

食をテーマとした毎月の定例行事・毎日の保育・教育活動の取り組み 1

1) 実施保育所(市立)の食の取り組み

所在地	大阪市東成区
対象児童	0～5歳児
食の取り組み	所庭がせまく十分に栽培するスペースのない中、2Fテラスなどを活用して、プランターによる栽培活動を行っている。また、保護者や地域の未入所児の保護者を対象とした食育の取り組みも行っている。20年度は、季節の伝統食に関心をもち五感を養うこと、「野菜」「だし」「豆」を中心に食べ物に関心をもつことなどを食育のねらいとしている。
取り組み事例	〔こども〕 <ul style="list-style-type: none"> <li>・プランターによる栽培活動</li> <li>・3つの食品群分類表を活用した取り組み</li> <li>・月別食育タイム(全園児対象)</li> <li>・食育のつどい(クラスごと)</li> </ul> 〔保護者〕 <ul style="list-style-type: none"> <li>・子育て懇談会(乳児)、食育の講座(幼児)</li> <li>20年度「ちょっと具合が悪いときの食事」(調理実演あり)</li> <li>・食の講座(未入所児の保育所給食の試食会)</li> </ul>

2) 年齢別食育の取り組み(20年度)

	ねらい	取り組み
5歳	6つの約束(朝食をしっかり食べよう、早寝早起きしよう、よく噛んで食べよう、3色忘れずに、ばっかり食べはやめよう、お手伝いしよう)の必要性を知り、自分の生活を見直そうとする。	毎日の献立の3色分類 給食配膳活動 朝食調べ 食育タイム
4歳	様々な食べ物を進んで食べ、健康と食物の関係に関心をもつ。	絵本 食事の3色カード遊び 食育タイム
3歳	給食の献立から食材の名前を知り、興味をもつ。	食材にふれる(たまねぎの皮むき、人参の型抜きなど) 食育タイム
0～2歳	五感を大切にしながら、野菜・だし・豆に親しみをもつ。	野菜当てクイズ 夏野菜でスタンプング 食育タイム

### 3) 野菜づくり計画の一例(20年度)

	米	夏野菜	さつまいも・かぼちゃ	冬野菜	春野菜
4月	土おこし				
5月	田植え				
6月		種まき			
7月		収穫	苗植え		
8月					
9月			収穫		
10月	収穫			種まき	
11月	脱穀				
12月	れんげ草の種まき				種まき
1月					
2月				収穫	
3月					収穫
収穫後の取り組み	しめなわづくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食材にふれる</li> <li>・給食の材料</li> <li>・さつまいものついでリースづくり</li> </ul>			

#### 夏野菜

ミニトマト  
なすび  
きゅうり  
枝豆  
ピーマン  
とうもろこし  
おくら  
ゴーヤ  
三度豆

#### 冬野菜

さやいんげん  
スナップえんどう  
大根・人参  
ほうれん草  
春菊  
はつか大根

#### 春野菜

えんどう  
菜の花

### < 米の栽培 >

#### < ねらい >

・ 稲を植え、育て、収穫することで食の大切さを知り、収穫や労働の大切さも知る。

#### < 内容 >

土おこし、田植え      水やり、草ぬき      稲刈り      ささがけ      脱穀  
精米      わらでしめなわづくり      土を肥やすため、れんげを植える。

#### < 効果 >

・ 稲が変化することを楽しみ、米の成長に関心をもった。  
・ 脱穀することの大変さを知るとともに精米するときの喜びを感じた。



## 4) こどもの食に関する保育活動

### 月別食育タイム

#### <ねらい>

- ・食育タイムで紹介した野菜などを給食やおやつとして出すなどし、こどもの食への関心を高める。

#### <内容>

- ・毎月、所内の乳幼児全員（20年度から、19年度までは幼児のみ）を集めて、こどもの目の前で旬の野菜などを使った料理をし、旬の野菜などをこどもに紹介する。

	19年度テーマ：手作りおやつ（幼児）	20年度テーマ：季節の伝統食
5月	〔アメリカンドッグ〕 油でぷっくりふくらむ様子を見せ、3時のおやつに期待をもつ。	〔柏餅〕 柏餅を見せ、こどもに興味をもたせる。
6月	〔わらびもち〕 収穫した枝豆がきなこになることを知る。	〔たまねぎ味噌汁〕 たまねぎの皮をむき、匂いなどを楽しむ。
7月	〔マカロニあべかわ〕 マカロニをつくり、鍋の中の浮き沈みの様子を楽しむ。	〔そうめん〕 七夕とそうめんのつながりについて知る。
8月	〔黒糖わらびもち〕 炒った大豆をきなこにし、香りを楽しむ。	〔すいとん〕 戦時中の話を聞き、食べ物大切さを知る。
9月	〔月見だんご〕 月見のいわれを知り、団子づくりを見せて楽しむ。	〔月見団子・きのこ・里芋など〕 芋や豆を触る感覚などを味わう。
10月	〔さつまいも〕 収穫したさつまいもがどんな料理になるのか、興味をもつ。	〔いも〕 いものつるでリースをつくるなど、いもに親しみをもつ。
11月	〔いも餅〕 さつまいもがいろんな料理の仕方によって違ったおやつになることを知る。	〔おにぎり・さんま〕 旬の食べ物を見て、旬を感じる。
12月	〔餅〕 餅つき行事を通し、経験しつくったものを味わう喜びを知る。	〔おせち・高野豆腐〕 おせち料理について知る。
1月	〔白玉だんご〕 ぜんざいのいわれを知り、味わって食べる。	〔雑煮・七草がゆ〕 七草がゆのいわれを知る。
2月	〔開口笑〕 多文化のお菓子であることを知り、味わって食べる。	〔大豆・巻き寿司〕 節分について知る。
3月	ま と め	〔小豆・ぼたもち〕 ぼたもちについて知る。

#### <効果>

- ・実際の食事ができる様子を見ることで、食材に興味をもつようになった。

### 食育タイム実践例 - おにぎりとさんま

〔ねらい〕秋の旬の味のさんまやお米に興味をもち、見たり匂ったりする。		
こどもの活動	援助・配慮	備考
<p>10:00 米についての話を聞く。(苗から精米までの過程を知る。)とぎ汁と水道水の色の違いを見た後、米を炊飯器にセットする。</p> <p>10:15 ペープサート劇「おむすびころりん」を観る。「魚のひらき」の手遊びをする。</p> <p>10:20 予め焼いてあるさんまをさらに温めて、見たり匂ったりする。</p> <p>10:50 炊きあがり、おにぎりづくりの様子を見る。体操「おにぎり」を踊る。おにぎり、みそ汁、漬物を盛り付けたものを見る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米3合を5歳児が予め洗っておき、とぎ汁を少量とっておく。</li> <li>・全児が集まるので座る位置など(特に乳児)を工夫する。</li> <li>・換気に十分配慮し、さんまの特長が分かるように言葉がけする。</li> <li>・湯気の立つ様子が分かるように、黒画用紙を炊飯器の背面に置く。</li> <li>・食材や季節などによって、器が違うことに興味もてるように、盛り付けを工夫したり和食器の話をしたりする。</li> <li>・おにぎりの具がいろいろあることをやりとりし、「梅干」の役割を伝える。</li> </ul>	<p>(準備物)</p> <p>米(3合)、さんま(生・焼)大根少々、梅干、漬物、みそ汁、のり、塩、魚焼き網、炊飯器、ボール・コンロ、汁物茶碗、ごはん茶碗、おにぎり皿、魚皿、漬物皿、コップ、しゃもじ、透明の入れ物(とぎ汁見せ用) など</p>

### 3つの食品群分類表(P. 129 参照)を活用した取り組み

#### <ねらい>

- ・毎日の給食の献立に使われている食材が赤、黄、緑の3つの食品群のどれになるのかを子ども自身が知り、食への関心を高め、3つの食品群への知識を深める。

#### <内容>

- ・毎日の給食献立とおやつの写真(献立カード)と3つの食品群分類表、食材そのものを展示している。
- ・献立カードの材料からわかる食材シール(マグネット)を選び、それを3色に分けたシートの上に分類して並べる。



#### <効果>

- ・子どもたちが献立カードを見て自分で食材を確かめ分類することによって、3つの食品群の理解が深まり、5歳児が行っている朝食調べで、三色そろった朝食を意識するなど、子どもから保護者へ伝えていくきっかけになっている。

## 保護者対象子育て懇談会(乳児)、食育の講座(幼児)

### <ねらい>

- ・食育からの生活リズムの大切さを伝え、旬の野菜、だし、豆を五感で楽しみ興味をもつ。
- ・調理実演を見て、匂いなどにこちよさを感じ、共感し、家庭で役立てようとする気持ちを高める。

### <内容>

- ・保護者を対象にテーマに沿った講演と合わせて、調理の実演を行う。  
19年度テーマ：生活リズム、おてがる朝食など  
20年度テーマ：噛むこと、こどもの調子が悪いときの食事など

### <効果>

- ・調理実演を見て、早速家庭でつくってみるなど、家庭での実践につながっている。
- ・保育所の取り組みが保護者に伝わることで、食に関して親と子の会話が広がった。

## 食の講座(未入所の保護者対象)

### <ねらい>

- ・給食を試食することで、献立、味付け、こどもの食べる量などを知ってもらい、家庭での調理の際の参考にしてもらおう。また、保育士、調理職員などと意見交流し、食への関心を高めてもらう。

### <内容>

- ・地域の未入所児の親子に保育所の給食を試食してもらい、調理職員、保育士などと意見交換をする。(年3回実施・実費負担あり)

### <効果>

- ・だしのとり方、味付けなどが、こどもにふさわしいものなのか、家では見られないしっかり食べる姿などやおいしそうに食べる様子を見て、保護者から驚きの声があがった。

## 食をテーマとした毎月の定例行事・毎日の保育・教育活動の取り組み 2

### 1) 実施保育所(私立)の食の取り組み

所在地	大阪市東淀川区
対象児童	3～5歳児(異年齢交流)
食の取り組み	<p>こどもに対して、五感を通して食事に興味をもってもらうために、給食の下ごしらえに携わったり、気軽に調理風景を見ることができるといった環境づくりを行っている。</p> <p>「生きる力(自分で自分の身体をはぐくむ力)」を養うこと、人間関係を軸として食事を楽しむことを目的とし、保育士、給食室職員が連携して活動を組み立てている。又、保護者、地域に向け、食育に関する勉強会や試食の機会を設けている。離乳食、アレルギー対応食を含め、食材の安全性を伝えるとともに、家庭での食事づくりの参考になるよう、情報を提供している。</p>
取り組み事例	<p>〔こども〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ お弁当給食</li> <li>・ フリールームレストラン</li> <li>・ 5歳児給食当番</li> <li>・ おやつクッキング</li> <li>・ 自然生活体験施設(兵庫県篠山市)での体験 (親子梅採りツアー、5歳児キャンプ、芋掘り遠足)</li> <li>・ 3つの食品群分類を活用した食材ボードの掲示 (毎日の給食の材料を3品目に分類)</li> </ul> <p>〔保護者〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 勉強会「食育・食について」～実は「食べる」ってすばらしい力～ (大阪市子ども青少年局栄養士による講話、在園栄養士による園活動の紹介、おやつ試食)</li> <li>・ 保育参加・保育参観 (給食時間を含めた保護者の一日参加)</li> <li>・ 給食サンプルの掲示</li> <li>・ 地域子育て支援(給食試食、食事に関する相談)</li> </ul>

### 2) 年齢別食育の取り組み(20年度)

	ねらい	取り組み
3～5歳	<p>3・4・5歳が一緒に生活することで小さいこどもは大きいこどもに憧れ、その姿を真似たり、大きいこどもが小さいこどもを気かけたりという関係をはぐくみながら、自分のできることを見つけ、自信につなげる。</p> <p>食事にかかわる活動、給食室との交流を通して「食」への関心、意欲を高める。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ お弁当給食</li> <li>・ フリールームレストラン</li> <li>・ おやつクッキング</li> <li>・ 野菜栽培(クラスごと)</li> <li>・ 芋掘り遠足</li> </ul>
5歳	<p>一日の中の年齢別保育の時間を利用し、5歳児ならではの活動を行う。</p> <p>丹波(兵庫県篠山市)での活動を通して自然とたわむれ、野菜の収穫や加工に携わることで「食」への関心を高める。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 5歳児給食当番</li> <li>・ 5歳児キャンプ</li> </ul>

### 3) 野菜づくり計画の一例(20年度)

	プチトマト・きゅうり	ピーマン・トマト	いちご	枝豆	えんどう豆・そら豆	じゃがいも
4月					収穫	
5月	苗植え	苗植え	苗植え	苗植え		
6月						収穫
7月	収穫	収穫	収穫	収穫		
8月	収穫	収穫	収穫	収穫		
9月						
10月						
11月					種まき	
12月						
1月						
2月						苗植え
3月						

- ・各作物はクラスごとに育て、子どもたちが水やり、収穫を行った。
- ・園庭で柿、栗、オレンジなどを栽培。柿はたくさん収穫できたため、10～11月に給食に使用した。

### 4) 食に関する保育活動

#### フリールームレストラン

##### <ねらい>

- ・クラスとは違う場所の違う雰囲気ですっきり食事を楽しむ。
- ・普段一緒に食べない他クラスの子どもと食事をし、交流を楽しむ。また、給食室職員との交流を図る。

##### <内容>

- ・給食室に隣接するフリールームで、毎日、4クラスからの希望者16人の子どもたちが一緒に給食を食べる。

##### <効果>

- ・テーブルクロスをかけたテーブルにお花を飾り、おしゃれな音楽を流し、レストラン風にすることで、クラスとは違う雰囲気を楽しんでいる。
- ・給食室職員も一緒に食事をし、給食室職員と身近になり、給食時以外にも調理の様子を見にきたり、献立を聞きにきたりする子どもが増えた。
- ・年齢差のある子どもと一緒に食事をするため、大きい子どもが小さい子どもの面倒を見る、声かけをするなどの姿がみられる。



## お弁当給食(5・6・9・11月)

### <ねらい>

- ・お弁当を自分で用意し、クラス以外の場所で食べることを楽しむ。

### <内容>

- ・空の弁当を持参し、給食室で自分がつくったおにぎり、給食室で調理したおかずを弁当箱に詰める。各クラスで弁当詰めを行い、公園などに出かけて食べる。

### <効果>

- ・おにぎりづくり、おかず詰めを楽しんで行っている。
- ・外で食べることを楽しみにし、食事を待ち遠しくしている様子がみられる。

## 実践例

こどもの活動	援助・配慮
<p>10:00 集合 お弁当づくりの工程を聞く。準備(手洗い・消毒、エプロン・三角巾を付ける)をする。</p> <p>10:15 おにぎりづくり(丸や三角など思い思いの形をつくる。)ご飯の温かさ、やわらかさなどを実際に自分の手で感じる。</p> <p>10:30 おかずを詰める。 自分のお弁当箱に詰めていく。それぞれがスペースなどを考えながら行う。 自分の食べられる量を考えながら詰める。</p> <p>11:00 園外へ出かける準備をする。 詰め終わったお弁当をリュックに入れる。 後片付けをする。</p> <p>11:20 園外へ出発。トイレを済ませ、それぞれの目的地(公園、河川敷)へ散歩。</p> <p>11:45 目的地に到着。 お弁当を食べる。遊ぶ。</p> <p>12:30 出発</p> <p>13:00 帰園。以降、通常通り保育。</p>	<p>食べ物を扱うので手指の消毒、机の消毒を行う。</p> <p>子どもたちにラップに包んだご飯を渡し、おにぎりにしてもらう。</p> <p>食べ物についてのクイズ(つくり方、中に入っているものなど)を出しながら、食材に興味をもち、楽しくお弁当づくりがすすめられるようにする。 困っている子どもには配分や入れ方の工夫を伝える。 入れにくい食材などは場合によって保育士が援助する。</p> <p>自分でできることはできるだけ自分でできるよう声をかけ援助していく。 3歳児については保育士が配慮するとともに5歳児もかかわれるよう促す。</p> <p>園外の道では安全に気を付ける。</p> <p>自分がつくったお弁当の感想なども聞きながら食事が楽しんでとれるようにする(こどもと共感し合う)。 お弁当を食べた後の片付けがしっかり行えるように配慮する。 安全に気を付けながら遊べるよう配慮する。</p> <p>子どもたちの様子を掲示板などを通じて保護者にも伝える。</p>





お弁当給食の例

## 5歳児給食当番

### <ねらい>

- ・作業に参加することで野菜が調理される前の姿を知る。
- ・調理法や食事に興味をもつ。

### <内容>

- ・昼食後からおやつまでの時間を利用し、5歳児が給食室職員と一緒に給食で使用する野菜の皮むきなどを行う。
- ・法人で管理している農園（兵庫県篠山市）の野菜を中心に行っている。
- ・給食の準備の他に、5歳児で食品の加工を体験する。

梅：収穫後、梅ジュース、梅干しづくり

黒豆：枝切り

お茶の葉：枝から取り、洗って、煎る。

### 実践例

6月 篠山での5歳児キャンプにて梅の収穫  
梅ジュース、梅干しづくり

7月 梅ジュースの試飲  
梅干しを使ったおにぎりづくり、試食

### <効果>

- ・食材に触れることで、大根の皮の太陽に当たっている部分が緑であることなど、食材そのものに興味をもつ。
- ・自分が携わった給食を待ち遠しく感じている様子がみられる。
- ・作業中に家庭でのお手伝いの様子を話してくれ、慣れた手つきのこどもも、慣れない作業ながらがんばったこどもも満足そうな顔をしている。

## (2) テーマ別食育へのアプローチ

食育のプログラムでは、食材や食べ物それ自体に関することから、食に関連する文化的側面まで多様なアプローチが望まれる。以下に、さつまいもの栽培を中心とした展開例、食事マナーとしての箸の使い方、「食」をテーマとした絵本について紹介する。

### 秋の味覚「さつまいもを育てよう」

#### 1) テーマ

さつまいもの栽培・収穫、調理、共食を通して食への関心や意欲を高める。

#### 2) ねらい

栽培、観察、収穫、調理、ともに食べる体験を通して、「食べ物をいただく」ことの大切さを確認し、感謝して食べる気持ちを養う。

#### 3) 活動内容

##### こどもの学習活動

- ・栽培、観察、収穫、調理、共に食べるという一連の食育活動に参加する。
- ・栽培学習と並行して絵本や遊戯などの日常学習に参加する。
- ・“食べ物を育てる”ことと“食べる”ことを学習し、食べ物大切さを知り、感謝して残さず食べる態度を養う。
- ・いろいろな食べ物があり、季節に応じて楽しむことができることを知る。
- ・食事マナーを習得し、みんなで楽しく、こぼすことなく食べることができる。

##### 保育者の活動

- ・食育年間計画を立てる。
- ・教材準備、食育便り作成の分担をする。
- ・栽培活動の準備、指導する。
- ・保護者への働きかけを検討する。
- ・必要に応じて栄養士等の専門家と連携を図る。

##### 保護者の活動

- ・食育だよりを読み、園での栽培活動について子どもと話をする。
- ・子どもと一緒に、園の収穫物を使った料理をつくって食べる。

##### 園の活動

- ・保護者に、食育計画を伝え、理解と協力を得る。
- ・保育者に、食育に関する研修への参加を促す。
- ・地域社会の資源を活用する。

#### 4) 調理活動について

##### さつまい

材料：さつまいも，ごぼう，人参，大根，豚肉，厚揚げ，こんにゃく，だし汁，調味料（味噌，しょうゆ）など  
材料を1センチ角に切る  
さつまいもは，水につけてあくをとる  
なべにだし汁と材料をいれ，中火で煮る  
煮立ったら，調味料を加え，一煮立ちしたらできあがり

#### 5) みんなで食べる

**応用** 5歳児向け - おうちで，さつまいも汁をつくって，食べよう -  
さつまいも汁の材料調べ  
材料チェック表と食育だより（レシピ掲載）を配布し、保護者と一緒につくってみよう啓発する  
さつまいも汁の材料チェック用紙を用いて、家庭にある材料を付ける。  
不足する材料について、代替食品を親子で考える、または、買い物に行く。  
子どもが、先生になって家族とさつまいも汁をつくる。  
\* 保護者は、子どもが中心になってつくるよう支援する。  
できあがったさつまいも汁を家族とそろって食べる。  
\* 家族は、「おいしい!」「上手にできたね!」などの声かけをし、子どもが自己効力感、達成感をもてるよう支援する。  
\* 食育だよりに掲載し、保護者への啓発をする。

## 6) さつまいもを中心とした活動計画例

取り組み	さつまいもの栽培・収穫、調理、ともに食べる体験を通して食への関心や意欲を高める											
ねらい	栽培、観察、収穫、調理、共食をとおして、園児、教諭または保育士、保護者が“食べる”ことの大切さを知り、感謝する気持ちを育てる											
活動主体	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
園児の活動(メインワーク)		さつまいもの茎を植える	さつまいもの世話(水やり、草ぬき)				収穫	調理 食べる	食べるマナー	食育お正月の食べものを知る	食育節分の食べものを知る	進級会
園児の活動(サブワーク)		さつまいもの絵本読み	さつまいもの成長にあわせた内容の絵本				さつまいもの絵本を自由に繰り返し読む	食具を上手に使う	絵本や手遊びでお正月の食文化を知る	絵本や手遊びで節分の食文化を知る		
保育者の活動	保育者間の打合せ 教材調達 お便り作成 分担など	栽培活動の紹介	食育便りの作成・配付 栽培日記など				収穫の様子など	調理レシピなど	お箸を上手に使うゲーム	食育便りの作成・配付	お正月の食文化 食具の使い方	みんなで楽しく食べよう
保護者の活動		園児の観察や支援について確認する	さつまいもの世話(水やり、草ぬき)				絵本読み さつまいも	園児の調理支援	食育学習の参観、支援	家庭での復習	進級会の支援	
園の活動	食育年間計画の作成		保護者に向けて、食育活動の啓発	生産者の支援要請			区保健福祉センター栄養士等による講演会開催	区保健福祉センター栄養士に支援要請				

### 参考資料(さつまいもの豆知識・情報提供例の紹介)

#### さつまいもの栄養・効用

さつまいもの主な成分はでんぷんであるが、各種のビタミン、ミネラルや食物せんいが多く含まれている。

- (1)食物せんいが多く含まれているので、便秘予防に効果抜群！例えば、焼き芋 200～300g（Lサイズ位一本分）を食べると、一日当りの食物せんい目標摂取量（4.5g～7.0g）がとれます。さつまいもに含まれている食物せんいは便秘解消だけでなく、血液中のコレステロールを低下させる作用や血糖値をコントロールする働きもある。
- (2)ビタミンC、（ベータ）カロテン、ビタミンEを多く含んでいます。ビタミンCはお肌によく、（ベータ）カロテンは病気から守ってくれる働きがある。また、ビタミンEは老化防止の効果があると言われている。
- (3)カリウムを多く含んでいる。カリウムは体内のナトリウム（塩分）を排出し、血圧低下やむくみの解消に効果があると言われている。

#### おいしいさつまいもの見分け方

色は紅の色が鮮やかなものでツヤがあり、形はふっくら丸みがあり、ずっしりと重みがあるものを選ぶ方がよい。また、皮の表面は傷やでこぼこが少なく、ひげ根が少ないものを選ぶ。

#### さつまいもの保存方法

さつまいもは寒さに弱いので、冷蔵庫には入れない。新聞紙などに包んで、日の当たらない場所で保存する。

#### さつまいもの不思議

さつまいもは蒸したり焼いたりすると大変甘みがあるが、電子レンジで加熱したものはそれほど甘くない。なぜ？

さつまいもには、甘みのもとであるアミラーゼというでんぷんがある。アミラーゼは80以下で除々に加熱すると甘みが出る性質があるが、電子レンジでは急速に加熱が進むので、アミラーゼの働きが悪く、甘みが引きだされないままやわらかくなってしまいうからである。

#### 調理のヒント

- ・さつまいもは、空気に触れると変色しやすいので、切ったらすぐ水につける。また、煮るときにレモンスライスを入れると、色よく仕上がる。
- ・さつまいもの葉っぱはお浸しや油炒め、茎はきんぴらなどにして美味しく食べることもできる。

## 食事マナー「お箸を上手に使おう」

### 1) ねらい

- ・ゲームを楽しみながらお箸の使い方を学ぶ。

### 2) 活動内容

#### こどもの学習活動

- ・お箸と箸置きを使って、お箸の取り方，使い方を学ぶ。
- ・マシュマロをお箸でつかみ、お椀に移すゲームを楽しむ。

#### 保育者の活動

- ・お箸や箸置きを準備し園児に楽しみながら教える。
- ・マシュマロゲームの準備をする。
- ・食育だよりに、お箸の使い方を掲載する。



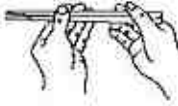

#### 保護者の活動

- ・食育だよりを読み、家族も正しいお箸の作法を学ぶ。

### 参考情報





#### お箸の取り方

箸置きを使うとお箸を正しく持つことができる。

	
上から右手でお箸を取ります	左手を下から添えてお箸を受けます
	
右手を正しく持ちかえます	左手をはなします

備考：右図のような教材が市販されている。

#### お箸の使い方

	
親指の根元にはさみ、薬指の爪の付け根で支えます。中指は絶対使いません。	中指の爪の根元と人差し指の第二関節根元側に渡し、伸ばした親指で押さえ、人差し指の腹を添えます
	
最初に1のように下の箸を持ち、次に2のように上に箸を持ちます。	下の箸と親指を固定し、親指は絶対に曲げず、人差し指をまげてつまみ、中指を伸ばして開きます。

### ～お箸を上手に使おうゲーム～ 楽しみながらおはしの使い方を学ぶ



準備：マシュマロ 30 個 木製箸 お椀 平皿 タイマー  
 向かって利き手側にマシュマロをいれた平皿、もう一方にお椀を置きます。  
 利き手で箸を持ち、反対の手でお椀を持ちます。  
 時間は 30～60 秒。マシュマロをお箸でつまみ、お椀に入れます。何粒移せたかを競います。

## 出会ってほしい「食」の絵本

絵本の中には、知識としての「食」のみならず、お話の中に「食」が様々な様相で組み込まれている。『食』を「食べること」だけではなく、こどもの心、一緒に絵本を読む大人の心をはぐくむツールとして捉え、『食』についての世界を家族で楽しむ会話が広がれば、こどもの心の発達についても周りの大人が細やかに考えることができると思われる。こどもの食への関心が深まり、生きる力を養うことに繋がることを願って、出会ってほしい絵本を年齢別（3歳・4歳・5歳）に紹介する。いつも食卓に並ぶ野菜や食材。じっくり観察してみると、意外と知らないことがたくさんある。大人もこどもも、食べることに発見があることに気付き、食の世界がここからまた広がっていくと思われる。

## 出会ってほしい絵本リスト

	絵本	出版社	内容
3歳児	くだもの	福音館書店	まんまるでおおきなすいか、みずみずしいぶどう、思わず手を出したくなるくらい本物そっくりの果物が登場します。
	にんじんさんがあかいわけ	童心社	にんじん、だいこん、ごぼうなど身近な野菜がお風呂に入ること、野菜とすぐに友達になれるようです。語ることをゆっくり味わい、食べることを通して話をはじめことに耳を傾けてあげて欲しいです。
	しろくまちゃんのほっとけーき	こぐま社	ぼたあん、どろどろ、ぴちぴち、ぷつぶつというおいしそうな音が食べることの楽しみを教えてくれそうです。お友達といっしょが楽しいと思いつける時期、食べることを通して、人間関係の世界も広がります。
	いちごくまさん	福音館書店	絵がとても細やかで、静かなお話です。文も長いですが、やさしく描かれたイチゴにこどもは引き込まれてゆきます。読み手も絵・お話をゆっくり味わうことで、身近なイチゴについて語り、味わいたいですね。
	おにぎり	福音館書店	ふんわり、おいしそう。最後のページからおいしいおにぎりが飛び出してくるようです。小さな手でも握れそうなおにぎり。絵本を読んだ後、作る楽しみ、食べる楽しみを一緒に過ごせそうです。
	ぱくり	佼成出版社	ありがクッキーを「ぱりぱりぱり・・・」、ねずみがにんじんを「かりかり...」と。つぎつぎに飛び出す音の世界を味わってほしいです。
4歳児	おばけのてんぷら	ポプラ社	楽しいおべんとう、てんぷらを自分でつくるうさこ。自分でできることを広げてゆきたい4歳児さん、ページを興味深くめくるはずです。
	おやつはいちばんながすき	アリス館	ことばがリズムカル。毎日楽しみなおやつ時間。食べることが楽しいな、うれしいな。原色をぼかした絵がやさしい雰囲気をかもし出しています。
	おやおや、おやさい	福音館書店	やさいがとにかく生き生きと描かれています。見ているだけで幸せになる絵本です。
	からすのパンやさん	偕成社	いずみが森のからすのパン屋さんに4羽の赤ちゃんが生まれたことから始まるお話。こどもたちの身の回りにあるものの名前がついたパンの魅力にきっとこどもは釘付けになるでしょう。
	おべんとくん	チャイルド本社	おにぎり三人衆やたこさんウイナーという魅力的なキャラクターが登場する穴あき仕掛け絵本です。
5歳児	おばけリンゴ	福音館書店	身近なリンゴ。葉はつやつやと輝き、幹も丈夫。でも・・・。青年ワルターのリンゴの木をめぐるおはなし。物語を味わい始めた5歳児さんに味わってほしいです。
	はんぶんあげてね	日本基督教団出版局	おばあちゃんからクマくんの家においしそうな大きなパンが届きました。友達ののぞみちゃんに届けるまでに出会う森の友達に「はんぶん」分けてあげると・・・。半分という量は幼児にも十分に理解できる量です。
	かえってきたサケ	国土社	自然界の不思議に驚かされる絵本です。身近な食材としてサケ。科学の読み物ではなく、物語としてサケの一生を詩情に包まれながらこどもは味わってくれると思います。
	はたけのともだち	童心社	おじいさんがきれいに手入れした畑の野菜たちが手持ちの楽器で交響楽をはじめます。食を通して、音楽の世界までこどもたちは旅をすることでしょう。野菜たちの躍動感あふれた様子が心に響く絵本です。
	野菜の花が咲いたよ	福音館書店	普段ほとんどみかけることのない野菜の花が紹介されています。実のなる前には花が咲き、花が咲く前には種（苗）が・・・と野菜について深く知ることができそうです。
	野菜 草と野菜、どうちがうの？	小峰書店	身近な野菜をじっくり観察してみたくなる本です。野菜のどこが葉で、どこが茎なのか。野菜を料理する前に、みんなで観察して考えるのはおもしろそうです。知らないことがたくさんあることを気付かせてくれる一冊です。

テーマ「食」

## いそがしい朝の 朝食レシピ

ねらい

具体的なレシピの例を紹介して、いそがしくてもしっかり朝食がとれるように働きかける。

朝食の大切さを知ってもらう。

主な活用場所

家庭

主な対象者

離乳食を終了したこどもの保護者

はぐくみたい生きる力の基礎

基本的な生活習慣の育成

内容

比較的簡単につくれて栄養たっぷりの朝食レシピの例を紹介する。

朝食の大切さ

**必要なエネルギーをとります。**

こどもは体重1kgあたりに必要なエネルギーなどは大人の2倍に相当します。しっかり食べて、朝から十分に活動し、おなかがすくリズムを経験しましょう。

**脳のエネルギーを補います。**

ごはんやパンに含まれるブドウ糖は脳のエネルギー源です。

**からだを目覚めさせます。**

調理する音、におい、食べ物の色や形、手ざわり、味などの刺激で、からだが目覚めます。

**便通をよくします。**

食べ物が胃に入ることによって腸が刺激され、排便しやすくなります。

レシピ

- |            |               |
|------------|---------------|
| 1 フレンチトースト | 5 とうふのつけまぜごはん |
| 2 ジャコトースト  | 6 フルーツサラダ     |
| 3 焼きピロシキ   | 7 しゅっしゅっポテト   |
| 4 ごはんでおやき  | 8 みそとミルクのスープ  |

【監修】大阪市子ども青少年局子育て支援部管理栄養士



## 栄養バランスの大切さ

毎食に主食・主菜・副菜の3つをそろえましょう。

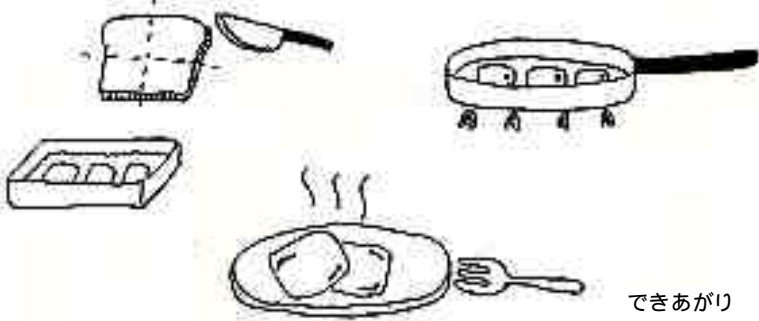
主食	主菜	副菜
<p>ごはん・パン・めんなどの穀物</p> <p>ごはん パン うどん</p> <p>エネルギーの供給源</p>	<p>魚や肉・卵・大豆製品などを使った料理</p> <p>焼魚 ハンバーグ 目玉焼き 豆腐 納豆</p> <p>たんぱく質・脂肪の供給源</p>	<p>野菜などを使った料理</p> <p>サラダ 青菜のみそ焼し 野菜の煮物 野菜の炒め物</p> <p>主食と主菜に不足するビタミン・ミネラルの供給源</p>
<p>あわせて、牛乳・乳製品・果物などとりましょう。</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>		

3つの食品群を理解し、食事の際の栄養バランスに気を付けましょう。

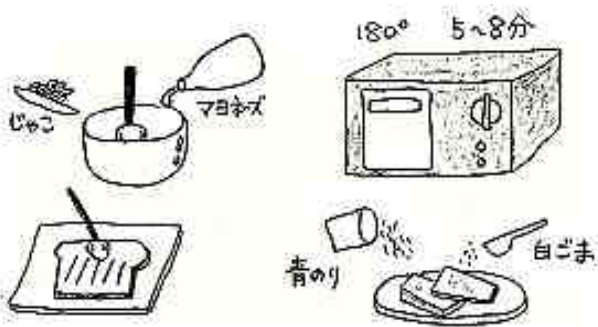




## 1 フレンチトースト(調理時間10分)

材 料	分量(1人分)	作り方
食パン(6枚切) 卵 牛乳 砂糖 マーガリン	1枚 10g(1コ50~60g) 30g(大さじ3) 8g(小さじ1) 5g(小さじ1)	食パンを食べやすい大きさに切り、卵、牛乳、砂糖を合わせた中にひたしておく。 ホットプレートまたはフライパンにマーガリンを溶かして のパンの両面に軽く焦げ目がつくまで焼く。
		
クッキングポイント		栄養バランスの観点から
強い火で焼くとこげやすいので弱火でじっくりきつね色に焼きましょう。外はカリカリ、中はふわふわに焼き上がります。		赤のグループと黄のグループの食品がとれますので、緑のグループの果物などを添えてください。6の「フルーツサラダ」とのセットもおすすです。

## 2 ジャコトースト(調理時間10分)

材 料	分量(1人分)	作り方
食パン(6枚切) ちりめんじゃこ マヨネーズ 青のり 白ごま	1枚 8g 10g 少々 少々	湯通ししたちりめんじゃこをマヨネーズをあわせて、食パンにぬる。 180度に温めたオーブンで5~8分焼き、青のり、白ごまをふり、食べやすい大きさに切る。
		
クッキングポイント		栄養バランスの観点から
カルシウムたっぷり、こどもの好きなマヨネーズ味の美味しいトーストです。オーブントースターで焼くこともできます。		ちりめんじゃこが入りますが、量が少ないので、赤のグループと緑のグループの食品でスープ等を作って添えてください。

各材料の前の記号は3つの食品群を示しています。

- ： 赤のグループ(おもにからだをつくるもとになる食品)
- ： 緑のグループ(おもにからだの調子を整えるもとになる食品)
- ： 黄のグループ(おもにエネルギーのもとになる食品)

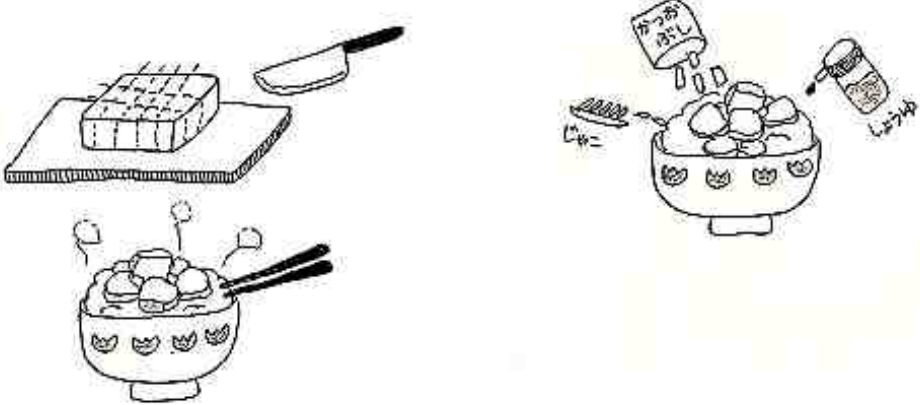
### 3 焼きピロシキ(調理時間10分)

材 料	分量(1人分)	作り方
食パン(サド1枚用) ツナ缶 小麦粉 マヨネーズ パセリ	1枚 10g 少々 5g 少々	パセリをみじん切りにし、ツナ缶、マヨネーズを入れてまぜておく。 食パンの中央に をのせる。 パンのはしに水で溶いた小麦粉をつけ、半分に折って、しっかりおさえる。 180度に温めたオーブンで3～4分、軽く焼き色がつくまで焼く。
クッキングポイント		栄養バランスの観点から
<p>温かいピロシキで体も温まり、サンドイッチにするよりも食べやすく出来上がります。オーブントースターで焼くこともできます。</p>		<p>緑のグループの食品としてパセリがありますが、少量なので、緑のグループの食品でサラダ等を作って添えてください。</p>

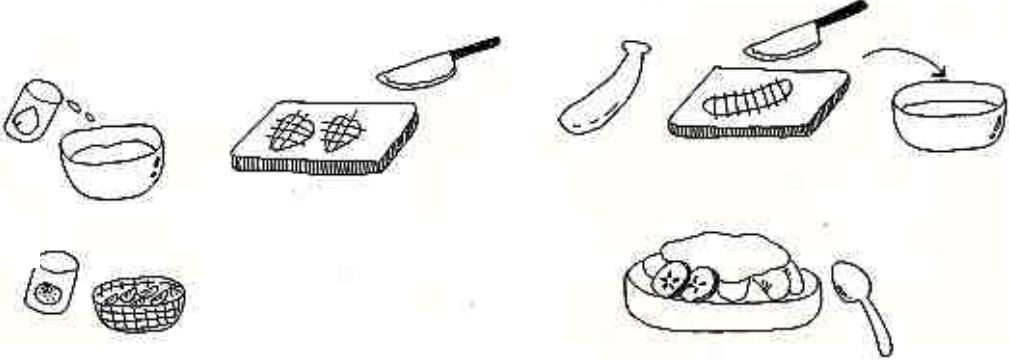
### 4 ごはんでおやき(調理時間7分)

材 料	分量(1人分)	作り方
ごはん 卵 サラダ油 しょうゆ	1杯 1コ 少々 少々	ごはんを卵をしっかりとまぜる。 フライパンを火にかけ、うすく油をひく。 まぜたごはん(一口大)をフライパンにのせ、中火～弱火で両面をこんがり焼く。 焼きあがったらしょうゆを数滴フライパンにたらし、焦がして香りをつける。
クッキングポイント		栄養バランスの観点から
<p>ごはんは冷めたものを使ってください。しょうゆの代わりに好みのふりかけを混ぜてもおいしいです。のりを巻いて手づかみでパクパク食べられますよ。</p>		<p>身近な食材です。フライパンで焼いている間にもう一品炒め料理ができます。きゃべつやもやし炒めがおすすです。</p>

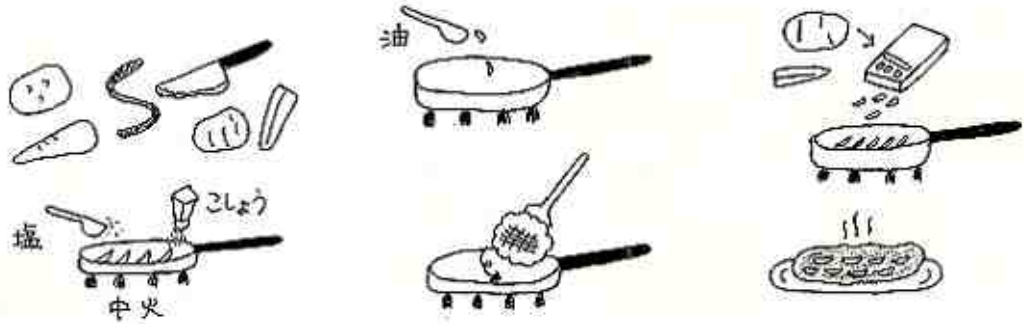
### 5 とうふのっけまぜごはん(調理時間3分)

材 料	分量(1人分)	作り方
ごはん 絹ごしとうふ ちりめんじゃこ かつおぶし しょうゆ	1杯 1/3丁 少々 少々 少々	とうふの水を切り、小さく切る。 とうふをごはんにのせ、ちりめんじゃこ、かつおぶしをふりかける。 しょうゆをかけてまぜる。
		
クッキングポイント		栄養バランスの観点から
お茶わんひとつで完成するメニューでとっても簡単です。つつつとのみこんでしまいがちになるので、よくかんで食べるよう声かけしてください。		緑のグループが入っていないので、かみごたえのある根菜がたっぷり入ったおみそ汁など添えてください。

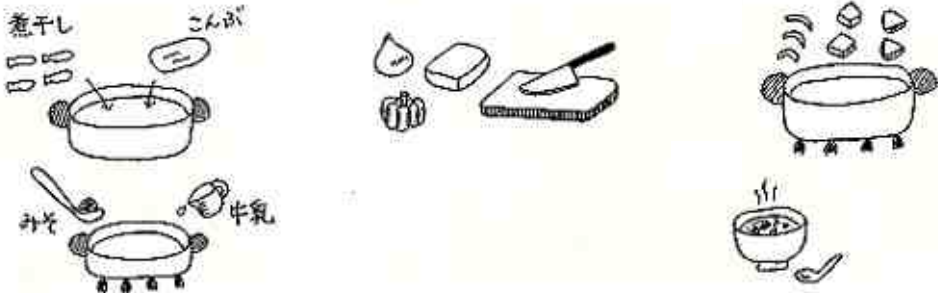
### 6 フルーツサラダ(調理時間5分)

材 料	分量	作り方
バナナ みかん(缶) もも(缶) プレーンヨーグルト	20g 20g 20g 10g	ももの缶汁をボールに入れとっておき、取り出したももを小さく切る。 バナナを洗って皮をむき、小さく切ってももの缶汁にひたす。 みかんの缶からみかんを取り、汁気をきっておく。 ももの缶汁にひたしたバナナを取り出し、ももとみかんと一緒に皿に盛り、上からヨーグルトをかける。
		
クッキングポイント		栄養バランスの観点から
フルーツは缶詰でなくても OK、何を入れてもいいです。食べやすく切ってあげてくださいね。		忙しいとなかなか食卓にあがる回数が減る果物ですが、こどもたちは大好きです。赤のグループ、黄のグループがそろった食事に添えて栄養はばっちりです。

## 7 しゅっしゅっポテト(調理時間10分)

材 料	分量(1人分)	作り方
じゃがいも にんじん サラダ油 塩 こしょう	1個 適量(少なめ) 少々 少々 少々	じゃがいもとにんじんを水で洗い、皮をむく。 フライパンを火にかけ、油をひく。 フライパンの上で、じゃがいもとにんじんを千切り器でする。 火加減を中火～弱火にし、丸く形を整え、塩、こしょうをする。 片面に焦げ目がついたらひっくり返して焼く。 じゃがいもが透き通ってきたら焼き上がり。
		
クッキングポイント		栄養バランスの観点から
千切りにしたじゃがいもを水にさらさずに焼くことで、じゃがいものでんぷんによって中はモチモチ、外はカリカリに焼き上がります。		じゃがいもですが、結構ボリュームがあるので主食にもぴったり。赤のグループのソーセージや緑のグループのブロッコリーを炒めて一緒に食べましょう。

## 8 みそとミルクのスープ(調理時間10分)

材 料	分量(4人分)	作り方
煮干し 出しこんぶ 水 牛乳 かぼちゃ たまねぎ とうふ みそ	5尾 2枚(500円玉ほどの大きさ) コップ3杯(600ml) コップ1杯(200ml) 1/8コ 1/4コ 1/4丁 大さじ2杯(20g)	前日に、煮干しの頭と腹を取り、出しこんぶ、水と一緒に鍋に入れ、出し汁を作っておく。(夏は冷蔵庫に保管) 朝に、かぼちゃ、たまねぎ、とうふを切る。 鍋に火をつけ、沸騰させ、煮干しとこんぶを取り除き、を鍋に入れる。 具がやわらかく煮えたら火を止め、みそを鍋に溶かし、牛乳を入れる。 再び火にかけ、煮立つ前に火を止め、できあがり。
		
クッキングポイント		栄養バランスの観点から
前日から煮干しとこんぶを水につけておくことで、時間をかけずに天然のおだしがとれます。牛乳が入りますが、牛乳のかおりはあまりせず、マイルドなみそ汁に仕上がります。牛乳嫌いな方もぜひ試してみてください。		野菜たっぷりのおみそ汁なので、4の「ごはんやおやき」とあわせて、簡単な朝食にはいかがでしょうか。赤、緑、黄がそろいます。

テーマ「食」

こどもとできる  
クッキングメニュー

ねらい

こどもがクッキングにチャレンジすることで食への関心と興味を深めるきっかけをつくる。

保護者と一緒にクッキングをすることで互いの愛着を深める。

主な活用場所

家庭

主な対象者

5歳児とその保護者

はぐくみたい生きる力の基礎

養育者との愛着形成、外の世界への積極性・学びへの意欲、自分も他人も大切にすること

内容

家庭でこどもが調理体験にチャレンジできるよう、親子で一緒につくりやすいクッキングメニューの例を紹介する。

親子クッキングの効用

【実施のポイント】

こども自らが食事づくりの過程にかかわる。  
自分でつくった料理を食べるうれしさを実感する。  
親子で一緒につくり、できあがったものを味わう。  
安全に配慮しながらもできる作業はこどもにまかせる。

【こどもへの効果】

普段携わることが少ない調理の過程に参加することによって、実体験を通してさまざまな感覚が刺激され、楽しみながら食への関心を高める。  
自分でつくった料理を食べたり食べてもらったりすることで、満足感、充実感を味わう。  
親子で食事をつくる共同作業をすることにより、感謝の気持ちと共有感を感じる。

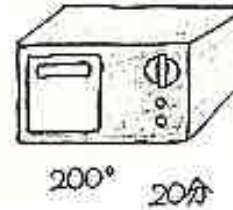
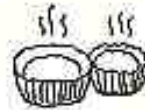
レシピ

- |            |                 |
|------------|-----------------|
| 1 おからマドレーヌ | 5 親子でつくるロールおにぎり |
| 2 フルーツ白玉   | 6 ポテトピザ         |
| 3 アップルサンド  | 7 ハムのかぼちゃはさみ焼き  |
| 4 簡単オムレツ   | 8 しゅうまい         |

【監修】大阪市こども青少年局子育て支援部管理栄養士

## 1 おからマドレーヌ

材 料	分量 ( 4 人分 )	作り方
おから 砂糖 サラダ油 卵	60 g 30 g 30 cc 1 コ	材料をすべてボールの中でまぜる。 マドレーヌの型に流し込み、200 度のオーブンで 20 分焼く。

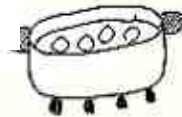


### クッキングポイント

おからが見事に洋菓子に変身。まぜるだけでとってもおいしいマドレーヌができていきます。おからが何でできているのか、クッキングしながらお話ししてあげてくださいね。

## 2 フルーツ白玉

材 料	分量 ( 4 人分 )	作り方
白玉粉 水 砂糖 みかん ( 缶 ) りんご キウイ	60 g 50 g ( 目安 ) 28 g 80 g 80 g 40 g	ボールに入れた白玉粉に水を加えてねり、耳たぶくらいの固さにし、だんごを丸める。 だんごを熱湯でゆで、水に取り、ざるにあけておく。 りんご、キウイの皮をむいていちょう切りにし、りんごは塩水にくぐらせる。 だんごと果物を盛り合わせ、みかんの缶のシロップをかける。



### クッキングポイント

小さい子どもも楽しめるだんご作り。丸めたあと、鍋でゆでるところをぜひ見せてあげてください。底に沈んだ団子がふわーと浮かんでくるのを見て大喜びのはずです。浮かんでから 10 秒くらい数えたらゆであがりです。お好みのフルーツとあわせて豪華なおやつに変身です。

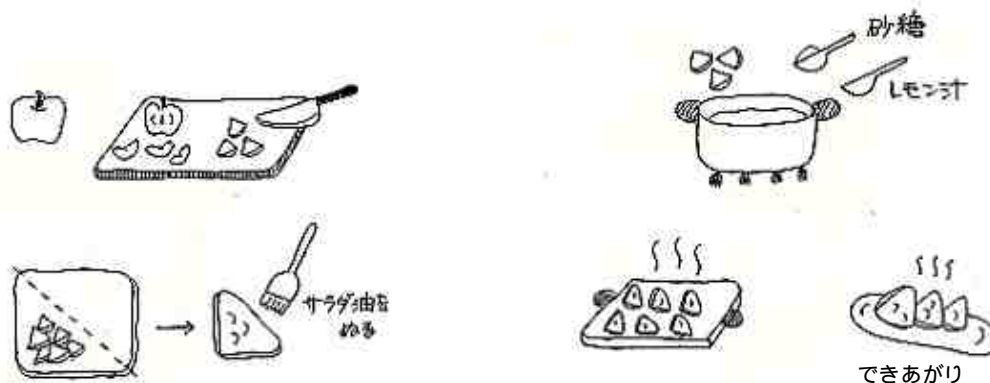
各材料の前の記号は 3 つの食品群を示しています。

- ： 赤のグループ ( おもにからだをつくるもとになる食品 )
- ： 緑のグループ ( おもにからだの調子を整えるもとになる食品 )
- ： 黄のグループ ( おもにエネルギーのもとになる食品 )



### 3 アップルサンド

材 料	分量 ( 4 人分 )	作り方
りんご しゅうまいの皮 砂糖 レモン汁 サラダ油	1コ 16枚 大さじ1と1/3 小さじ1弱 大さじ1	りんごをよく洗い、皮をつけたまま8等分に切り、芯を取り、さらにいちょう切りにする。 切ったりんご、砂糖、レモン汁を鍋に入れ、水分がなくまるまで弱火で煮る。 煮たりんごをしゅうまいの皮に包み、しゅうまいの皮の表面にサラダ油をぬる。 ホットプレートで弱火にして焼く。

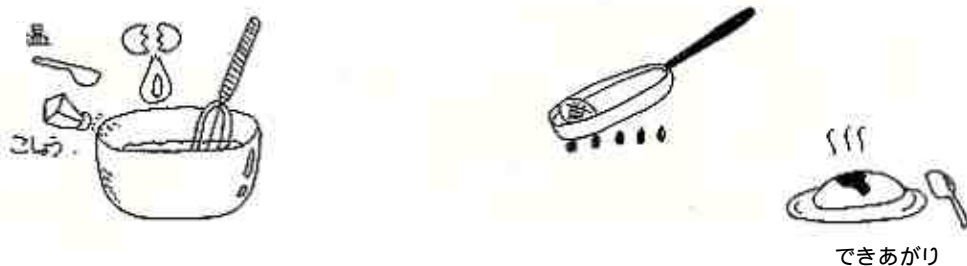


#### クッキングポイント

煮たりんごは熱いので冷ましてから包んでくださいね。包み方は自由です。三角にしたり、四角にしたり、ぎょうざにしたり、いろんな形のアップルサンドが出来上がります。具が余ったら、ヨーグルトに入れてもおいしいですよ。

### 4 簡単オムレツ

材 料	分量 ( 4 人分 )	作り方
卵 塩 こしょう バター	3～4コ 少々 少々 大さじ1～2	卵をボールの中に割りほぐし、塩、こしょうで味をつける。 フライパンをよく熱し、バターを溶かし、を流し入れて焼く。



#### クッキングポイント

オムレツを焼くのはちょっと難しいというお子さんも、たまごをまぜるのは大好き。こぼれないようにできるだけ大きな器で思う存分かきまぜてもらいましょう。よく泡立てた卵でオムレツを焼くと、ふわっふわっのオムレツが出来上がります。



## 5 親子でつくるロールおにぎり

材 料	分量 ( 4人分 )	作り方
ごはん しゃけフレーク ちりめんじゃこ のり	200 g 適量 少々 2枚	ラップを広げ、のりをのせる。 のりの上にごはんをのせ、均一にならす。 ごはんの真ん中にしゃけフレークとちりめん じゃこをのせる。 ラップのはしを手でもち、くるくると丸め る。

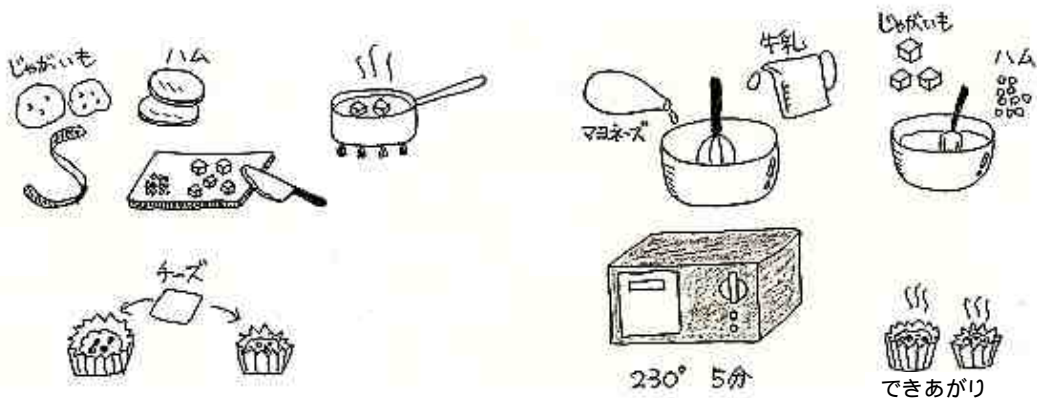


### クッキングポイント

おにぎりよりも簡単なロールおにぎりです。ラップのまま持ち運びもできるので、お弁当にいろいろな具を用意してオリジナルを作ってくださいね。

## 6 ポテトピザ

材 料	分量 ( 4人分 )	作り方
じゃがいも ハム マヨネーズ 牛乳 とろけるチーズ	200 g 40 g 小さじ4杯 小さじ4杯 40 g	じゃがいもは皮をむき、さいころ状に切り、ゆでておく。ハムは小さく切る。 ボールにマヨネーズと牛乳をあわせ、そこにじゃがいも、ハムを加えよくあえる。 をアルミカップに分けていれ、その上にとろけるチーズをのせる。 230度に温めたオーブンで約5分焼く。



### クッキングポイント

とっても簡単なピザです。包丁が使えるお子さんはハムを切るのに挑戦してみてください。まぜるだけ、カップに入れるだけ、チーズをのせるだけ、でも立派なクッキングです。お子さんのできない作業は、お子さんの見える高さでしてあげてくださいね。

## 7 ハムのかぼちゃはさみ焼き

材 料	分量 (4人分)	作り方
ハム 冷凍かぼちゃ 塩 こしょう サラダ油	4枚 120g 少々 少々 少々	冷凍かぼちゃを電子レンジで解凍し、つぶして塩、こしょうで味をつける。 ハムに をのせ、2つ折にしてつまようじでとめる。 フライパンをよく熱し、サラダ油を入れ、を焼く。
クッキングポイント		
大好きなハムに自分ではさむことで苦手な野菜も食べられるかな。つまようじでとめるのが難しいときは、ハムでくるくると巻き、巻き終わりを下にして焼いてくださいね。		

## 8 しゅうまい

材 料	分量 (4人分)	作り方
鶏ひき肉 ツナ缶 にんじん、 たまねぎ、 青ねぎ、 コーン 卵 しゅうまいの皮 えだ豆 しょうゆ、 ごま油、 塩、 こしょう	80g (約16個分) 48g 適量 (各20g程度) 1/2個 16枚 16粒 適量	にんじん、たまねぎ、青ねぎを洗い、にんじん、たまねぎの皮をむき、すべての材料をみじん切りにする。 ボールに鶏ひき肉、ツナ、みじん切りにした野菜、溶いた卵、コーンを入れ、よくまぜる。調味料を入れ、さらにまぜる。 しゅうまいの皮に具材をのせ、形を整える。 飾りのさやから出したえだ豆を上へのせ、蒸し器で蒸す。
クッキングポイント		
野菜のみじん切りは難しいので大人の方が切ってあげましょう。包み方は自由です。どんな形のしゅうまいが出来上がるのでしょうか。加熱していない鶏肉を使うので作業のあととはしっかりせっけんで手を洗ってください。		