。(毎年、実施しており、その年の5歳児担当者がメニュー等を考えている。)

〈保護者に対する働きかけ〉

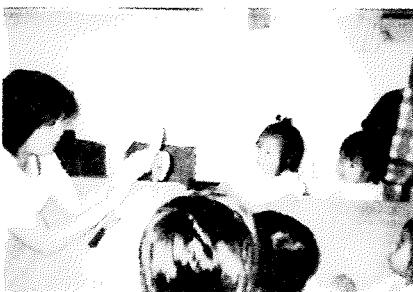
年 齢	実践活動	月 日	実 践 内 容
保護者	★保育園給食試食会	10月17日 (月) ↓ 10月21日 (金)	園児と一緒にその日の給食を味わい、給食の味付け、集団の中での食事のマナー等再確認してもらった。(その日の献立のメニューの中から一品選び、給食レシピを作成。給食展示時に自由に持ち帰ってもらった。)
	まさみクッキング だより	4月・8月・10月	季節毎に発行。内容は正しい食生活を送るための情報提供と旬の食材を使ったクッキングレシピの紹介。
	給食レシピ	不定期	給食の中で人気のあるメニューや旬の材料を使って簡単に作れるメニューをそのメニューの給食展示時に添えて、自由に持ち帰ってもらう。

## 実践事例1. 間食のバナナの皮むきと調理（0歳児）

### ◆ねらい

保育士がバナナの皮を剥き、包丁で切る様子を子どもたちに見せることにより、バナナに対しての認識を深める。

### ◆場所：0歳児保育室

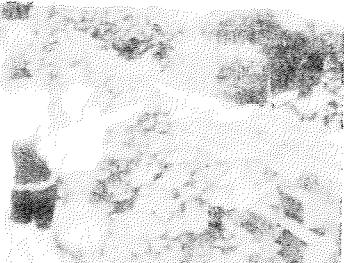
活 動 経 過	子 ど も の 様 子
<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもたちがテーブルについたところで、間食に食べるバナナを見せる。</li> <li>バナナであることを子どもたちに伝え、子どもたちの目の前で皮を剥いてみせる。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>保育士がバナナを見せて、剥いている間、どの子どもも身を乗り出して真剣に見ていた。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>皮を剥いたバナナを子どもたちの目の前で、包丁で適度な大きさに切る。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>「バナナだね。」と声をかけると、指差しをして切っていく様子に見入っていた。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>切ったバナナを保育士からもらい、子どもたちはバナナを食べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>保育士や他児と笑いあい、おいしそうにバナナをほおばっていた。</li> </ul> 

## 実践事例2. 野菜ジュース作り（1歳児）

### ◆ねらい

子どもたちが普段目にしているトマトを、子どもたちの目の前で保育士が調理し、ジュースにしてそれを飲むことで、トマトに関して興味を持ったり、また、トマト嫌いの子にも普段と異なる形でトマトにふれるきっかけを作る。

### ◆場所：1歳児保育室

活動経過	子どもの様子
<p>※事前に行ったこと</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○絵本「はっぱのなかでみいつけた」の読み聞かせをした。</li> <li>○普段、よく散歩に出かけるコースの付近にトマトがなっている畑があったため、「トマトがなっているね。」などと子どもたちに話しかけていた。</li> <li>○「トマト」のうたを歌っていた。</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもたちが各テーブルについたところで、保育士がトマト、赤と青のプチトマトを見せる。</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・身を乗り出して見入ったり、指先でトマトをついたりして触っている子がいた。</li> <li>・トマトを見て「ちっちゃーい」と口にする子がいた。</li> <li>・赤と青のプチトマトが早く見たくて順番が待てず、「はやくー」と伝えたり、口にしたくてなかなかプチトマトを手放せない子がいた。</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育士がトマトを包丁で切り、ミキサーにかけてトマトジュースをつくる。（調理しているときに、「トマトのうた」を歌ったり、「おいしそう！」と声をかけたりした。）</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・できたトマトジュースをコップに入れ、子どもたちにわけ、それを飲む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・普段トマトが嫌いで食べない子も一口だけ口にしていた。</li> </ul>



- トマトの香りがすると飲むのをやめた子がいた。
- ジュースを見て、色が似ていたこともあり、「すいかや！」と言った子がいた。
- 子どもの半数近くが抵抗なしに「おいしい」と言って全部飲みほした。



### 実践事例3. 魚のさばき方を見よう（2歳以上児）

#### ◆ねらい

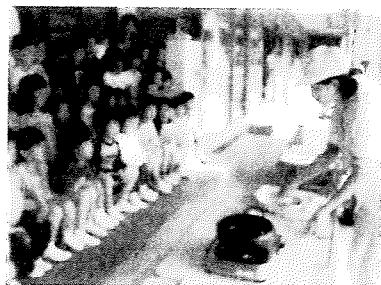
- 魚をさばいている様子を実際に見て、魚のさばき方や魚の表面でなく中の様子を知る。
- さばいた魚をフライにする様子を見ることにより、フライに必要な材料やその調理の仕方を知ったり、調理に興味を持ったりする。
- 給食のメニューと同じものを調理して見せることで、給食に対しての興味を深めるようにする。

#### ◆場所：保育室前テラス

活 動 経 過	子 ど も の 様 子
<p>※事前に行ったこと</p> <p>○子どもたちに給食のメニューに興味を持つもらうため、さばく魚を給食に用いる魚と同じものに決め、調理方法も給食のメニューと同じものとした。（さばく魚一主にきます。調理方法一石垣フライ）</p> <p>○当日には、さばく魚以外にもいろいろな魚があることを知つてもらうために、何種類かの魚を用意し、展示するよう打ち合わせを行つた。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>調理するための準備物が用意されたテラスに子どもたちが集まる。</li> <li>園長が子どもたちにかますを見せた後、それを3枚におろしてみせる。（保育士がその間、どこに最初に包丁を入れているか、包丁を入れたときに中がどのようになっているかなど、問い合わせて子どもの興味関心を引き出すようにする。）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「くさいね。なんのにおいかな。」という子がいた。</li> <li>さばく様子をくいいいるように見つめていた。</li> <li>「くさいの、魚のにおいやー。」と魚のにおいに気付く子がいた。</li> </ul>



- ・副園長が園長のさばいた魚をフライにすることを伝え、フライを作るための材料を見せ、説明をした後、調理をする。(さばいた魚に小麦粉、卵をつけ、最後に黒ゴマのまぜであるパン粉をつけ、油であげる。)



- ・園長が「骨も食べれるよ。」と子どもに伝え、副園長が骨も油であげ、骨せんべいを作る。
- ・できたフライを一口サイズに切り、保育士が子どもたちに配り、子どもたちはそれを食べる。また、その後細かく碎いた骨せんべいも食べる。
- ・給食のフライはこのようにしてできることを副園長が伝える。

・「うわっ、中になんかはいっとる。なんやあれ?」と魚の内臓に気付く子がいた。

- ・「しっとするよ。あれ小麦粉や。」「あれ、卵やろ。」などと材料の名前を口にする子がいた。
- ・「あつ、いいにおいしてきた。さっきくさかったのに。」と調理する前とのにおいの違いに気付く子がいた。

・「しっとするよ。骨って栄養あるげんね。」という子がいた。

- ・「あつっ、あついね。」という子や「おいしいね。」という子がおり、ほとんどの子がおかわりを希望した。また、骨せんべいも「おいしい。」と言って、おかわりを希望する子が多くった。



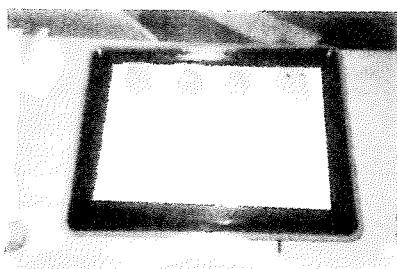
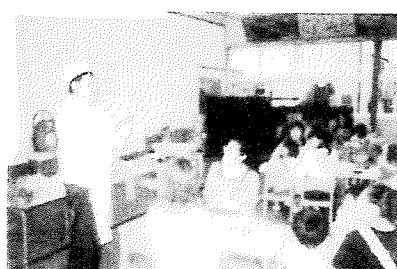
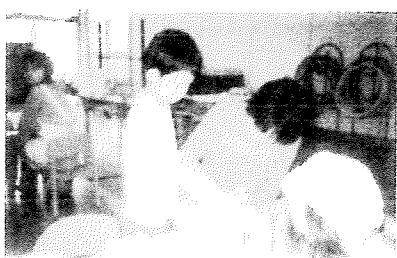
## 実践事例4. 親子で楽しむ和菓子作り（4・5歳児親子希望者のみ）

### ◆ねらい

- ・親子で調理を楽しむ経験をする。
- ・金沢の伝統文化の一つである和菓子を作ることで、伝統文化に触れるきっかけを作る。

### ◆場所：遊戯室

### ◆講師：石川屋本舗社長内田聰先生

活動経過	子どもの様子
<p>※事前に行なったこと</p> <p>○その日に作る上生菓子を開始前から会場のテーブル上にあらかじめ置いておくことで、活動の興味関心を高めるようにした。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「うわあ、おいしそう。きれいやね。」、「ほんとにこんなん作れるんかね？」という親の声、「はやくつくりたーい」という子どもの声がきかれた。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・園長が参加者に挨拶をし、講師を紹介する。</li> <li>・講師が今日作る和菓子の種類（3種類）を紹介し、その後、材料を配る。</li> <li>・上生菓子3つを順次作り方を伝えながら、作っていく。</li> </ul>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>・材料が配られて「うわっきたきた。」という子や、配られた“あん”を触ってみて「なんかやわらかい。」という子がいた。</li> <li>・“あん”をこねている子から「なんか粘土みたいでおもしろーい。」、「うわっ、手にくっついでとれん。」、「きれいな色やね。」等の声がきかれた。</li> <li>・「ほら、先生のやり方しっかり見て。あんな風にやっとるやろ。」と講師の作っている様子に子どもの目を向けさせ、子どもと一緒に一生懸命和菓子作りに取り組む親の姿が見られた。</li> <li>・「なんか、子どものほうが上手やね。やっぱりいつも粘土で遊んどるからかな。」と子どもたちが作る和菓子に感心している親がいた。</li> <li>・「作ったやつの一個だけ（ここで）食べたい。」という子や、「うちへ早く行こう!!お父さんに見せてあげるから。」という子がいた。</li> <li>・「楽しかったね。おいしそうにできたけど何か食べるのもったいないね。」と作った和菓子を見て子どもに声をかける親や「また、つくりたいね。」という親がいた。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・和菓子作り終了後、煎茶を用意し、その場で食べたい人は作った和菓子を食べ、家へ持ち帰る人は作った和菓子を箱に入れて持ち帰る。</li> </ul>	

## イ. 保護者の反応、評価

### 【保育園給食試食会参加者の声】

#### ●味について

「うすーい。まさか、こんなに薄味とは思わんかった。でも、ほんとは子どもにとってはこれくらいの味のほうが体にいいんやね。うちでもせんといかんね」  
(4歳児保護者)

「思ったより薄くないんやね。もっと薄いかと思つとった。でもこれくらいのほうが素材の味が良く分かっていいかも。私にはちょうどいいわ。」(5歳児保護者)

「体にいいってわかっとてもやっぱり薄いと思う。」(4歳児保護者)

#### ●献立他について

「栄養のバランスが考えてあって、いいと思う。」(1歳児保護者)

「いろいろな食材が入っているから体にいいね。」(2歳児保護者)

#### ●その他

「おいしかったー。子どもがどんなもの食べとるか、展示で見とったけど、やっぱり食べてみると味も分かってよかったです。」(3歳児保護者)

「試食は、子どもが喜んで食べとる“カレー”が食べたかった。」(4歳児保護者)

「とてもいい企画だと思う。ぜひまたやってほしい。」(3歳児保護者)

「子どもたちが落ち着いて食べとるのにびっくりした。」(1歳児保護者)

### 【親子で楽しむ和菓子作り参加者の声】

「楽しかった。ぜひ来年もやってください。」(4歳児保護者)

「普段、職人しか絶対経験できないことが経験できてよかったです。」(5歳児保護者)

「また、機会があったらやってみたい。」(5歳児保護者)

「洋菓子は作ることがあっても、和菓子を作ることはないと経験できてよかったです。」(5歳児保護者)

### 【その他の保護者の反応】

#### ●給食レシピに関して

- ・保育園給食試食会開催期間中、毎日その日の献立の中から一品選び、レシピとして作り方を印刷した紙を給食展示の横に置いておいたところ、普段よりもかなり多くの枚数が無くなっていた。
- 「魚のさばき方を見よう」に関して
  - ・「私が魚をさばけないから、保育園で見せてもらってよかったです。」という声が多くきかれた。

上記の保護者の声や反応を見ると、「また来年も行って欲しい」という声や「いい企画だ」という声が聞かれたことで、今回の食育に対する取り組みはやってよかったですと思われます。しかし、さらに保護者に働きかけ、「やってもらってよかったです」から「(食に関して) 家でどんなことができるだろう」へと発展させていくには、まだまだこの取り組みも改善の余地があると思われます。

#### ウ. 職員の体制・協力

今回食育に対する実践研究を行うにあたり、第1回目の園内会議で話をしたことは、食育とは、食事のマナー、食物栽培、食事環境、配膳や後片付けそして人とのかかわり等幅広い範囲に亘るものだということです。食育とは、決して調理体験だけではない。そして、給食担当者だけがかかわるものではない。それを確認したことで、集まった職員みんながそれぞれ自分の保育や仕事内容を振り返り何ができるかを考えることが出来ました。また、担当年齢、または部署を超えて話し合うことで、発達年齢を考えた、またそれぞれの持ち場を活かした企画が考えられ、食育に関する取り組みを系統立てることもできました。これらは園全体で食育に取り組むという協力体制ができなければ成しえないことでした。

#### エ. 担当職員（保育士・栄養士・調理員等）の意見

##### 【園長の意見】

秋が旬であるかますを3枚におろし、フライになって口に入るまでの流れを実際に見ることで、園児たちは調理ということに対して、興味を持ったような様子であ

り、それをとてもうれしく思った。食材がいろいろな人の手を通って自分たちの口に入り、それが自分たちの身体を作っていること、そして生命の維持につながっていることを、これからも園児だけでなく保護者にも伝え、食育を通して感謝や思いやりの心を育てていけたらよいと思う。

#### 【主任保育士の意見】

食材の本来の形、魚の生臭さなど知らずに育っている子が多い今日、子ども達が触って、においを嗅いで感じたこと、発見したことを友達と話したり、保育士に伝えたりする表情は本当に生き生きと輝いていました。その喜びをお迎えの家族にも子ども達が話している姿を見ると、親子のコミュニケーションにもつながり、保護者からも作り方を聞かれると家庭での食育にもつながっていることを感じます。今後も食育を通してつながりが広がり、深まっていくことを願って継続していきたいと思います。

#### 【給食担当者の意見】

地産地消と言われている今日この頃、加賀野菜を使った献立メニューの時に、加賀野菜を展示したり、下処理を手伝ってもらったりして、興味を持たせ、地域のお年寄りの方々と一緒にその献立を食べました。これらの経験は、子どもたちにとって、地域で取れる野菜を身近に感じることができ、貴重なものになったのではないでしょうか。

また、今回初めて保護者対象の給食試食会を行いました。当園は10月現在で200名を超える園児が在籍していたため、一度に行うということは無理であり、ちょうど10月に行われる保育参加の期間を利用して5日間にわたって行いましたが、保護者の人たちに実際にどのくらいの薄味が子どもたちにとってよいのかを知ってもらう上でよかったです。

## 才. 食育に関するアンケート（保護者アンケートの集計と分析・考察）

※アンケート配布…H17.8.5（金） アンケート返却最終期日…H17.8.12（金）

※アンケート配布数…165枚 アンケート返却数…119枚—全体回収率72.1%

### ◆アンケート結果について

別紙参照願います。

### ◆アンケートの考察

#### \*回収率

全体回収率は72.1%ということで、アンケートとしては比較的回収率の高いものになったのではないかと思われます。それゆえ、このアンケート結果は今年在籍している園児の家庭の状況や・意識をかなり正確に反映したものになっていると考えられます。

#### \*アンケート回答者の背景

回答者の95%が女性であり、年齢は30代が圧倒的に多く66%、そして次に20代が23%と続きます。これらを合計すると89%と約9割となり、アンケート回答者のほとんどが20代・30代の女性という結果が出ています。また家族構成に関しては、核家族が76%、祖父母と同居が19%ということで、やはり全国的な社会状況を反映して核家族が多いものの、2割近くは祖父母と同居するという、何かと援助の得られやすい家庭が比較的まだ存在していることが分かりました。

### ▼子どもの生活・食生活について

#### ◎起床時間（1）、就寝時間（2）をふまえたうえでの朝食摂取状況（3）。朝食の種類（3-1）、そして朝食時間（6）について

当園では園内の活動の関係で、9：00までに登園をお願いしています。それをふまるとアンケートではほとんど全員が8：00までに起床していること（1）、そ

して大半が8：00までに朝食をとっていること（6）になり、登園ぎりぎりではなく、少し余裕を持って食事に臨むことができていると考えられます。それが、毎日朝食をとっているという子どものパーセンテージ（91%）につながっている（3）と思われます。

朝食の種類は、朝の慌しい時間帯であっても、加工食品やレトルト食品を用いた朝食よりも、手作りの朝食を食べている子どもの方が多くなっています（3－1）。これは核家族であっても、食の大切さを重要視している家庭が多いことを意味しています。また（6－1）を見ると、食事時間を決めている家庭が圧倒的に多いことからも、それが伺えます。

では、朝食を食べない子どもの背景はどうでしょうか。起床時間（1）を見ると、生活リズム上深刻な悩みにつながるような子どもはいないのですが、就寝時間（2）を見ると21：30～22：00に就寝する子が一番多く、またその次に多い時間帯は22：00～22：30となっています。また、22：30以降に就寝する子も8人いることから、子どもの年齢や体力を考えた上で睡眠時間が足りない子の存在が確認されます。これが、朝食を食べない子どもの朝食を食べない理由（3－3）の「食べたがらない」の割合の高さにつながっていると思われます。

#### ◎朝食の種類（3－1）と夕食の種類（3－2）の比較について

慌しい朝であっても手作りの食事を食べている子どもの割合が1番高い（3－1）ことから、夕食においても手作りの食事を食べている子どもの割合が1番高くなること（3－2）は予想されることでしたが、朝食と比較したところその割合はかなり高くなっています。この結果からさらに、成長期における食生活の大切さを考えている家庭が当園では多いことが裏づけされているといえます。

#### ◎朝食を主に一緒に食べる人と（3－2）と夕食と一緒に食べる人（5－1）の比較そして週に家族そろって食べる朝食の回数（3－4）と夕食の回数（5－2）そして食事時間（6）の関連について

食事を主に誰ととっているかを比較したときに一番目を引くのが、朝食時には夕

食時よりもあきらかに一人で食べる子どもの割合が高い（3－2、5－1）ということです。他の割合はおおまかに同じになっていますが、これだけが異なるということは、朝の慌しい時間帯、ひょっとしたら家族それぞれが自分のことで時間を追われ、食事も孤食になってしまいがちなのかもしれません。また、週に家族そろって食事をとる回数は朝食が平均3.8回（3－4）、そして夕食がそれを下回り平均3.3回（5－2）となっています。朝食と夕食それぞれ誰と食べているか（3－2、5－1）を比較したときに夕食では一人の割合がかなり減っているにもかかわらず、家族そろって食事を取る回数が減っているのは、父親の割合が影響していると思われます。最近の父親の就労時間の長さを考えると、ほとんどの家庭が夕食時間として設定している18：30～19：30には間に合わない。そのことが関係していると考えられます。（3－2よりも5－2の方が父親の割合が少なくなっています。）

◎保育園の給食について一家庭での園の献立・給食便りの活用状況（7）、保育園の給食・おやつを会話の話題に上げる頻度（14）そして保育園の食事に対して期待すること（13）からわかること

園から発行している給食関連の便りの活用状況（7）を見ると活用している人よりも、ほとんど活用していないという人と活用していないという人を合わせたパーセンテージの方があきらかに高くなっています。しかしそれにもかかわらず、保育園の給食に期待するもの（13）に関してはどの項目に関しても期待が高くなっています。また給食やおやつを会話に上げる頻度（14）もかなり高くなっています。ということは、給食関連の便りを見るけれども、それだけにとどまり、保育園給食に食事面での期待を寄せ、自宅の食生活に特に変化がないということが考えられます。これから、保護者に食育を進めていく上で、給食関連の便りの在り方は内容を考えていく必要があるかもしれません。しかし、（13）の理由の中の一文のように「共働きで帰ってくる時間が遅く、まともな料理を作る時間がない」という家庭があることも事実です。保護者に食育を進めていく一方、そのような家庭のためにさらに保育園給食としてできることを追求していく。そのような考えが、これからの保育園の食育実践に必要なことだと思います。

◎家庭での食生活についてー食事を楽しむための工夫（8）、食事についての悩み（9）、食生活上での問題（10）、子どもに調理の手伝いをさせているか（15）、子どもの食事に関して日頃感じていること（16）ー

家庭の多くが食事を楽しむための工夫を何らかしているということ（8）、また子どもに調理の手伝いをさせている家庭が48%を占めるということ（15）から、「食」の場を大切にしている家庭の多いことがわかります。しかし、それとともに、食事についての悩み（9）、食生活上の問題（10）もかなりあげられ、「食」の場を大切にしているがあまり悩みや問題も多数あるということがいえます。また、子どもの食事に関して日頃感じていることもかなりあるため（16）、この関心の高さを上手く食育につなげていけたら、きっと子どもにとって、園だけでなく家庭をもが良い食育実践の場となっていくことでしょう。

#### 力 研究結果のまとめ・今後の課題と展望

食育基本法は次のように謳っています。“今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、德育及び体育の基礎となるべきものと位置付ける”。つまり、食育は、乳幼児に限ってではなく、児童・生徒、学生、成人そして老人といった全ての人間が生きていく上で必要なものであるとしています。だからこそ、乳幼児期にその基礎を、というわけですが、子どもが保育園にいる間、園職員が一丸となつて食育に取り組んでも、実際に家庭ではどうでしょうか。食育に関するアンケート結果を見ると、食に対する関心は皆あるのですが、その関心の度合いは人それぞれです。なかには、関心はあるけれど、他人任せになっている人もいます。今回、給食試食会に参加したある保護者が次のように言いました。「家でも薄味実践してみます。」この一言は給食を試食したこと、家の食事の在り方を見直すという非常に重みのある言葉だと思います。また、給食試食会期間中、給食担当者の用意した給食レシピを手にする保護者が多く見られました。このことは、園の給食を試食したことが保護者の食に対する関心を高めたということを意味しています。子どもにとっての人的環境は、保育園内職員だけではありません。だからこそ、これから食育の取り組みとは、そのように家庭そして地域をも動かしていくものでなければ

ばならないと思われます。

「食」は身近なものであるがゆえ、それを見直すヒントというのはいたるところに落ちています。ただ、そのヒントに気がつくかどうかはその人それぞれです。今回、給食試食という一つの機会から何人かの保護者はそのヒントを自分で見つけ出しました。そのように、自然にそのヒントを見つけることができる機会をこれから保育園は考えていかねばならないと思います。「育児」をしながらいつのまにかそれが「育自」につながっている。そんな保育園がこれからは必要とされるのではないでしょうか。



給食の食材の皮むき等の手伝い（5歳児）



人参入りクッキー作り（5歳児）

じゃがいもの収穫（5歳児）

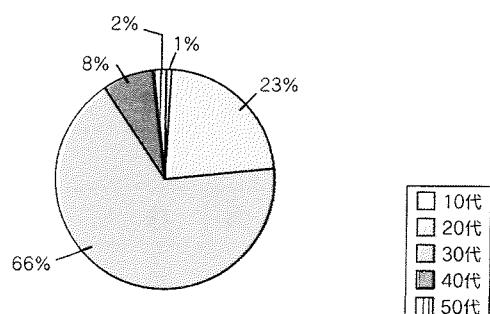


地域老人サロンのお年寄りとの加賀野菜料理食事会（3歳以上児）

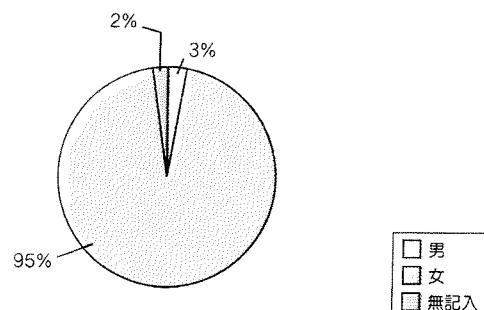


# 食育に関するアンケート結果

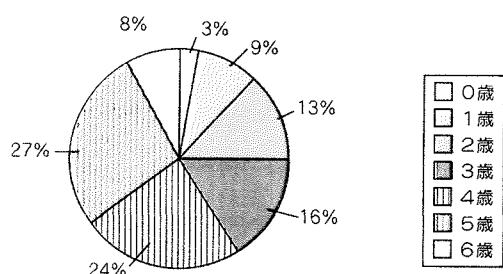
A. あなたの年齢



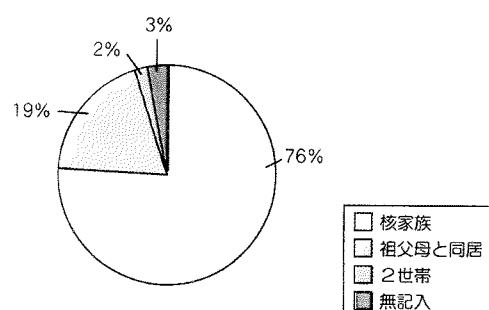
B. あなたの性別



C. 保育園に通うお子様の年齢は、何歳ですか？  
(2人以上いらっしゃる場合はすべての設問に対し一番上のお子様  
についてお答えください)

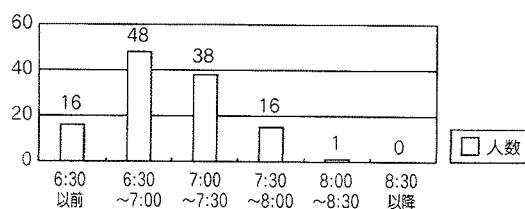


D. 家族構成について

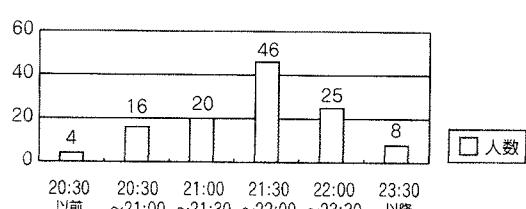


※お子様の生活時間や食生活についてお伺いします。

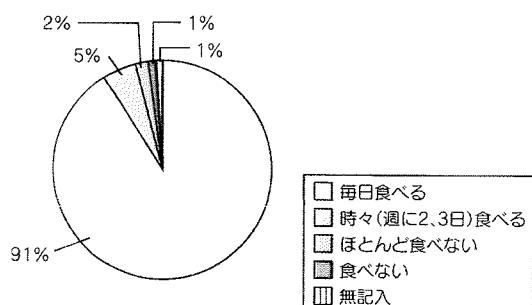
1. 起床時間は何時ですか？



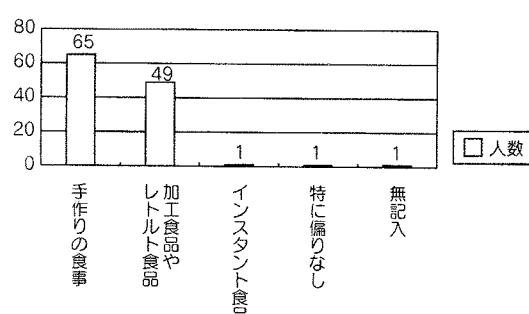
2. 就寝時間は何時ですか？



3. 朝食は毎日食べますか？

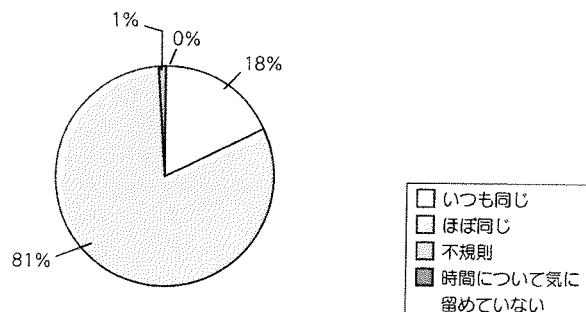


3-1. 朝食はどのようなものを食べることが多いですか？

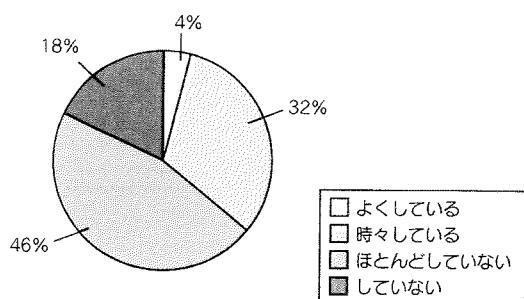




6-1. 朝食や夕食等、食事時間は決まっていますか？



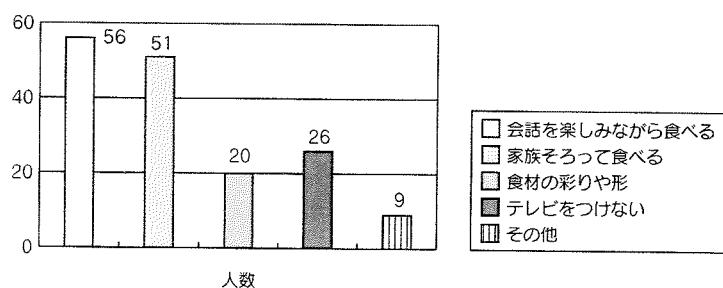
7. 家庭での食事に園の献立表や給食便りを活用していますか？また、どのように活用していますか？



★活用方法

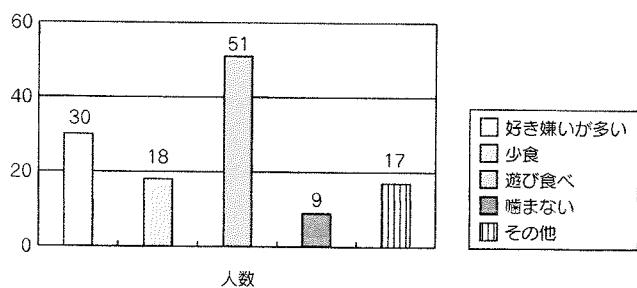
- ・その日の給食と家のメニュー、食材が重ならないように見る…32人
- ・バランス・組み合わせ・献立の参考にしている…3人
- ・子供が美味しいといったものを作る…1人
- ・給食便りの右面に書かれている栄養・食事に対する情報等を参考にしている…1人

8. 食事を楽しむための家庭で工夫していることがありますか？



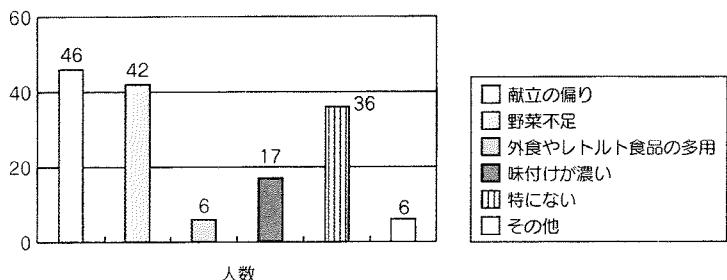
- その他
- ・お手伝いをしてもらう…1人
  - ・お皿にたくさん盛りつけず、少しづつ盛り付ける…1人
  - ・音楽をかけている…1人
  - ・好きな野菜を多く取り入れるようしている…1人
  - ・バランスよく食べる…1人
  - ・好きなもの・食べたいものを必ず取り入れる…2人

9. 食事について困っていることや心配なことがありますか？



- その他
- ・食べムラ…1人
  - ・時間がかかる…2人
  - ・立ち歩き…1人
  - ・おかずを食べ、ごはんをあまり食べない…1人
  - ・決まったものしか食べない…1人
  - ・じっとしていない…1人
  - ・箸の持ち方…1人
  - ・食後にお菓子を食べたいので、その分お腹を空けておく…1人
  - ・特になし…8人

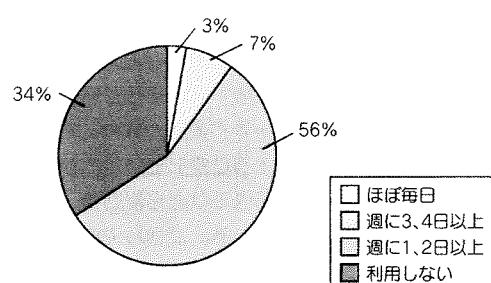
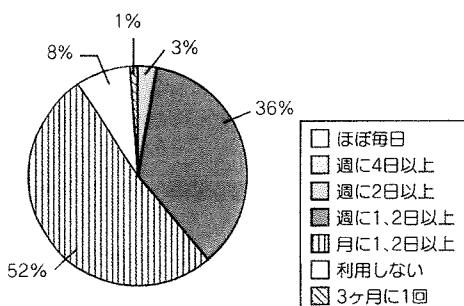
10. ご家庭で食生活について、問題を感じていますか？（複数回答可）



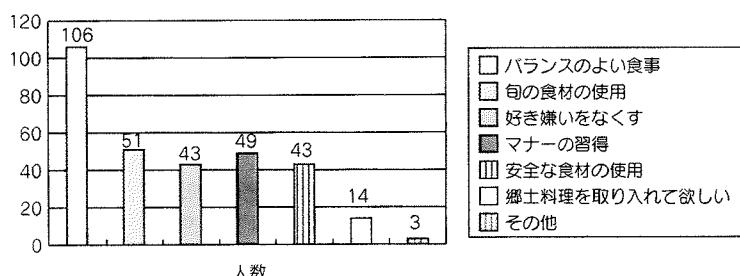
- その他
  - ・カルシウム・鉄分の摂取…1人
  - ・やわらかいものが多いかもし…1人
  - ・あまり食べないので心配…2人
  - ・好き嫌いが多いので作っても食べない…1人
  - ・朝食の内容を変えたい…1人

11. 外食（ファミリーレストランやファーストフード）をどのくらい利用しますか？

12. 一週間のうち調理済食材（レトルト食品、冷凍食品）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ていますか？ また、その理由をお書きください。（複数回答可）

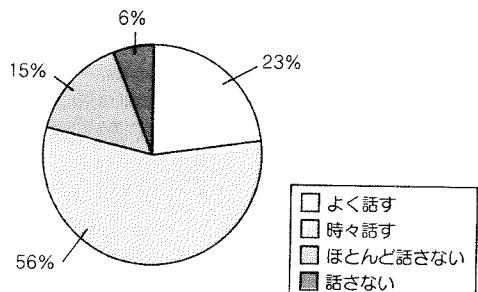


- その他 楽しく友達と食べること…2人  
おやつの工夫…1人

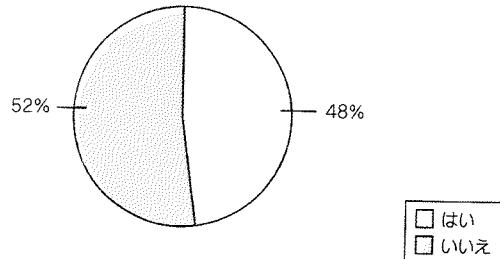
★理由

- ・家庭であまり作らないような食事・食材を取らせたい…3人
- ・家ではなかなかバランスよく食事が作れなかったり、決まったものばかり与えがちになるので…9人
- ・子供の健康を考えて…1人
- ・食事への関心を高める…1人
- ・家庭では好き嫌いが多く、少食だけど、お友達と一緒に食べるときは以前より少しずつ食べれるようになったみたいなので…9人
- ・家で栄養が足りない分、園で補えたらしい…1人
- ・共働きなので、私が帰ってくる時間が遅いので、まともな料理をつくる時間がない…1人
- ・夏の食べ物、冬の食べ物また旬の食材などと知らないうちに気付き、知る…4人
- ・家でだと、どうしても子供が食べてくれるものをだしてしまう…1人
- ・食事は楽しい時間で、みんなで食べるときのおいしさや、大人数で食べるときのマナーなど大切なことを習慣づけ、自然に身につくようになってほしいから…5人
- ・自分があまり料理が得意ではないので園で栄養のあるおいしいものを味わってほしい…1人
- ・夜にあまり食べなかった分、昼で補充してもらえる…1人
- ・衛生面では気をつけてほしい…1人
- ・塩分や糖分を年齢に応じて与えてほしい。生活習慣病を予防してほしい…2人
- ・この土地でとれたおいしく、栄養バランスの取れた安全な食品を子供に食べさせたいと思うから
- ・食べ物から文化や季節が分かるといいです…1人
- ・なるべく、多くの食材をとってもらいたいから…1人

14. 保育園の給食やおやつなど、食べ物について  
お子様から話題にあがりますか？



15. 家庭で調理のお手伝いさせていますか？  
(4、5歳児のみお答えください)



16. お子様の食事に関して日ごろ感じていることやご意見があればお書きください。

- ・男の子なので、お手伝いはお皿運びや箸運びです。働いているのでゆったりとした時間が全くなく自分で作る事すらまともにできない日々を送っています。料理の楽しさを伝えられず、生活する自分を見て育つ子供は将来どういう大人になるのでしょうか。仕事をやめようかと考えています。ただし生活水準が下がり、今度は生活していくか悩んでいます。小さい子供2人の育児、家事、仕事すべて要領が悪いのでうまくできません。こんな私が親でいいのか子供達がかわいそうです。体力にも限界がみえてます。気力=プラス思考にできないのでつらいです…。
- ・ご飯が好きで「おかずよりご飯」というのが心配です。甘いおかずが好き（豆煮、かぼちゃ煮等）でつい私も好きなものを出してしまって太るのではと心配です。
- ・テレビを見ながら食べている。ごはんの食べる量が少なくおやつのほうが多い。食べ物を残すときがある。好きなものを先に食べる。おつゆを飲まない時がある。
- ・かたい物をよくかんで食べてほしいが、途中で口から出してしまう。（お肉）
- ・祖父母と同居の為、本当は食事には偏りがなく色々な献立が並ぶのですが、時間のずれや子供に甘いところが出て、わがままになりつつあります。（マナー等）－食事の時の飲酒等気になる所もー。食事を楽しむのはやはり外食が良いのでしょうか？悩みは多いです。
- ・自分があまり料理が得意でないため、献立がワンパターンで、子供がよろこぶような工夫もうまくできないこともあります、子供があまり食事を楽しんでいる感じがしない。
- ・保育園で出される食事のおかげでなんでもすきくらいなく、たべてくれます。家だとどうしても作る物がかたよってしまってます。
- ・やはり食事をイヤがるのがこまっています。
- ・朝食は毎日食べさせているが、起床～登園までの時間があまりなくて、どちらかというと無理矢理食べさせている。子供はたまに半泣きになるのでかわいそうになる。親の帰宅時間で食事以降のお風呂などが遅くなり、眠るのがどんどん遅くなり、朝は普通に起こされてボーッとしている。
- ・箸の持ち方の直し方をどうしたらいいのか？うまく教えられない。
- ・歯が生えるのが遅くて（←保健所では虫歯になりにくくて良い事だと言われた）、なかなかモグモグしても飲み込める状態にならず、肉や生野菜など食べられないものが多い。1歳6ヶ月を過ぎた頃から果物をまったく食べなくなった。
- ・子供用の食べるものを別で用意して好きなもの（やわらかいもの）を食べさせることが多い。
- ・うちでは嫌い！！と言って食べられない食材でも保育園でお友達と食べたりするうちに少しでも食べたりできるようになります、やはり雰囲気は大切だと思います。
- ・ピーマンとなすびが唯一好きでないらしいのですが、どんな形にしても嫌がるので困っています。あと、くだもので苦手なものが多く、不思議です。
  - いちご、グレープフルーツ→すっぱい。
  - キウイ →種の部分がイヤ。
  - 桃 →おいしくない。
  - バナナは土曜日、園で必ず出るので、あきてイヤみたい。
- ・好き嫌いをする。何とか食べて欲しいがなかなか。
- ・保育園の玄関の給食献立の見本。降園の時、嬉しそうに話をしています。苦手なものも自分で「がんばって食べたー」と教えてくれます。家ではおかずやごはんを配り、「苦手だからちょっぴりにしよう」などと言ってよそい、全部食べたー

という喜びを大切にしています。又、家でもなるべく毎回味噌汁を作ることを心がけている。保育園でも必ず汁物があり、良いと思う。給食先生、いつもありがとうございます。毎日、大変でしょうが、これからも美味しい給食、子ども達のために頑張ってください。

- ・保育園にはいって、少しずつ食べれる食材が増えてきました。家で食べなくてもみんなとだと食べられるようです。よく「あしたのごはん（給食）なに？」と聞かれます。大勢で食べるごはんは楽しいようです。本当は家でもそうだといいのですが。
- ・食事全般ですが、少食で最後まで食べきれないです。最後は遊びながらになってしまいます。
- ・保育園ではほとんど食べている食材でも、家ではまったくといっていいほど食べないこと。（特に野菜）
- ・最近好き嫌いが少なくなってきた。
- ・魚や牛乳、ヨーグルトがあまり好きではないので、カルシウム不足を気にしています。
- ・たくさんやりたいことがあるうちのほんの1つに過ぎない。そんな風にみえますが、きちんと習慣づけてやりたいと思います。
- ・保育園では食べるのに家に帰ってからは嫌がってたべない事あり。（特に野菜）。その場の状況でたべたりたべなかつたり…なかなかむずかしい…。
- ・我が家ではどんどんお手伝いに参加させてます。自分でつくるとイヤなものでもがんばってたべてます。
- ・家庭菜園自分で育てたものは自分で収穫してその場で水洗いしてペロリ…。子供はものすごくグルメです。育てる楽しみ、食べる楽しみ、これからもはぐくんでいけたらと思います。
- ・青野菜が入っていると、食事のペースが遅くなり、食べる量も少なくなる。
- ・寝る、遊ぶ、食べるを基本として親の愛情をたっぷりかける、があれば子供の情緒は安定すると思い、育児をしています。きちんととした時間に寝ないと食べないし、遊びに満足していないと食べない…。親の愛情が足りないと食事はおいしくないし、楽しくない。3度の食事やおやつのリズムが整っていないから、最近よくいる夜寝付けない子、昼寝しない子、野菜嫌いな子、友達と穏やかに遊べない子が増えてきたのだと思う。聰明な女性は料理が上手だそうです。きちんと食事を整えることができれば全て上手くいきそうな気がして日々心がけていきたいと思います。
- ・3歳ですが、料理番組やおままごとが好きなので、よくお手伝いをしてもらいます。おもちゃよりも食器をおかたづけするのが上手です。
- ・好き嫌いをしないで毎日の食事を食べてほしいです。野菜は好きなのでそれは嬉しいです。家ではメニューによって、好き嫌いがあるようです。見たことがない料理も口にするまで時間がかかるようです。
- ・すごくよく食べる日と全く食べない日があり、食べムラがあるのが気になる。
- ・他の人のお子様の話を聞くと、うちの子は結構何でも食べるほうだなあと思います。家の夕食の時、ちょっと落ち着いて食べない時があるので、父親がいつも注意しています。
- ・塩分を多く含む食品が増えてきており、味の濃いものを好んで食べているのが気になります。
- ・保育園では頑張って食べているらしく、「おいしかった!!」と言うものは家でも作ってみたのですが、保育園で食べても家庭で食べてはくれません。でも少しずつ何でも食べようになったので気長にやっていこうと思っています。
- ・自分の作る食事で栄養がしっかり補えているか不安があります。そこで、味付けや食物の固さ、大きさ等参考にさせていただきたいので、子供が食べている食事を一緒に食べさせてもらえる機会があると嬉しいです（保育参観等を利用して）。
- ・好きな食材は早く食べるが、嫌いなものがあると皿に残り、食べるまで時間がかかる。
- ・離乳食のため、細かくしたり、すりつぶしたりする手間をつい除いてしまいがちで、魚や肉などあまり利用していないと思う。野菜は柔らかく煮て、手でつかんで食べれるようにし、食事をする楽しさを味わえるよう工夫している。
- ・間食の量。保育園から帰って、夕食ができるまで、機嫌が悪くてくついてくるので、ついついあげすぎてしまう。で、夕食は好きなものにしか口をつけないこと。
- ・落ち着いて食べてくれない。遊び食べをして集中しない。おかずとごはんをバランスよく食べない。
- ・ムラ食いが多い。立ちながら、ウロウロしながら食べる。
- ・食べ物を大切にする気持ちを養っていければよいと思います。感謝できないのは怖い。



金沢が誇る伝統文化の一つ…和菓子。  
そんな和菓子を親子でつくってみませんか。  
準備していただくものはありません。  
親子で楽しく時間を過ごしたい。そんな気持ちだけお持ちください。

期　　日：平成17年10月15日（土）

時　　間：午前10時～午前11時頃

場　　所：正美保育園　遊戲室

参加対象：ばら組、さくら組のお子さんとその保護者（お父さん、お母さんどちらでも結構です。）

参 加 費：1組　500円（材料代です。当日集めさせていただきます。）

○石川屋本舗社長　内田さんに来ていただき、指導していただきます。

※今回、場所の関係で**先着40組**とさせていただきます。参加の申込は当園事務所で行っておりますので、お申し出下さい。（クラス担任への申込は受け付けていませんのでご注意ください。）



主　催： 正美保育園

## さつま芋とりんごのパイ

<四人分>

りんご	80 g
レモン汁	4 g
砂糖	8 g
さつま芋	80 g
砂糖	8 g
パイシート	4枚
バター	8 g
はちみつ	8 g



<作り方>

- ① りんごは皮をむき、厚めのいちょう切りにして、砂糖、レモン汁で煮る。  
※ りんごから水がでるので、水は加えない。  
最初から強火にすると焦げます。
- ② さつま芋は皮をむき、柔らかく茹でてからつぶし、砂糖と①を混ぜる。
- ③ 溶かしたバターにはちみつを混ぜておく。
- ④ パイシートに②をのせ、三角に折って、端を抑えてとめる。
- ⑤ ④に③を塗り、200°Cのオーブンで5~6分焼く。

エネルギー 118 kcal  
ビタミンC 8 mg  
食物繊維 1.1 g

※はちみつは、ボツリヌス症予防のため1才未満には使用しないで下さい。

## 魚のみそ焼き

<四人分>

鮭	4切れ
みそ	16 g
砂糖	6 g
みりん	4 g

<作り方>

- ① みそ、砂糖、みりんを合わせる。  
(固ければ、酒または水でのばす)
- ② 魚を①の中に30分以上漬け込む。
- ③ 180°Cのオーブンで15~20分間焼く。  
(焦げやすいので注意)

エネルギー 69 kcal  
脂肪 2.0 g  
カルシウム 11 mg



☆ 鮭に含まれるEPA、DHAは動脈硬化予防に。  
赤い色素であるアスタキサンチンはがん予防に  
効果があると言われています。

8月分給食献立表

平成17年8月 正美保育園

8月  
保育所給食だより

平成17年8月 金沢市教育プラザ会議室

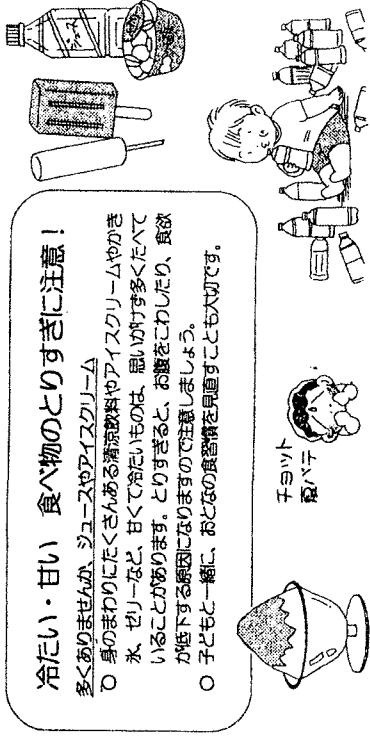
夏場の水分補給とおやつ

暑い夏は、口あたりのよい甘い清凉飲料などをたくさん飲んでしまいかがちです。汗をたくさんかくので、子どもにとって夏場は特に、熱中症など予防が大切に。でも、十分な水分が必要ですが、どのようにとのど、家庭での水分補給とおやつについて見直して見ましょう。

夏のおやつのポイント

飲み物ははさみや牛乳を適量に  
冷蔵庫の中にたくさん置くと涼感飲料が買わなくなります。  
子どもも欲しがります。また、牛乳やヨーグルトなどの乳製品を組み合わせて  
「ほうじ茶」がおすすめ。あまり冷めすぎると、お腹に悪くなることがあります。

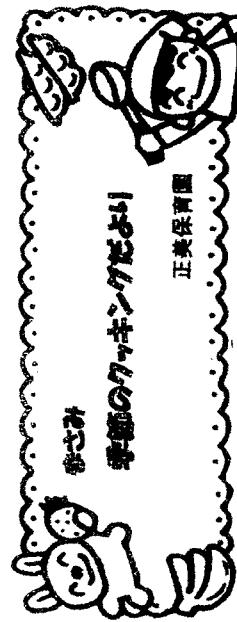
おやつの名前を考えて  
～おやつがおやつばかりにならなければなりませんか～  
○新鮮なトマトやきゅうりなどの夏野菜も立派におやつになります。  
○牛乳・ヨーグルトなどの乳製品を組み合わせて  
○おにぎりやパン、練ねを手元に取り入れましょう



今月のお誕生会は30日(火)でおやつはスフレチーズケーキです

※30日(火)未満児主食はピラフです。

日	曜	献立名	間食	日	曜	献立名	間食
1	月	スペイン風オムレツ カブトトリオスープ ゆでブロッコリー	メロンパウ	17	水	夏野菜のカレーシチュー ひじきのサラダ ミニトマト	フルーツヨーグルト
2	火	ゴーヤーチャンブルー 南瓜のボタージュ 鶏の唐揚げ くだもの	ヨーグルト	18	木	鯛の冷製 青菜とコーンのソテー 豆腐とコカメの味噌汁	ミニドック
3	水	夏野菜のカレーシチュー ひじきのサラダ ミニトマト	お菓子	19	金	えびと枝豆の炒め物 さつま芋のガラシ煮 ミートローフ肉とレタスのスープ	枝豆・チーズ
4	木	鯛の冷製 くだもの 青菜とコーンのソテー 豆腐とコカメの味噌汁	ロールカステ	20	土	そつめん汁(冷) 卵焼き	ごくだもの
5	金	えびと枝豆の炒め物 さつま芋のガラシ煮 ミニトマト	フロースン ヨーグルト	22	月	豚肉のハワイアンソテー つる豆の煮付け 倍田煮 マカロニのカキ卵スープ	チーズワッフル
6	土	柳川醤油 ゆでワインナー くだもの		23	火	魚のカレーマリネ 夏野菜の味噌汁	ごくだもの
8	月	ミニトマト・胡麻和え 夏野菜の味噌汁	グレーブゼリー	24	水	カレー フレンチサラダ くだもの	お漬子
9	火	豚肉のハワイアンソテー つる豆の煮付け 倍田煮 マカロニのかき卵スープ	ミルクくすむち	25	木	煮魚 翠葉コロッケ 切干大根の煮付け 打ち豆の味噌汁	とうもろこし・お漬子
10	水	カレー シナサラダ くだもの	お菓子	26	金	太きゅうりのそぼろあんかけ煮 岩石墨焼け ゆでワインナー そうめん汁	マンゴーブリ
11	木	煮魚 翠葉コロッケ 切干大根の煮付け 打ち豆の味噌汁	トドグサウル ラッカーのせ	27	土	柳川風煮 ゆでワインナー くだもの	
12	金	太きゅうりのそぼろあんかけ煮 岩石墨焼け ゆでワインナー そうめん汁	フルーツポン	29	月	ハンバーグの照り煮 甘酢和え ミニトマト なめこの味噌汁	フルーツヨーグルト
13	土	肉じゃが チーズかまぼこ くだもの		30	火	チンジャゴロースー 中華風冷奴 ミニトマト 香薷スープ	ケーキ
15	月	ハヤシシチュー 信田煮 くだもの	お菓子	31	水	ハヤシシチュー 信田煮 フロックリーの胡麻和え ぐいもの	サンドイッチ
16	火	カレー ゆでワインナー くだもの	お菓子				



牛乳のキャラクターカード

正美保育園

**おやつを貯めよう!**

### Point1 不足しがちな栄養成分を補う

朝、昼、夕の3度の食事では、とりきれない栄養成分を補いましょう。特に、カルシウムや鉄、ビタミン、食物せんなどが摂れるように、これらの栄養成分を含む食材を使った手作りおやつや市販の製品などを利用しましょう。

- カルシウム … 牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚など
- 鉄 … ブルーン、レーズンなど
- ビタミン … 野菜類、くだものなど
- 食物せん … いち類、豆類、野菜類、くだものなど

### Point2 足りないエネルギーを補う

子どもは、一度に食べられる量が少ないので、1日3回の食事だけでは必要なエネルギーを満たすことができません。そこでおやつが必要となります。しかし、おやつを食べすぎて次の食事に影響するこがないように、1日のエネルギー必要量の10~15%程度を目安にします。

※ポテトチップスやケーキ等は、高エネルギーですが高脂質です。  
脂質の摂り過ぎは小児肥満の原因にもなるので注意しましょう!

### おやつも大切

おでり 餅	バナナ 1本 (300g)	りんご 半分 (200g)	玉ねぎ 半分 (100g)	バーロー 1個 (200g)	ヨーグルト 1個 (300g)
-------	------------------	------------------	------------------	-------------------	--------------------



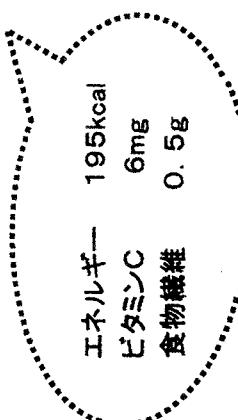
さつま芋のレアチーズケーキ

【材料】5人分

さつま芋 100g  
リーフレット 100g  
生クリーム 100cc  
砂糖 20~30g  
レモン汁 少々

【作り方】

- ①さつま芋は厚めに皮をむき、適当な大きさに切り、柔らかく茹でて、裏ごしする。
- ②生クリームを軽く泡立てておきます。
- ③ホールにクリームチーズを入れ、柔らかく搅拌し、①、②、砂糖、レモン汁を混ぜ合わせる。
- ④カップに入れ、冷やす。



さつまいものおいしいしい効用

★繊維質とヤラビン(便をついた時に出る白い乳液)が便秘予防に効果的といわれる。

★ビタミンCや加熱しても損失が少ないβカロチンをたっぷり含み、切らずに丸ごと調理した方が効果的である。

★皮といっしょに食べたり、牛乳を飲むなどすると、胸焼けを防ぐことができる。

