

9. 常盤保育園（奈良県 檜原市）

1. 研究代表者

副園長 吉川隆博

2. 保育園の所在地

奈良県檜原市常盤町333-1

3. 定員数・入所児童数

定員数：200名 入所児童数：219名

4. 保育園の沿革

当園は万葉集に歌われる、大和三山の一つ「耳成山」の麓に位置する、古くからの農村地帯にあります。戦後まもなく農業の急速な復興に伴ない、農繁期に乳幼児の保育を何とかしてほしいという強い願いから、尋常小学校の跡地を譲り受け「季節託児所」として開設されたのが始まりです。

開設当時は様々な物資の不足に悩まされつつも、子どもたちにとってより良い保育を進めようと努力を重ね、昭和28年には県の認可を頂きました。また、地域の皆様の支援・協力を得ながら昭和34年に社会福祉法人の認可を受けました。

高度経済成長の道を歩む昭和30年代後半より宅地開発も盛んになり、周辺の人口が急激に増え、それに伴う保育ニーズも高まりました。

幸いにも広い敷地を所有していたため、そのニーズに答えるべく施設整備や増築を重ね現定員の子どもたちと共に、自然環境を生かした保育を実践しています。

a. 研究の目的・概要

成長段階にある乳幼児期において、食べることは心の発達・身体の発達にかかる大変重要なものです。食育基本法が制定され、食の重要性が再認識されているにも関わらず、家庭における食生活は大きく様変わりしてきています。

インスタント食品やレトルト食品、また、ファーストフードや調理済の惣菜物などが溢れ、食材の季節感や家庭の味が失われつつあります。やわらかい食品が食べ

やすい食品として好まれ、良く噛んで食べる物は敬遠されがちです。

また、一人で食事を見る「孤食」や、大人と子どもが別なものを食べる「個食」も、食の崩壊につながる問題として取り上げられています。

これから育っていく子どもたちにとってどのような食事が大切なのか、心の発達には味覚の発達が欠かせないこと、そして昔から伝えられてきた煮炊き物を中心とした食文化の大切さを、保護者や未就園児の保護者と共に考えます。

b. 研究スタッフ

副園長 吉川 隆博

栄養士 中西 瑞穂

調理士 岩井 純子

保育士 吉川美奈子・久保 都加・中嶋 弘恵・木原 有美・山田 忍

他 8 名

c. 研究の方法・研究会議の状況等

研究の方法

当園ではこれまで食事の大切さや朝食をきちんと摂ること、しっかり噛むことの大切さを繰り返し保護者に啓蒙してきました。

今回食育に関する調査研究において、まず保護者の食に対する意識を調査し、そこから課題を見つけると共に、これまでの啓蒙活動をさらに進めることにしました。

そこで、次の項目で研究を進めることにしました。

1. 食事に関するアンケートを実施し、結果を分析すると共に、その中から保護者に食に対する提案をすることを計画しました。
2. 栽培給食や、旬の食材を収穫した状態を見せる工夫をし、それらを使用した給食献立を研究しました。
3. 保護者（未就園児を持つ地域の保護者）に対して給食試食会や調理実習、また講演会等を通して食育を共に考え、情報を提供する場を作りました。

研究会議の状況等

8月に研究スタッフの選任と研究方法について話し合いを持ち、事業実施スケジュールを話し合いました。最初に保護者の食に関する意識も知りたいと考え、アンケートを実施することにしました。

給食試食会では栄養士や調理士を交えて献立の作り方などのミニ講演会や、給食人気メニューのレシピ紹介、手作りおやつの簡単調理も計画しました。

また、今回の研究でアドバイスを頂いた県の食育研究家を招いて、研究スタッフの「食」に関する研修の場を設け、私たち自身の意識や関心を高めることも考えました。

同時に、その方を講師としてお招きし、食にまつわるエピソードや家庭の味・日本の食文化について共に考える場作りを計画しました。

また期間を通して、栽培給食、給食の素材を知らせる給食指導を、並行して行事としました。

ア. 研究の実施状況（実施した事業とその目的）

①保護者の食に関するアンケートの実施

以前より食の重要性について、色々な場を通して保護者に啓蒙を行なってきました。研究に入る前に、保護者の「食」に対する意識を知ることが重要だと考え、アンケートを実施することにしました。

調査数が多いほどアンケートの精度が上がると考え、在園児だけでなく、卒園児の保護者、そして当園で実施している園庭で遊ぼう会「tokiwaキッズクラブ」の参加者にも、協力をお願いしました。その結果、370世帯から協力を頂くことができました。

アンケート結果から浮かんだこと…考察

アンケートからは、多くの世帯が「食」が大切なことだと考えていること、食事

をしっかりと摂ることが大切だという意識は、かなり高いことがわかりました。

また以前に行なった調査では、仕事の忙しさなどで不規則になりがちという結果があった朝食や夕食の時間も、できるだけ時間を決めて食べるという回答が多くなりました。

しかし、食べていれば安心で食事の内容はあまり重要視されていなかったり、献立に偏りがあること、炒め物や揚げ物が中心で、野菜を取り入れた調理が少ないこともわかりました。

保護者への聞き取りでは、「子どもが好きだから。」「これだと食べてくれるから。」という理由で、子どもの食事にはウインナーや肉類を付けているという声も多く聞かれました。「煮炊き物を食卓にのせたいが、うまく調理できない。」「どうしても味付けが濃くなり、食べてくれない。」という意見も聞かれました。

保育園の給食に「バランスの取れた食事」を望む声が最も多いことからも、家庭での献立に不安や迷いがあるように感じました。

「家庭での食生活に問題を感じない」という回答の中には、「子どもが喜んで食べる食事であれば良い」という考え方もあり、食の内容についてさらに啓蒙する必要性を感じました。

②給食試食会の実施

保育園での給食は、単に昼食を取るということではなく、バランスの取れた食事をみんなで楽しく食べる中で、食事のマナーや好き嫌いを少しづつ改善していくなど大きな意味があります。

お昼前になると、厨房からご飯の炊ける香りや、お味噌汁や煮炊き物のにおいがふんわりと漂ってきます。「お味噌汁のにおいや。もうすぐお昼ご飯や。」「やった。今日の給食は○○だ。」　昼食前には、子どもたちのこんな会話をよく耳にします。食事とは単に食べるだけでなく、それを作っている様子を見たり、聞いたり、感じたりすることも、とても大事なことではないでしょうか。これらのことは、「食」の原体験とも言えるものだと思います。この点からも、当園では園内調理の給食にこだわりをもっています。

できる限り旬の食材を使って、温かいものは温かい間に、冷たいものは冷たい間に家庭の味を子どもたちに提供したいと考えています。

そこで、園の給食内容を知って頂き、バランスの取れた食事について話し合う場であると共に、給食をつくる時の思いを伝えられる給食試食会にしようとしました。栄養士さんや調理士さんの自己紹介、給食を作る時のことわりや衛生面や味付けで注意している点なども、直接伝えられる機会にしようと話し合いました。

また、アンケート結果や保護者の声をもとに、給食で子どもたちに人気のある煮炊き物を紹介し、少しでも家庭での献立に役立ててもらうことも目的としました。

煮炊き物メニューを調理士さんと相談しながら、分量や調理の過程をできるだけ簡単で分かりやすいように工夫しました。マンガ世代と言われる若いお母さんたちに読んでみよう、やってみようと思ってもらえるようにと、かわいいイラストを交えたものに工夫しました。

食事の合間には「献立の食材ミニ知識」と題して話をしました。

旬の食材の持つ力、たとえば秋が旬のサワラが持つ栄養素や、それを食することで体にとってどんな良いことがあるかといったことを、できるだけ楽しく話すようにしました。

食後には、その日の献立にあった煮炊き物のレシピを配り、調理士さんから説明をしてもらいました。

となりの座席の保護者同士で、食のことや好き嫌いのこと、家庭で工夫していることなどを話しておられる場面も見られ、伝えるだけの試食会でなく、お互いに話し合える場になったように感じました。

参加者の感想から

- ・作ってくれている人の温かさが感じられるお給食でした。
- ・バランスも取れて、味付けも薄味でおいしかったです。
- ・保育園の切干大根の煮付けはおいしいと、いつも言われています。今日の夕食は、頂いたレシピでチャレンジします。

- ・園の給食で、うちの子の好き嫌いが随分少なくなっています。
- ・給食の献立を参考にしたいけど、作り方が分からなくて。こんなレシピをもつと作って下さい。できればレシピ集なんて…、うれしいです。
- ・薄味で、食材にも気を使って頂いていることがよくわかりました。玉手箱のような、子どものことを考えたお給食に感謝しています。
- ・ほんとうにおいしかった。中身もバランスも工夫されてますね。私も家でガンばらなくっちゃ!!
- ・家ではどうしても食材がかたよってしまいがちです。今日の給食を頂いて反省しています。息子が残さず食べる理由がわかりました。レシピ集、絶対作ってほしいです!!

試食会後、このような感想をたくさん頂きました。

定期的な開催を望む声も多く、季節ごとの継続した事業にしたいと考えています。

給食試食会の開催日と参加状況は次の通りです。

17年度・給食試食会

実施日	参加者	保護者	0歳児	1歳児	2歳児	合計
8月29日	77	1	2	9	89	
9月20日	62	1	3	3	69	
9月21日	61	2	2	3	68	

③食材を知ろう 1 (ミニトマト・サツマイモの栽培など)

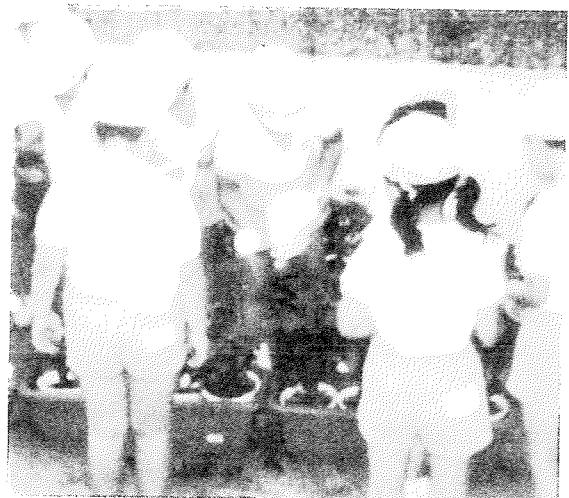
当園では以前から子どもたちと一緒に稲や芋などの栽培をし、成長の過程や収穫を体験できるようにしてきました。

今年度は子どもたちの中に好き嫌いが多い「トマト」を栽培し、収穫したものをお給食の食材に使うことを計画しました。また、子どもたちにおやつとして人気のある「サツマイモ」も栽培、調理することも、同時に進めることとしました。

トマトは栽培しやすい「ミニトマト」とし、クラスごとにプランターで育てました。

子どもたちは登園すると、小さいじょうろで交代に水をやり、成長の様子を見ていました。夏の太陽をしっかりと浴びたトマトの成長は早く、小さい実をつけはじめると、子どもたちは

「早く赤くならないかなあ。」「いつにならたら食べられるかな。」と、一層熱心に水をやったり草を引いたりしていました。



「トマトが嫌いな子どもも、成長の過程から自分が関わっているため、「ぼくが水やりしたトマト、食べてみたいなあ。」と、言うようになってきました。

ミニトマトが赤く色付き、みんなで収穫して「おやつ」に頂くことになりました。トマト嫌いな子も、「このトマトはおいしい。」と、いくつも食べていました。

この体験の後、トマトが食べられるようになった子どもが数人いました。

サツマイモを掘って

サツマイモは近隣の農家の方に協力を頂き、保育園児みんなで楽しめるようにと畑一枚をお借りして進めました。苗の挿木から始まり追肥など、農家の方に随分お世話を頂きました。

夏の間にぐんぐん成長し、地面が見えなくなるほどに育った様子をみて、「すごいな。どこにお芋があるのかな。」「緑のじゅうたんみたい。」と、口々に感想を話

していました。

つるがある状態では芋掘りができないので、保護者や農家の皆さんに手伝って頂き半日がかりでつる切りをしました。

見ていた子どもがふっと言った、「お芋を掘るのも大変やなあ。」という言葉をもとに、農作物の育成や収穫の大変さを話し合いました。

数株だけつるの付いたままのサツマイモを掘り出し、みんなに見せることにしました。5メートル以上もある長いつるにはたくさん葉っぱが付いていて、その根っこ部分にお芋ができるということを、知ることができました。



子どもたちは、つるを切り取って株だけになったサツマイモを、小さなスコップでていねいに掘っていました。

紅色のお芋が顔をのぞかせた時のうれしそうな顔がとても印象的でした。

今年は夏の長雨、そしてその後の日照りの厳しさで、お芋のなりが不作のよう一生懸命掘っても、親指くらいの大きさの芋しかなっていない株もありました。しかしこれが子どもたちにとっては、よい学びの場となったと思います。作物は植えたら必ず実るのではなく、お天気や気候によってとれないこともあるということを知ることができました。

スーパーで袋に入って売られているサツマイモは、長い時間とたくさんの人の手間がかかっていることを体験したお芋掘りでした。

自分たちで収穫したお芋を前に、これで作れるおやつやお料理について、みんなで話し合いました。

お芋掘りから数日後、農家の方がとってきて下さった大きな「あけび」を見せて頂きました。

少し前には里山などで普通に見られた「あけび」も、子どもたちにはとても不思議な果物に映ったようです。



子どもたちが大好きな果物も、野山や畑で多くの手間をかけて作られていること作った方に感謝の気持ちを持って「いただきます」の言葉が素直に言えるよう、体験学習を進めていきたいと思います。

さっそく11月には、子どもたちが大好きなミカンを、自分の手でもいでみる体験をしてみようと計画しています。

④食材を知ろう 2 (魚の調理見学)

子どもたちにとって魚は、「切り身になってパックで売られているもの」というイメージが強いようです。アジ・サワラ・キスなどは、食卓や給食に出てくるポピュラーな魚ですが、子どもたちが魚の元の姿を見ることは少ないようです。「魚=パックの食品」というイメージをなくそう、もとは海で泳いでいた魚が調理され、食卓に上ることを伝えようと計画しました。

当日の給食献立に合わせ、魚屋さんに獲れたてのサワラを用意して頂きました。

大きなクーラーボックスからサワラを取り出して見せると、「大きいなあ。」と、驚く声が聞かれました。

これがサワラという魚であること、自身の魚で塩焼きにして何度も給食に入っていたことを話しましたが、よくわからない様子でした。

魚の大きさや形をよく見せたあと、主任が大きなまな板にのせて説明しながらさばく様子を見せました。

魚を調理することを「魚をさばく」をいうことも、初めて知ったようです。うろこの処理をしたり、尾のほうから包丁を入れて魚を2枚におろしていく様子を、熱心に見入っていました。

2枚になった魚の切り身を見せて、まだいつも食べている（いつも買っている）魚と一致しないようでした。



切り身をさらに調理しやすい大きさに切り分け、白いスチロールのトレーに入れてラップをかけて見せると、

「それやったら見たことある。」「いつもスーパーで買うのと同じや。」「昨日の晩ご飯に買いに行った。」

など、口々に話し出しました。

2枚におろしたサワラと、パックに入れたものを並べて見ることで、初めてもとの形といつも見なれた食材とが一つになったようでした。



魚は海で泳いでいたのを漁師さんがみんなのために獲ってきてくれたこと、命があるものを頂いていることも話し合いました。

最後に、今日のお給食でこのサワラを塩焼きにして、みんなでおいしく頂こうねと話しました。「楽しみやなあ。」「早く食べたい」大きな歓声が上がりました。

給食の時間に子ども達の様子を見に行くと、「おいしいよ。」「今日の晩もこれにしてもらうねん。」「サワラっておいしいわ。」など、日々に感想を聞かせてくれました。ちなみにこの日は、サワラの塩焼きを全員が「完食！」でした。

後日、保護者の方から次のような感想を頂きました。

- ・前日から楽しみにしていたそうです。当日は帰ってくるなり「みなこ先生が切ってくれた魚おいしかったわ。大きい魚やった。」と、話してくれました。以前は魚が好きなほうではありませんでしたが、あれ以来食事に出したものはきちんと食べるようになりました。さばいて見せて頂いたことで（魚）に対して関心が深まったようです。ありがとうございました。
- ・その日は帰ってくるなり魚のことばかり話していました。保育園でいろいろ工夫して頂いているようでうれしく思います。家でもがんばらなくては…
- ・食事の時に、「保育園では○○といってたよ。」と、よく話すようになりました。これからもこんな機会を作つて頂ければと思います。娘は最近お手伝いに凝っているようで、「今度は魚を切りたい。」といって、困っています(笑)。
- ・魚を見せてもらった日は、「副園長先生がおっきな魚をみせてくれてん。」とすごくうれしそうに話してくれました。あの日のことはとても心に残ったようでした。

食材のものとの姿を知ること、自分で育ててみると、収穫してみると、そして調理の様子を見ることが大切だということを実感した取組みでした。

今回の取り組みで、子どもたちの食べ物に対する意識が少し変わったように感じました。

⑤食育セミナーの開催

以前のアンケートや給食試食会での感想から、多くの保護者が家庭での献立に不安や迷いを持っているようthoughtいました。

加えて、「子どもが喜んで食べる食事であれば良い」という考えもあり、食の内容についても、さらに啓蒙する必要性を感じました。

そこで今回の事業の総括として、「食」にまつわる様々なエピソードを、食のエキスパートに講演をして頂こうと考えました。

講師には、今回の食育に関する研究事業でアドバイスを頂いた、奈良スローフード協会会長で、近畿大学でもフードスペシャリスト論の講義をされている、尾川欣司氏にお願いしました。

尾川氏は有名なフレンチレストランのオーナーシェフでもあり、日本食にも造詣の深い方です。素材の持つ風味を大切にした食事「日本食」が、子どもの心と体の発達にとって一番であることを各地で講演されています。

日本食にある独自の調味といわれる「口中調味」は、おかずとご飯と一緒に食べることです。これによって素材の旨みが引き出され、薄味のバランスの良い食事が摂れると言われています。「三角食べ」と言われる給食指導も、この「口中調味」ができるようにするものだと思います。

しかし最近は、おかずだけ・ご飯だけというように分けて食べる、「ばっかり食べ」と言われる食事スタイルが多くなっているように感じます。

食事内容についても、食事のスタイルについても、保護者の意識を高めなければ子どもたちの「食」は変わりません。

そんな思いを持って、尾川氏に講演をお願いしました。

今回の講演は、より広い分野の方に聞いて頂きたいと思い、保護者や地域の方、公私立の幼稚園、保育園、小学校などにパンフレットを持って回りました。

学校の栄養士や養護教諭の方からも参加希望がありました。

10時30分から講演開始。テンポのある、豊かな経験を通した尾川先生のお話に、参加者全員が引き込まれ、熱心にメモを取る様子が目立ちました。



「これから生きていくその核は家族・ファミリーだ。どう生きていくのか、それを決めるのも、根本は食にある」

「食は（人を良くする）もの、その意識を持って作らなければ、反対に食原病（食が病を作ってしまう）。」



「食は頭と心で食べるもの。そのためにはゆっくりと落ち着いた雰囲気を作ることもかかせない。」

「子どもに素材を見せてやって。例えば、とうもろこしは皮やふさがついたままを。豆は枝に付いているものを見せて。そして、むいたり、ちぎったりも手伝わせてやって。ナイフも使わせてみよう。」



「素材を見る目を持つ。におい・手触りなどから鮮度がわかるなどを知ろう」

「料理は心意気。この人に食べさせたいというそんな思いで作るもの。」

「食を通して、いつも元気でキラキラ輝く子どもにしていこう。」

「お母さんはそのためにも右上がりの心を、いつも持っていてほしい。」

オーナーシェフとして、また数多くの役職を歴任された実践を通したお話は具体的で、1時間30分がアツという間に過ぎたというのが実感です。多忙の中をおいで下さった尾川先生に、参加者全員が感謝の大きな拍手を送っていました。本当に有意義な講演会となりました。（講演の様子は、地元・奈良新聞と奈良テレビでも取り上げられました。）

参加者の感想から

あつという間に時間が過ぎました、もっとお話を伺いたいですなど、多くのよろこびと感謝の声が寄せられました。

「食について自分の意識を変えなくては。」という声もたくさん聞かれ、食育に対する姿勢が大きく変わったように感じられました。

今回の講演は、参加した多くの方に「食に対する意識の変革」と、もう一度家庭のご飯を見直す気付きの場になったと感じました。

私や保育士を含め、食育をさらにもう一步踏み出す力にしたいと強く思いました。たくさんの方から頂いた感想の一部を、まとめてみました。



セミナーの感想から

- ・大変楽しく、感慨深いセミナーでした。自分は外食をしない、冷凍食品は使わない、自分では食育をしているつもりでしたが大きな勘違いをしていることに気付かされました。主人が単身赴任をしてから、食卓を囲むのは2人だけ。振り返れば目に見えてお粗末な食事になっていたように思います。今回のセミナーに参加しなかったら、子どもの味覚形成の大切な時を逃していただろうと、本当にありがとうございました。
- ・食の大切さを認識していたつもりでしたが、まだまだだと思いました。生きていいくために欠くことのできない食を、子どもと一緒に考えていきたいと思いました。眠気の吹っ飛んだ90分でした。
- ・楽しかった、そして勉強になりました。いろんな食材で、きちんとした料理を出さなくてはいけない。でも、気持ちが長続きせず、楽な方へ逃げてしまいます。もっと話を聞いていたかったです。今度おめかしして、先生のお店に行きたいです。
- ・日々の忙しさに追われ、手抜きがちになっていました。食の大切さを改めて知り食事作りなどの家事も、1つの仕事として自信を持って良いのかな、という気になりました。
- ・尾川先生の話を聞いて、今まで食の大切さを子どもに伝えてこなかったことを母親として恥ずかしく思いました。 今日から私、変わります!!
- ・食べる人のことを思って食事を作ることの大切さがよくわかりました。主人のため、子どものため、今日からがんばります!! この気持ちを持続できるよう、これからもまた、楽しい企画を楽しみにしています。ありがとう！

イ. 事業への評価

保護者や地域社会の反応、評価

当園ではこれまで食事の大切さや朝食をきちんと摂ること、しっかり噛むことの大切さを、日々のお便りや健康のお知らせを通じて、繰り返し保護者に伝えてきました。その繰り返しの中で、「食」は大切にしなければならないという意識はかなり高まっています。しかし、それを日々の食事に十分活かせられていないという事が今回のいろんな事業に参加頂いた方からの感想に多く書かれていました。

また今回の取り組みでは、地域の未就園児の保護者にも多数参加を頂きました。「このような機会がなかなかありません。」「これからもセミナーや食に関する事業があれば、ぜひとも参加したいです。」といった意見も頂きました。

地域の幼稚園・保育園・小学校の調理士さんや栄養士さんも参加を頂き、食材や調理、給食の献立についても意見交換をすることができました。これからも、地域で連携を取りながら、「食育を考える場作り」が必要だと考えています。

ウ. 担当職員の意見から

試食会やセミナーを通して、保護者と調理士、栄養士、保育士が一緒に話し合う機会をもてたことが良かったと感じています。食材や献立を作っている思いや、献立表だけでは十分に伝えられなかった味や雰囲気が、保護者に伝わったように思います。「試食会に参加して、給食を作ってくれている人の温かさを感じました。」「家でもがんばって作ってみます。」という声が多く聞かれ、保育園での食事内容や、食に対する意識が少しづつ変わっていくように感じました。

「食材を知ろう」の取り組みから、子どもたちから給食の献立について話す場面が多くなりました。また、それに伴って食べることへの意識も高まってきたようを感じるという意見も出されました。これからも給食の献立や食材について話し合いながら、楽しく食べる給食指導を心がけたいと思います。

他にも、自分自身がもっと食材についての知識や調理の経験を重ね、子どもに伝えたいという意見も聞かれ、事業に携わった私たち自身の勉強の場になりました。

担当した保育士・栄養士・調理士には、保護者と子育てを支えあっているという

気持ちも、生まれてきたのではないかと思います。

二. 今後の課題と展望

「食育」というものは、本来それぞれの家庭で伝えられてきた「家庭料理」の中にあると思います。食材が調理されていく様子や過程を目で見ること、まな板と包丁音を聞き、焼いたり煮炊きする香りをかぐことで、食事を楽しみにする心が自然に育っていくでしょう。

また台所で調理を手伝うことで、食事を作ってくれている人の思いや温かさを感じることでしょう。さらには、家庭の味を伝承していくことにもつながります。

食事がおいしいと感じること、家族や友だちと一緒に食べることの楽しさを知ること、そして作ってくれた人へのありがとうの心を育てることが、「食育」の基本にあるものだと考えます。

今回の研究事業を通して、保護者の食に対する意識は高まりつつあるものの、次のステップである「どうすれば」という点を、これからも継続して伝えていかなければならぬと実感しました。

子どもの食事は手作りだと答えた人も、献立の中味がかたよっていたり、子どもの味覚を考えた味付けではなかったりという状況が伺えました。

「食育」を保護者と一緒に考え、それを家庭での実践につなげていくことは、息の長い活動であると思います。仕事や家事で忙しい保護者が、「今日はちょっと時間を持って、これにチャレンジしてみようか。」と思う意識付けを、これからも継続していかなければならぬと実感しています。

そのためにも、試食会や懇談会、また食のエキスパートの講演などを積極的に行ない「気付きの場」を、これからもできるだけ多く設けたいと考えています。

今、日本の食糧事情は、その60%を輸入に頼っていると聞いています。

スーパーなどには豊かな食材が並び、どんな物でも手に入る一方で、食べられずに処分される食材も膨大な量に上るそうです。

限りある食材や食料を無駄にしないためにも、子どもたちと一緒に「食」について話し合い、食べ物に感謝する気持ちも育てていきたいと強く感じています。

講師としてお話を伺った尾川氏の、「家族を守るのは家族でしかない。その基本となるものは、家庭の食事にある。」というお話が印象に残っています。

味覚の発達は、小学校就学前にはほぼ形成されてしまいます。味覚が心と体の育成に大きな影響を与えることは、様々な書物でも取り上げられています。

未来を担う子どもたちが、心も体も健やかに成長できるためにも、「食育」の大切さを、保育園児の保護者にとどまらず、広く地域に発信し続けて行きたいと思います。

参加された方の中には、転勤でこちらに来られた方が何人もおられました。

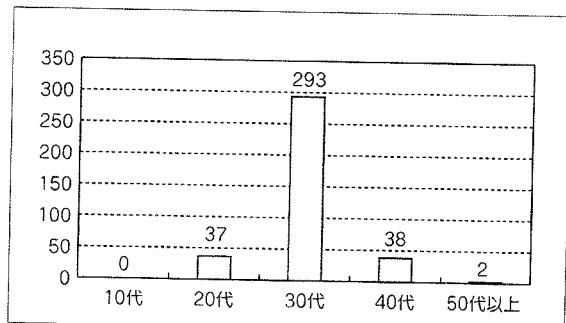
その方たちは地域にも、子育てにも慣れていないので、情報を得る方法もわからなかつたので、大変助かったと話しておられました。

多くの人が集い合い、「楽しかった」「参加して良かった」「これをやってみよう」が、多く聞かれる事業を目指し、次年度以降も継続していきたいと思います。

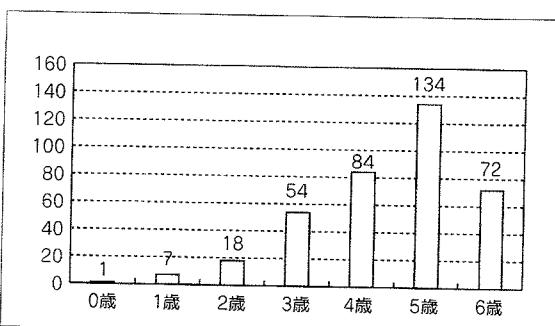
ちょっとした気付きの場を繰り返し共にすることが、子どもを心豊かに育てる大きな力の源になると、事業を通して実感しています。

食育に関するアンケート結果

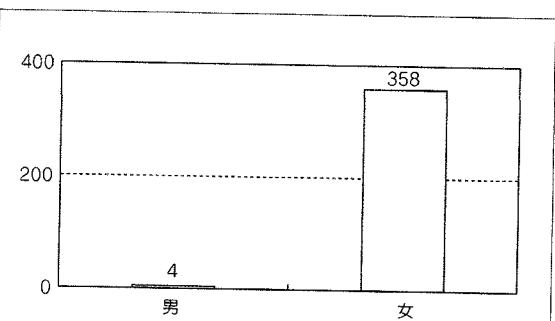
あなたの年齢は		
ア	10代	0
イ	20代	37
ウ	30代	293
エ	40代	38
オ	50代以上	2



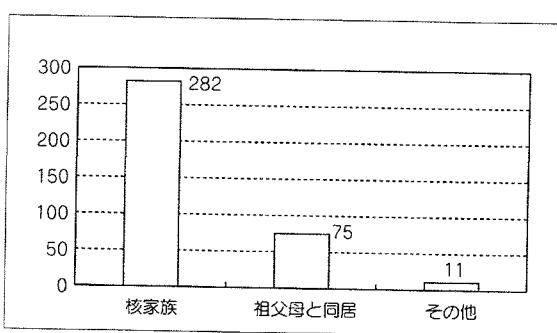
保育園に通っている場合、お子さんの年齢は		
ア	0歳	1
イ	1歳	7
ウ	2歳	18
エ	3歳	54
オ	4歳	84
カ	5歳	134
キ	6歳	72



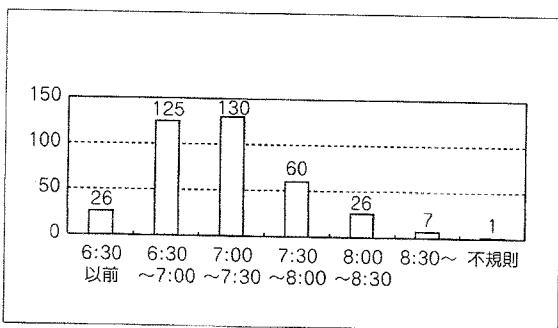
あなたの性別		
ア	男	4
イ	女	358



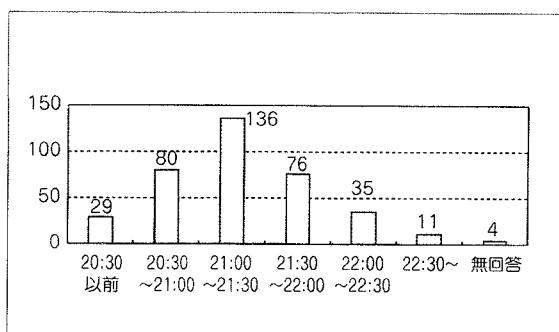
家族構成		
ア	核家族	282
イ	祖父母と同居	75
ウ	その他	11



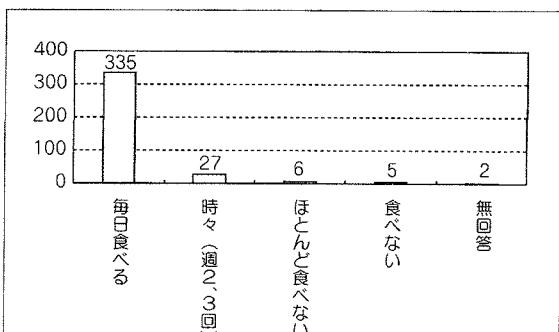
起床時間は何時ですか		
ア	6:30以前	26
イ	6:30～7:00	125
ウ	7:00～7:30	130
エ	7:30～8:00	60
オ	8:00～8:30	26
カ	8:30～	7
キ	不規則	1



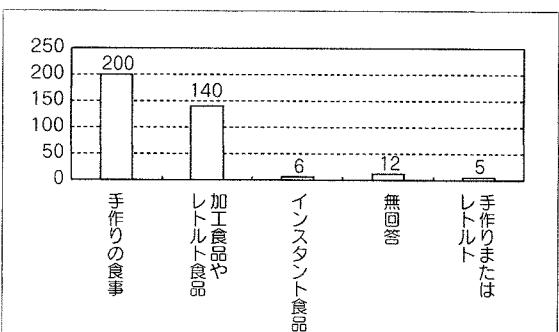
就寝時間は何時ですか		
ア	20:30以前	29
イ	20:30~21:00	80
ウ	21:00~21:30	136
エ	21:30~22:00	76
オ	22:00~22:30	35
カ	22:30~	11
キ	無回答	4



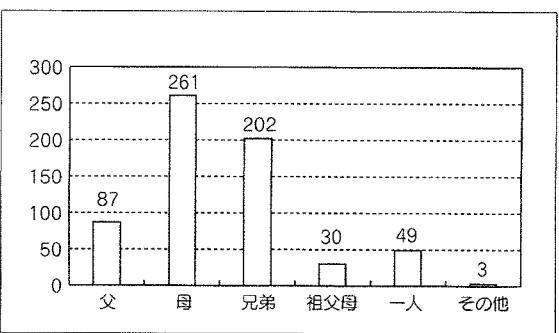
朝食は毎日食べますか		
ア	毎日食べる	335
イ	時々(週2、3回)	27
ウ	ほとんど食べない	6
エ	食べない	5
オ	無回答	2



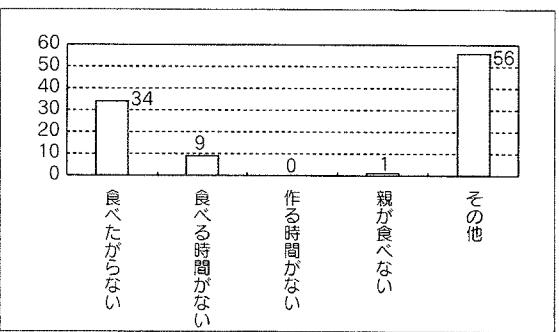
朝食はどのようなものを食べますか		
ア	手作りの食事	200
イ	加工食品やレトルト食品	140
ウ	インスタント食品	6
エ	無回答	12
オ	手作りまたはレトルト	5



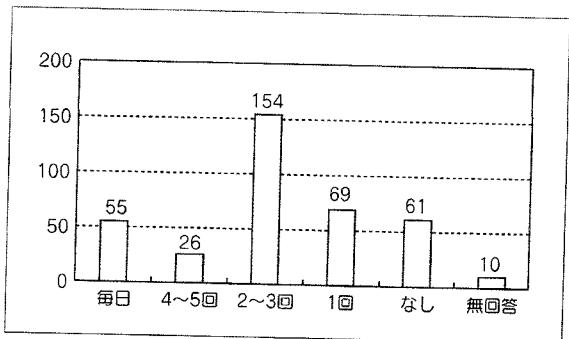
朝食は主に誰と食べますか		
ア	父	87
イ	母	261
ウ	兄弟	202
エ	祖父母	30
オ	一人	49
カ	その他	3



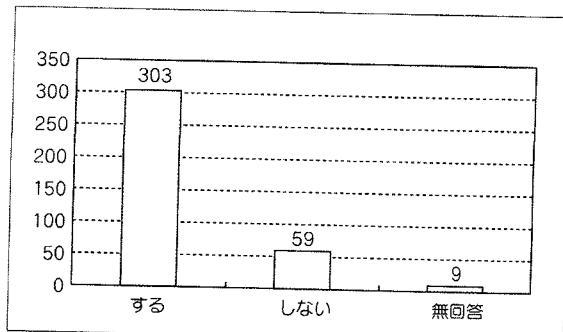
朝食を食べない理由は何ですか		
ア	食べたがらない	34
イ	食べる時間がない	9
ウ	作る時間がない	0
エ	親が食べない	1
オ	その他	56



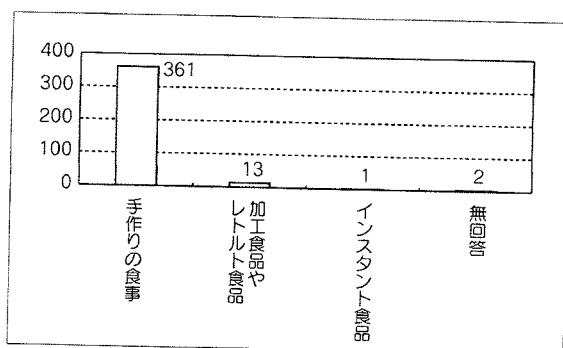
週に何回くらい、家族そろって朝食を食べますか		
ア	毎日	55
イ	4~5回	26
ウ	2~3回	154
エ	1回	69
オ	なし	61
カ	無回答	10



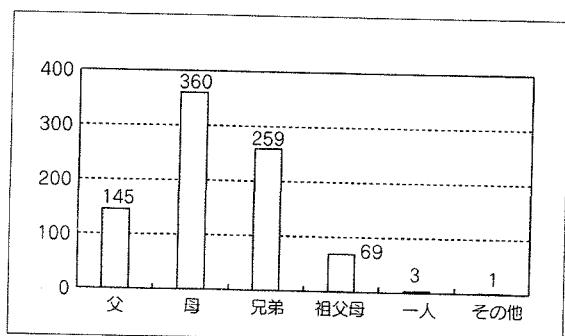
園から帰って、夕食までに間食はしますか		
ア	する	303
イ	しない	59
ウ	無回答	9



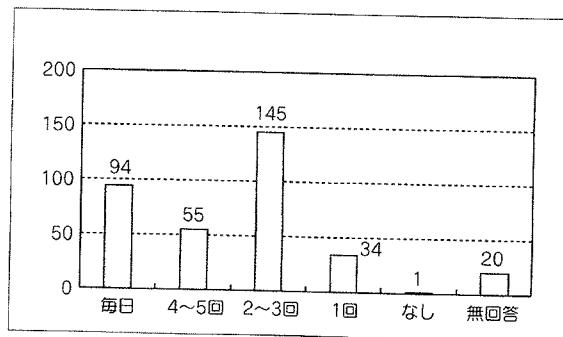
夕食はどのようなものを食べますか		
ア	手作りの食事	361
イ	加工食品やレトルト食品	13
ウ	インスタント食品	1
エ	無回答	2



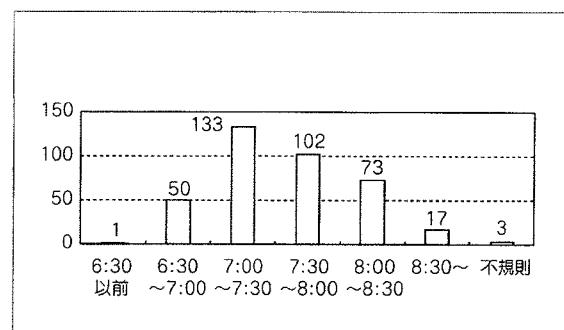
夕食は主に誰と食べますか		
ア	父	145
イ	母	360
ウ	兄弟	259
エ	祖父母	69
オ	一人	3
カ	その他	1



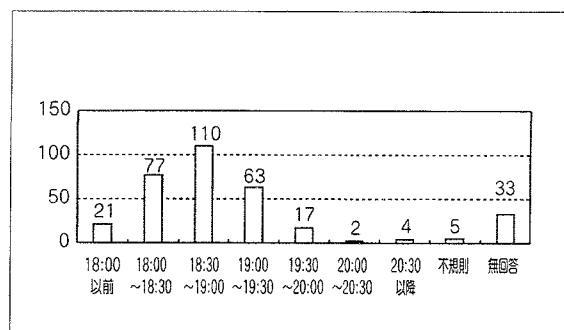
週に何回くらい、家族そろって夕食を食べますか		
ア	毎日	94
イ	4~5回	55
ウ	2~3回	145
エ	1回	34
オ	なし	1
カ	無回答	20



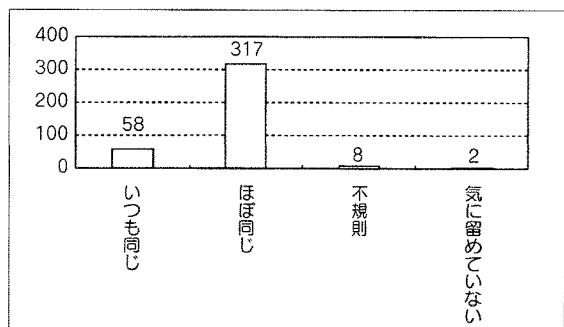
朝食は何時頃食べますか		
ア	6:30以前	1
イ	6:30～7:00	50
ウ	7:00～7:30	133
エ	7:30～8:00	102
オ	8:00～8:30	73
カ	8:30～	17
キ	不規則	3



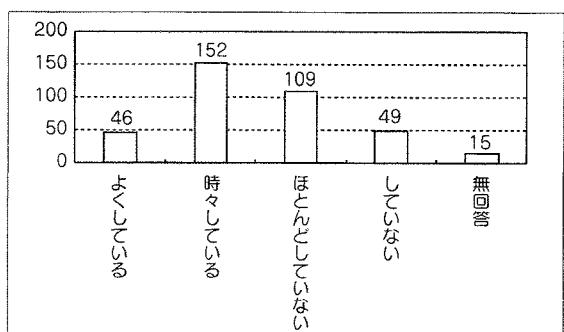
夕食は何時頃食べますか		
ア	18:00以前	21
イ	18:00～18:30	77
ウ	18:30～19:00	110
エ	19:00～19:30	63
オ	19:30～20:00	17
カ	20:30～20:30	2
キ	20:30以降	4
ク	不規則	5
ケ	無回答	33



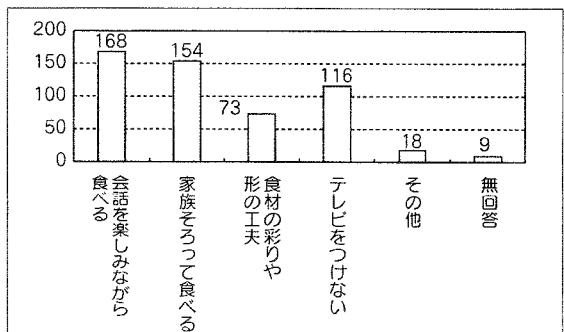
朝食や夕食の時間は決まっていますか		
ア	いつも同じ	58
イ	ほぼ同じ	317
ウ	不規則	8
エ	気に留めていない	2



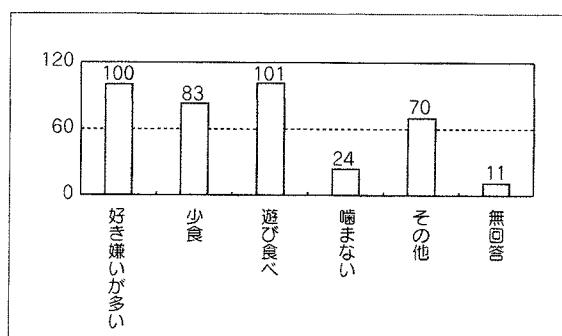
園の献立表などを活用していますか		
ア	よくしている	46
イ	時々している	152
ウ	ほとんどしていない	109
エ	していない	49
オ	無回答	15



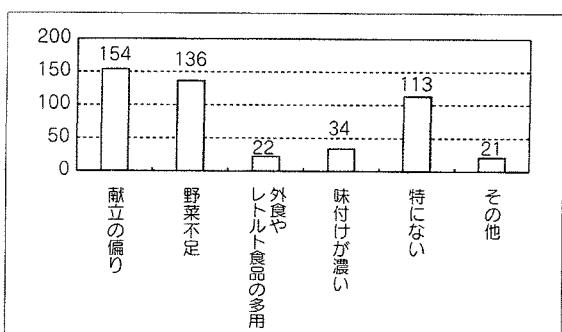
食事を楽しくするために工夫していることは？		
ア	会話を楽しみながら食べる	168
イ	家族そろって食べる	154
ウ	食材の彩りや形の工夫	73
エ	テレビをつけない	116
オ	その他	18
カ	無回答	9



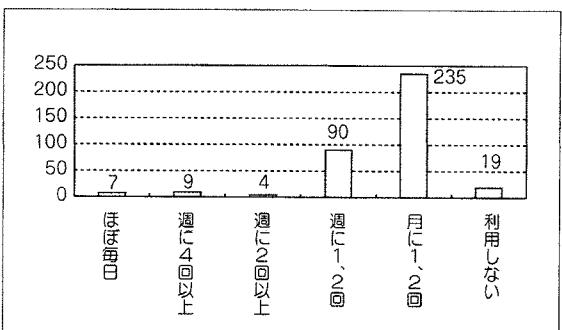
食事について困っている・心配なことは？		
ア	好き嫌いが多い	100
イ	少食	83
ウ	遊び食べ	101
エ	噛まない	24
オ	その他	70
カ	無回答	11



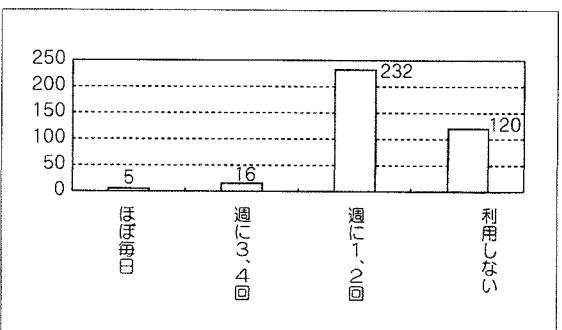
家族の食生活について、問題を感じていますか		
ア	献立の偏り	154
イ	野菜不足	136
ウ	外食やレトルト食品の多用	22
エ	味付けが濃い	34
オ	特になし	113
カ	その他	21



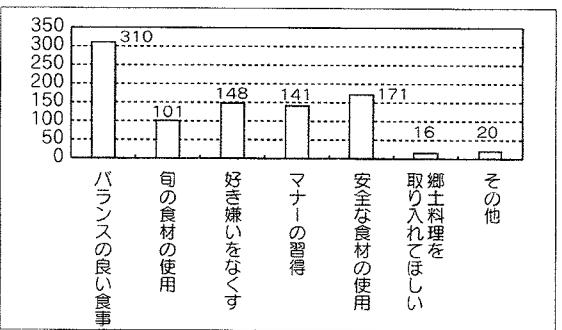
外食（ファミレス・ファーストフーズ）をどのくらい利用する？		
ア	ほぼ毎日	7
イ	週に4回以上	9
ウ	週に2回以上	4
エ	週に1、2回	90
オ	月に3、4回	235
カ	利用しない	19



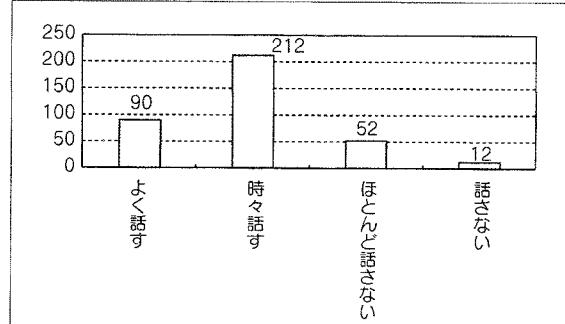
1週間のうち調理済食材をどのくらい利用するか		
ア	ほぼ毎日	5
イ	週に3、4回	16
ウ	週に1、2回	232
エ	利用しない	120



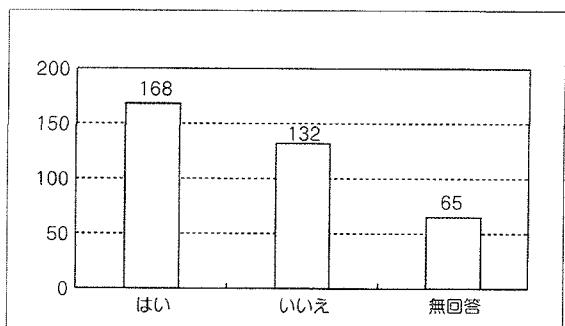
保育園の給食に何を期待するか。その理由は		
ア	バランスの良い食事	310
イ	旬の食材の使用	101
ウ	好き嫌いをなくす	148
エ	マナーの習得	141
オ	安全な食材の使用	171
カ	郷土料理を取り入れてほしい	16
キ	その他	20



保育園のおやつ・給食など、食べ物に関する話題が出るか		
	よく話す	90
イ	時々話す	212
ウ	ほとんど話さない	52
エ	話さない	12

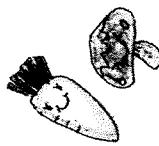


家庭で調理の手伝いをさせていますか (4、5歳のみ)		
	はい	168
イ	いいえ	132
ウ	無回答	65



日ごろ感じていることや、ご意見があれば書いてください

わらび



材料

わらび粉 $1\frac{1}{2}$ CUP
 (ニンジン) 3cm
 千切り根 $\frac{1}{2}$ 束
 油あいだ
 二尺(二尺) $\frac{1}{2}$ 丁
 絹ねぎ $\frac{1}{2}$ カ
 調味料
 (たまご) $1\frac{1}{2}$ CUP
 (ようゆ) 各 $1\frac{1}{2}$
 (サケ) 大人

作り方

- ① 人参を細切り。
- ② 千切り根は戻して洗せり。
- ③ 調味料と(ニンジン)、千切り根を入れ 中火にかけ
- ④ 4~5分煮る。

調味料

(たまご) $1\frac{1}{2}$ CUP
 (ようゆ) 各 $1\frac{1}{2}$
 (サケ) 大人

- ⑤ 汁気が出たら火を止めて、フタをして
- ⑥ 取り出しが出来たら、器に盛り付ける。

器に盛り付ける

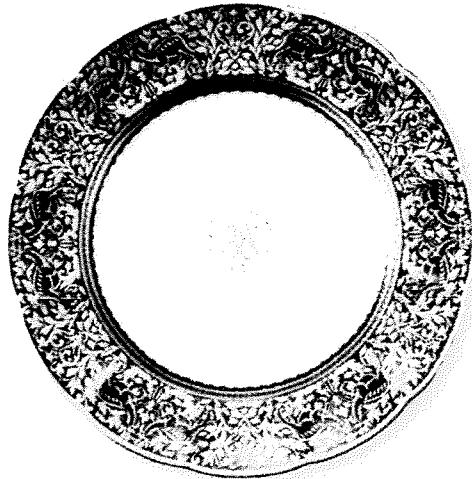


汁気が出たら火を止める。

汁気が出たら火を止める。

火を止める。

*Le Benkei
Original Recipe*



Le Benkei 尾川欣司氏を招いて
「かけがえのない子どもへの食育とスローフード」

17年10月20日 常盤学園 ホールにて

ご家庭で簡単に作れる 晩秋のメニュー (約4人分)

11月 BENKEI

オーナー 屋川欣司

fumi Ogata

Entrees 前菜

①スモークサーモンヒダ根サラダ 柚子ソース

スモークサーモン 150g

大根 $\frac{1}{5}$

人参 $\frac{1}{3}$

キューリ $\frac{1}{4}$

玉ねぎ $\frac{1}{4}$

レタス 3~4枚

柚子 1ヶ

フレンチドレッシング少々

塩 コショウ少々

大根・人参・キューリはそなえん丹ごとにカットする。
玉ねぎはうすくスライス すべてに軽く塩をし、以降する前に
水でさうす。スモークサーモン一ロ大にカット 先ほどのサラダと
ボールに入れ フレンチドレッシングと 柚子のしづり汁で 軽く
まぜる。柚子の皮はすりあらすか 細かくカット サラダとあえる。
せまいよて塩・コショウ レタスの葉を広げ サラダの盛りつけ。
バリバリと歯ごたえのあるサラダを、干し柿やリンゴを入れても
美味しいです。柚子の香りのサラダオードブルとして…。



Desserts スーパー

②紫芋のクリームポタージュ

紫芋 200g (蒸したもの)

ブイヨン 180cc

牛乳 90cc

生クリーム 50cc

塩 コショウ

3かじて紫芋皮とてブイヨンと

ミキサーにかけて、ピュレ状にする。

鍋に入れて加熱しながら手ひき入れ

よく交ぜ 次に生クリームを入れる。

塩コショウで味つけ まだ甘味が

少ない時は砂糖のほのかを少し



Poissons 魚料理

③魚の照り焼きときのこのリゾット トマソース

ブリ 4切入

生姜 1枚

しいたけ 1/2

エリンギ 1/2

玉ねぎ $\frac{1}{2}$

米 80g

ブイヨン 300cc~400cc

輪テス(ペーパー)

バター

オリーブオイル

塩 コショウ

タマネギ

焼タレ

トマソース

トマト 3ヶ

にんにく 2ヶ

バジルの葉

カットしてある魚を軽く塩コロで味付

焼タレ(うなぎのタレでも)をつけて味付でおく

鍋にオリーブオイル入、ににく・トマトのつめを

入めてよく煮る。水分多くなるまで煮詰めの

トマソースを入へ 塩コショウ・バターを少々

入めて味整へ

鍋にオリーブオイルをひき玉ねぎみじ切りと

玉のこ葱を入へ ソテーする。しづりにて

きたら 米を入へ(水で洗わない)よく混ぜる

米がすきとうてきたら ブイヨン少しづつ

加えて アルデンテまで、させながら混ぜます。

米があぶ様度 火がとうねば テズ(ニンニク)

入へ仕上げます。火がくすぐれば ブイヨンで

のぼり下さへ。温かい器にリゾットを

真中に盛りつけ、魚の照り焼きをのせて

トマソースをたっぷり、上にバジルの葉を。

Viandes 肉料理

骨付きチキンのカレー風

骨付モモ 2本分

ブレーゼソース 100cc

トマトソース 150g

塩 小さ

オリーブオイル 大さ

水カップ 1/2

カレー粉 2~3sp

ウスターソース

トマ肉カットし(上身でもよし)

すべての調味料を合わせて

約1時間寝かす。

170℃のオーブン皿で

約20分~30分

ひっくり返して2回目つかす。

パンにもライスにもあいます

食べることと一緒に考えませんか？

「食育セミナー」開催します！

10月20日(木) 10時15分受付 10時30分～12時
フレンチレストラン **Le Benkei**



オーナーシェフ 尾川 欣司氏 講演会



これから成長していく子どもたちにとって、どんな食事が良いのでしょうか。
食べることで味覚が発達するだけでなく、考える力も育つと言われています。

「食事の大切さ」「味覚の発達・心の発達」「食育を考える」

Le Benkeiのオーナーシェフ 尾川 欣司氏をお招きして、食の大切さを
皆さんと一緒に考えたいと思います。

会場の都合上、先着200名とさせて頂きます。（入場は無料です）
参加ご希望の方は、0744-22-5576（29-1020）まで。
お問い合わせは、常盤学園・事務局まで ㈹ 0744-29-1020

