

施設名	うす針ヶ谷保育園	電話	048-767-4297
住所	埼玉県さいたま市浦和区針ヶ谷1-4-14		

事例 40	タイトル	3色食品群かるたで遊ぼう。	
目指す姿 (大きな目標)	食べ物を話題にする子どもに。		
当日のねらい (小さな目標)	食べ物は、その働きによって3色に分類することができ、それぞれにはどのような食品があるのかを知る。		
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児・5歳児・保護者・その他()	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・保育士・栄養士・調理師・調理員・その他()	
	日時	令和2年11月25日(水) 9:45~10:05	
	場所	園内保育室(5歳児クラス保育室)	
資料・教材	○手作りの食材カード21枚(赤:ぶた肉・牛乳・鶏肉・魚・豆腐・豆乳, 黄:ごはん・食パン・ロールパン・うどん・バター・じゃがいも, 緑:トマト・ほうれん草・しめじ・バナナ・リンゴ・たまねぎ・オレンジ・しいたけ・にんじん), ○3色食品群の表(手作り)		
実施内容	①昨年7月の形で3色食品群について食育を行っているので、3色食品群を覚えているか聞いてみた。 ②赤・黄・緑の食品の働きを伝えた。 ③大まかな食品の分類と、かるた遊びのルール説明を行った。 ④引いたカードは、「○○は△色の食品です」と声に出してもらい表に貼ってもらった。 ⑤好き嫌い等で食べ物を残してしまうと、バランスが悪くなることを伝えた。		
結果・参加者の反応や様子	3色食品群の3色は何色だったかを聞くと、ホード(表)を見ながらではあったが、3色を大きな声で答えてくれた。説明もよく聞いてくれ、スムーズに進行できた。かるたを始めると、より多くのカードを取ろうと一生懸命に取り組んでいた。オレンジとにんじんのカードで「オレンジ色の野菜」というようなひっかけ問題も出してみたところ、にんじんを取れた子は半分くらいだった。カードの食品が何色に分類されるのかも大きな声で発表できていた。友達と取り合いいいになることもなかった。2人、1枚もカードが取れなかった子がいたが、他の子は大差がつかず、ほとんど同じ枚数を取っていた。		
評価・今後の課題	かるたのルールが、通常のかるたとは少し違うことの説明をしたところ、一回で理解してもらえ、スムーズに進行できた。 かるたの難易度も、適度に設定できた。 楽しみながらも3色食品群について学んでもらえた。		備考





ま

「まごころに感謝して」食べる

① 食への感謝の気持ち、食べ物を大切にする心を育む

目指す姿

- 食への感謝の気持ちを「いただきます」、「ごちそうさま」などのあいさつで表現しています。
- 食べ物や資源を大切にし、環境に配慮した食生活を実践しています。

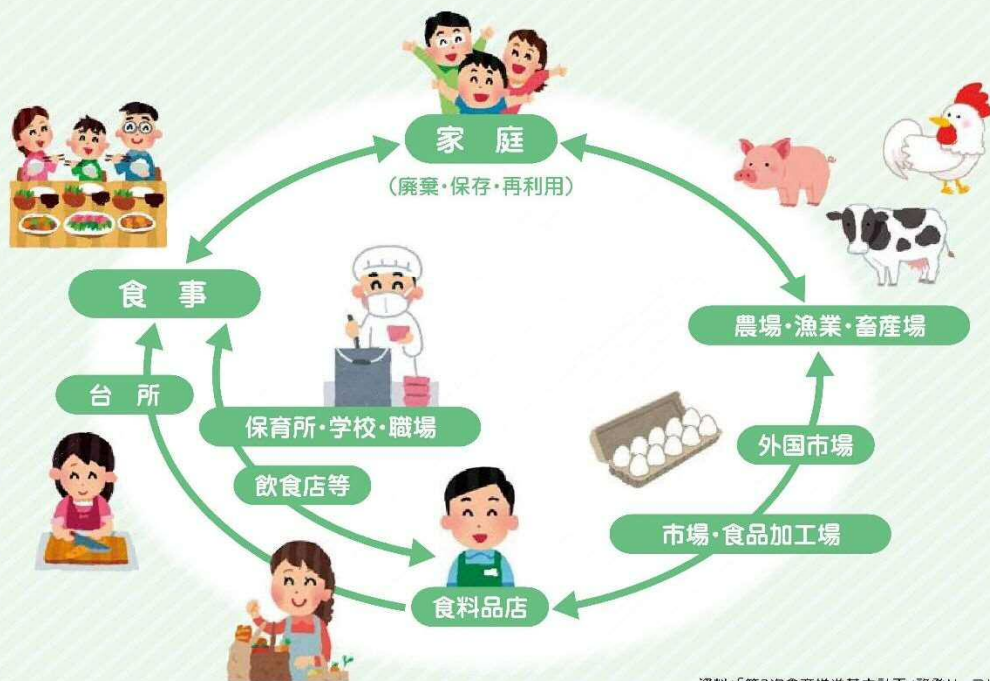


② 「まごころに感謝して」食べるための実践のポイント

- 食べ物の生産から消費までの過程を理解する
- 食べ物や環境を大切に思う気持ちの醸成
- 食に関わるすべての人への感謝
- 「いただきます」「ごちそうさま」などの食事のあいさつ
- 「もったいない」の意識
- 食品ロスの削減
- 調理時に食品・エネルギー・水を大切に使う
- 食品容器をリサイクルする



生産から食卓まで(食べ物の循環)



資料:「第3次食育推進基本計画」啓発リーフレット

施設名	武蔵浦和Jキッズステーション	電話	048-710-6681
住所	さいたま市南区白幡 5-11-10		

事例 41	タイトル	みんなで育てた枝豆を観察し、食べてみよう！	
目指す姿 (大きな目標)	野菜を育てることで食への興味・関心を深める。 枝豆が大豆になることをしり、その大豆から味噌や醤油ができることを知る。		
当日のねらい (小さな目標)	育てた野菜を収穫の喜びを知る。		
方 法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児 (4歳児)・5歳児・保護者・その他()	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭 (保育士) (栄養士)・調理師・調理員・その他()	
	日時	令和2年 5月～	
	場所	園畑、4歳児保育室	
	資料・教材	枝豆の苗	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・4歳児が畑に枝豆の苗を植え、水やりなどを行う。 ・実がふっくらしてきたら植えた半量の株を収穫し、塩ゆでにして食べる。残りの半量の株は畑にそのまま植えておき、大豆になる様子を観察する。 ・枝豆が大豆になることを学び、5歳児で行う「味噌づくり」につなげる。 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜の生長の変化に気づき、小さな実が生ると、日に日に大きくなっていくことに喜びを感じ愛情をもって育てている姿が見られた。 ・野菜が苦手な子も興味を持って参加することができ、収穫した枝豆を食べていた。 ・半量の枝豆を大豆に育てたかったが、天候により株が腐ってしまい大豆を収穫することが出来なかった。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・肥料不足だったのか思ったより実がつかなかった。 ・長雨の際対処しなかったため、生った実が腐ってしまった。 ・来年はプランターにして再チャレンジしたいと思います。 	備 考	

施設名	武蔵浦和桑の実保育園	電話	048-838-9803
住所	埼玉県さいたま市南区白幡 5-11-7		

事例 42	タイトル	きのこちぎり	
目指す姿 (大きな目標)	食材に触れ合うことにより、食への興味を育んでいく。		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・食材の匂いを嗅いだり、触れたりすることによって、食材に興味を持たせる。 ・友達と一緒にお手伝いし、一緒に食べることの楽しさを感じる。 		
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・ <u>2歳児</u> ・3歳児・4歳児・5歳児・保護者・その他()	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・ <u>保育士</u> ・ <u>栄養士</u> ・調理師・調理員・その他()	
	日時	令和2年10月27日	
	場所	保育室	
	資料・教材	トレイ、ボール	
	実施内容	しめじ、えのき(石づきを落としたもの)を手でちぎって小分けにしボールに入れる。	
結果・参加者の反応や様子	<p>「しめじとえのきは昼食の『きのこスパゲティー』に入るよ!」と子どもたちに伝えると、ワクワクしている様子だった。量は多かったが、しめじとえのきをバラバラにして、匂いを嗅いだり小さなきのこを発見したりしていた(「赤ちゃんきのこあったー!!」と喜んでいた)。「しめじ」「えのき」というきのこの名前を一生懸命覚えようとしている姿があった。出来上がった後、調理室に持って行き「ありがとう!ととても助かったー。」と調理師から声をかけられると、『お手伝いできた!』ということを喜び、給食で食べることを楽しみにしていた。昼食時はおかわりをして良く食べていた。調理保育の様子は写真に撮り、その日のうちにポスターにして玄関に掲示してお迎えの際に保護者に見てもらっている。帰り際子どもたちは、「今日は『しめじ』と『きのこ』をやったよ。」と名前もしっかり覚えて保護者に説明している姿が見受けられた。</p>		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・きのこ類は苦手な子どもも多い食材だが、食材と触れ合うことによって、苦手なものを好きになれるよう、その機会を増やしていく。 ・コロナ禍で以前のような調理保育を行うことは難しくなったが、食材に触れたり、匂いを嗅いだりするだけでも、子どもたちはすごく楽しめることが分かった。 	備考	<p>食育を通して、色々な食材に触れることがとっても好きな子どもたち。特に幼児クラスでは給食時間に「これはどうやって作ったの?」と調理方法を尋ねてくることが多くなった。食事に興味を持つ子が多い。</p>




施設名	社会福祉法人三樹会 ゆめの樹保育園	電話	048-839-8888
住所	埼玉県 さいたま市 鹿手袋 4-17-22		

事例 43	タイトル	スイートポテトクッキング	
目指す姿 (大きな目標)	食べ物の大切さを知ってもらう。		
当日のねらい (小さな目標)	自分たちで収穫したさつまいもを使ってスイートポテトを作る。 実際に収穫、調理し食べることで、食への興味・関心を高める。		
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・ <u>3歳児</u> ・4歳児・5歳児・保護者・その他()	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・ <u>保育士</u> ・ <u>栄養士</u> ・ <u>調理師</u> ・ <u>調理員</u> ・その他()	
	日時	令和2年度 10月28日水曜日 10:30-10:50	
	場所	幼児組クラス、ホール	
	資料・教材	ラップ ポウル大・小(5個) 棒(5本) ホテルパン(薄6枚) クッキングシート(ホテルパンに敷いておく) エプロン 三角巾 マスク アルコール	
実施内容	<p>2.器具を各テーブルに置き、作り方を説明する。(前での説明は予定時間を超過している場合、2-3テーブルごとに行う)</p> <p>3.ポウルに入ったさつまいも(少量)を棒で潰す。(棒で潰す1人、ポウルを押さえる2人 1人10回ほど)</p> <p>4.テーブル内で交代し、潰し終わったら生地をテーブルに置き棒とポウルを次の台へ渡す。</p> <p>5.事前に潰しておいた生地と子どもたちが潰した生地を合わせてテーブル内で5等分にする。成形は1人1つまで</p> <p>6.生地を1人ずつ配り成型。ホテルパンの上に並べる。名前を必ずわかるように矢印をつけて近くに書く。</p> <p>給食室で加熱後、おやつとして提供。【アレルギー児】アレルギー完全対応のため、特別な対応はなし。</p>		
結果・参加者の反応や様子	<p>今まで約60名で同時にクッキングを行っていたが、クラスを2つに分けることによって、騒ぐことや周囲の友達と話すことも少なく、集中してクッキングを行うことができていた。食育の内容によりクラスを分けて行うことでスムーズに効率よく食育を行うことも可能なのではないかと感じた。</p> <p>作り方を説明する際には、どのような材料が使われているかのクイズをすることで、クッキングをするにあたっての興味関心をより深めることができていた。クッキング中では、棒で突くたびに形を変えていく、さつまいもを楽しそうに観察し、「甘い匂いがする」「美味しそう」などといった様子も見受けられた。</p>		
評価・今後の課題	<p>例年では2歳児クラスから行っていたが、今回は新型コロナウイルス感染拡大予防の観点から、幼児組のみの実施とした。また、時間をずらし、3歳組では潰すのみ、4,5歳組では潰す工程から成形までとした。</p> <p>人数を分けて行うことで、細かな指示も通りやすくなるので全体では難しく、時間の要する内容でも行うことができるのではないかと考えられる。</p>	備考	クッキングでの食材はすべてアレルギー児に対応したものであり、安全に配慮して実施した。



施設名	太陽の子 大谷口保育園	電話	048-712-0600
住所	さいたま市南区大谷口 2319-1		

事例 44	タイトル	だし比べと味噌づくり	
目指す姿 (大きな目標)	日本のだし文化について興味・関心をもつ		
当日のねらい (小さな目標)	かつおだし、昆布だし、煮干し出汁に旨味があることを知り、日本食には出汁を使っていることを知る。		
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・ <u>4歳児</u> ・ <u>5歳児</u> ・保護者・その他()	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・ <u>保育士</u> ・ <u>栄養士</u> ・調理師・調理員・その他()	
	日時	令和2年11月17日、18日	
	場所	4歳児クラス、5歳児クラス	
	資料・教材	かつお節、昆布、煮干しの実物と、各種から取っただし 貼紙(かつお、こんぶ、かたくちいわし)	
実施内容	①かつお、昆布、煮干しについて写真を見せながらどのようにつくられているか説明する。 ②実際にかつお節、昆布、煮干しを触り、色や匂いの違いを聞く ③かつおだし、こんぶだし、煮干しだし、あわせだしを飲み比べて、色、匂い、味の違いを聞き、好みのだしを聞き、投票ボードに投票シールを貼っていく		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・実際にだしを触り匂いを嗅ぐと「良いにおい」「海のにおい」「出汁で色が違う」など出汁ごとの違いを感じて伝えてくれました。 ・5歳児クラスでは煮干しが人気だった。 ・4歳児クラスではかつお節が人気だった。 ・食育後の給食でも、「今日はあわせだし?」「これ昆布だ!」など興味関心をもって食べてくれるようになった。 ・5歳児では10月の食育で味噌を作ったので、その味噌と合わせ出汁で味噌汁を作り、自分たちで作った味噌と合わせ出汁の旨味を感じて、いつもよりお替りした子どもが多かった。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・出汁の飲み比べはかつお節、昆布、煮干しの順番に飲んでしまったことで味を感じにくくなってしまったので、次回は味が薄い順から飲み比べていこうと思った。 ・実物をみて飲み比べたことで、給食でも「今日はなんのだし?」と興味をもって食べてくれるようになったので和食の文化に興味をもつきっかけになりよかった。 	備考	





し

「食文化や地の物を伝え合い」食べる

① 体験を通して食への関心を高める

目指す姿

- 様々な体験活動を通して、豊かな食に対する興味や関心が高まっています。
- 地域農業への理解が深まり、地域の食材に親しんでいます。

② 家庭や地域に根ざした食文化を学び、継承する

目指す姿

- 家庭や地域の味、旬の味を食文化として共有しながら、次の世代へ受け継いでいます。



③ 「食文化や地の物を伝え合い」食べるための実践のポイント

- 地域の農業や農産物について、理解を深める
- 地域の食・農への理解
- 食・農林漁業に関する体験活動の充実
- 野菜などの農産物を育てる楽しさ、収穫の喜びを知る
- 地産地消に取り組む
- 旬の食材を利用する
- 行事食や郷土料理などの食文化の継承
- 地域の伝統行事に参加し、食文化に触れる機会を増やす
- 給食や地域のイベント等で、行事食や郷土料理を提供する
- 外国の料理や食文化への関心を高める



｜ 和 食 ｜ 日本人の伝統的な食文化


ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」とは、「自然を尊重する」というところに基づいた、日本人の食習慣であり、以下の特徴があります。

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③ 自然の美しさや季節のうつろいの表現
- ④ 正月などの年中行事との密接な関わり



資料:「和食文化の継承の取組について」農林水産省

施設名	社会福祉法人三樹会 ゆめの樹第二保育園	電話	048-711-1414
住所	埼玉県さいたま市南区鹿手袋 4-17-30		

事例 45	タイトル	三色食品群について学ぶ	
目指す姿 (大きな目標)	どんな食材を食べると体にとって良いことが起きるのかを知り、偏食を減らす。食への興味関心を深める。		
当日のねらい (小さな目標)	食材の働きについて楽しく学ぶ。		
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・ <u>3歳児</u> ・ <u>4歳児</u> ・ <u>5歳児</u> ・保護者・その他()	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・ <u>保育士</u> ・ <u>栄養士</u> ・調理師・調理員・その他()	
	日時	令和2年 7月20日(月)・9月24日(木)	
	場所	保育室	
	資料・教材	<ul style="list-style-type: none"> ・パネルシアター(7/20のみ) ・食べ物の働きボード ・食品マグネット 	
実施内容	<ol style="list-style-type: none"> 1.三色食品群についてのパネルシアターを見せる。 2.食べ物の働きボードを用いて食材を食品群別に振り分ける。 (7/20:全体で実施。9/24:一人一枚食品マグネットを配布し振り分け。) 		
結果・参加者の反応や様子	<p>導入としてパネルシアターを用いたことで園児たちは理解しやすかったようで、指定した食材の振り分けを行った際にどこの食品群に入るのかをすぐに答えることが出来た。落ち着いて話を聞くことができ、質問を投げかけた際も積極的に参加している様子が見られた。“簡単だった！”“面白かった！”“今日の給食は好き嫌いしないで全部食べる！”という声があがった。2回目に実施した際は一人一枚食品マグネットを渡し実施したことで全員参加型となり理解が深められたと思う。年少組は野菜＝緑忍者(体の調子を整えるはたらき)という認識はしているようで、職員と一緒に考えて振り分けをすることが出来た。年中・年長組は一人で分類できる園児が多かった。自分が思っていたよりも理解している園児が多く見受けられた。</p>		
評価・今後の課題	<p>繰り返し行うことで意識が定着する為、毎日の献立を三色食品群に分類(給食前や帰りの会に実施したり、廊下にボードとマグネットを設置し保護者と園児で一緒に行う環境づくり)をして理解を深めていこうと思った。また、三色食品群を理解していることで他の様々な食育活動にも連携できることが分かったので、今後の食育活動の幅も広げていきたい。食べ物の働きを知ることで食べられるものが増えたり、食への興味関心を深める為に今後も続けていこうと思った。</p>	備考	

施設名	社会福祉法人 三樹会 ゆめの星保育園	電話	048-711-1154
住所	さいたま市南区南浦和3-5-16		

事例 46	タイトル	野菜と果物の解体ショー	
目指す姿 (大きな目標)	似ている野菜や果物の違いを知り、比べて楽しむ。 野菜や果物の香りや感触など、五感を使って感じる。		
当日のねらい (小さな目標)	約束を守って、新しい発見を見つける。		
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・ 2歳児 ・3歳児・4歳児・5歳児・保護者・その他()	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・ 保育士 ・ 栄養士 ・調理師・調理員・その他()	
	日時	令和2年 12月9日 (水)	
	場所	3階 保育室	
	資料・教材	まな板・包丁・ふきん・アルコール 大根・冬瓜・オレンジ・グレープフルーツ(ホワイト・ルビー)	
実施内容	①3～4人のグループになり、消毒を行う。 ②「やさいのおなか」「くだものなんだ」の絵本を見る。 ③野菜を切る前に名前、中身の色、種の有無などをクイズを行う。 ④切った野菜や果物を見たり、触れたり、匂いを嗅いでみる。 ⑤飾り切りにして、さらに興味を持たせる。		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・普段給食で使用している食材だったので、ほとんどの子供たちが答えることが出来ていた。冬瓜は、頻繁に出していなかったもので、「きゅうり」と答えていたが、特徴をしっかり捉えられているように感じた。 ・果物の香りも室内全体に広がり、嗅覚で感じ取っている様子があった。 ・絵本の読み聞かせを行ったことで、しっかり興味付けさせてあげることが出来た。 ・当日のデザートでグレープフルーツ(ルビー)を提供したり、おままごとで食材を持ってきたり、おままごとの最中、「冬瓜の種は白なのに、スイカの種は黒い種だね。」と子どもたち自身で復習が出来ていたもので、成長する姿が見られた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・食材選択をする際、子どもが苦手な食材(ピーマン、きのこ、茄子)や食材全体の大きさが見えるサイズの食材にしたら、また違った子供たちの反応が見られたと思う。 ・飾り切りも喜んでいたが、切っている様子を見せるだけでなく、薄めの輪切りにした食材をの型抜きをさせてあげてもよかったと感じた。 ・匂いの食材なら、子どもたちの集中力が欠けることなく飽きずに話を聞くことが出来そうなので、こまめに紹介できる機会を用意していきたい。 	備考	


～野菜・果物の解体ショー～

子どもたちに印象付けるために、
導入として絵本を読みました。




飾り切りにした
大根をもって、
はい、チーズ

施設名	社会福祉法人こばと 小鳩保育園 南浦和	電話	048-871-1610
住所	埼玉県さいたま市南区南浦和 2-42-18		

事例 47	タイトル	三色食品群を知ろう	
目指す姿 (大きな目標)	食べ物にはそれぞれ違う働きがあり、その働きごとに「赤・黄・緑」の3つのグループに分けられることを知る。		
当日のねらい (小さな目標)	どんな食品が何色に分類されるか、グループで考えながら作業する。		
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児・5歳児・保護者・その他()	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・保育士・栄養士・調理師・調理員・その他()	
	日時	令和2年 10月 28日	
	場所	保育室	
	資料・教材	説明に使用する食材パネルと3色のボード 子ども達が作業に使う食材カードと3色の台紙	
実施内容	<p>① “食べ物”が“それぞれの働き”で“3色のグループ”に分けられる事を説明し、当日の昼食を例に挙げて分類を実演した。</p> <p>② グループごとにパネルと台紙を配り、色分けの演習を行った。</p> <p>③ 全員で答え合わせと質問</p>		
結果・参加者の反応や様子	<p>3色食品群の説明をしている時、子供達がしっかり話を聞く様子が見られた。当日の献立に入っていた野菜やみそ汁の具材を子供達に答えてもらった事で、食材の話に意識を向けられ集中して取り組むことが出来たと思う。各グループで食材の色分けをしている時に、「お肉は赤だよ」「豆腐は大豆からできているから赤だよ」「卵は黄色いから黄色かな？」など様々な声が聞こえたが、全員が考えながら作業に取り組んでいて良かったと思う。質問の時間では「どうしてお魚は赤なのか」という質問や「お菓子は何色かな」という質問があり、食べ物のおいしさ以外の部分に目を向けてどんな働きがあるのか考えている姿勢が見られて、とても良かったと思う。</p>		
評価・今後の課題	<p>食育実施後、実際に毎日子供達に献立に含まれている食材のパネルを色分けしてもらい、玄関に掲示するようにしたところ、5歳児クラスだけでなく他クラスの子供達も「今日は人参が入っていたよ」と保護者と話す様子が見られた。食事が話題になる機会が増えたため今後も続けたいと思う。</p>	備考	

施設名	あおば保育園	電話	048-863-9997
住所	さいたま市南区沼影 1-11-2 スカイ&ガーデンA棟1F		

事例 48	タイトル	みそを作ろう！	
目指す姿 (大きな目標)	自分たちでみそを作ることにより、食への興味を深める		
当日のねらい (小さな目標)	大豆の変化(大きさ、色、匂い、手触り)を楽しむ		
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児 (4歳児) (5歳児) 保護者・その他()	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・(保育士) (栄養士)・調理師・調理員・その他()	
	日時	令和元年12月12、13日(仕込み)、令和2年6月26日(出来上がり)	
	場所	以上児 保育室	
	資料・教材	・「やさい」の図鑑、 ・大豆、食塩、麴	
実施内容	みそ作り前日・・・必要な材料(大豆、塩、麴)を紹介。 みそ作り当日・・・煮て潰した大豆と、塩と麴を合わせたものをよく混ぜ、団子状にし、容器に詰め込む。⇒常温で半年程、熟成させる。 出来上がり・・・みそを見る(色の変化)、匂いを嗅ぐ、実食		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・みそ作り前日に「みそって何から作られているんだろう？」と子どもたちに聞いてみると「茶色いから土？」「しょっぱいから塩かな」といろいろな回答がきました。 みんながいつも読んでいる「やさい」の図鑑に載っていると伝えると、大豆のページにみそを発見しました！そして豆腐や納豆も同じ大豆で作られていることを知りました。 みそ作り当日には、固い大豆を一晩水につけ、たっぷりの水を吸って大きくなった大豆、そしてそれをさらに4時間茹でてさらに大きく柔らかくなった大豆に、子どもたちはびっくりしていました。 ・出来上がったみそを、子どもたちに見せたら肌色だったものが茶色に変わっていることに驚き、匂いを嗅いでみると「みそのいい香り！」と、自分たちで作ったみその完成に喜んでいました。 手作りみそで作ったみそ汁は、いつものものより美味しく、みんなおかわりをしていて大好評でした。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・今回は子どもたちが、図鑑を見て大豆から、みそや豆腐が作られていることを知ったが、次回は大豆を紹介するときに、大豆からいろいろな食品ができることを伝えてみたいと思った。 ・出来上がったみそにはカビが生えていたが、子どもたちがカビを見ることによって、みそに対してマイナスのイメージを持たないように今回はあらかじめ取り除いたが、発酵食品なので、ありのままの姿をみせてもよかったのではと思った。 	備考	



乳幼児期の 5つの「食べる」

さ 「三食しっかり」食べる

- 早寝早起きや歯みがきなど、食事のリズムや生活習慣の基礎を身につける
- 十分遊び、お腹が空いて食べるリズムを覚える
- 噛むことや飲み込む力を身につける

い 「いっしょに楽しく」食べる

- 家族や仲間などと一緒に食べることを楽しむ
- 自ら食べ、食器や箸を使う意欲をもち、食を楽しむ

た 「確かな目をもって」食べる

- 安全で栄養バランスのとれた食事を食べることができる


ま 「まごころに感謝して」食べる

- 「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを身につける

し 「食文化や地^じの物を伝え合い」食べる

- いろいろな素材の味を楽しみ、食べたいものを増やす

施設名	いちごの花保育園	電話	048-767-6116
住所	さいたま市南区鹿手袋 3-15-13		

事例 49	タイトル	夏野菜を育てよう(トマト)	
目指す姿 (大きな目標)	旬の野菜を育てることで、食材への興味・関心を持つ。		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜の生長に興味を示し、大切に育てる気持ちを持つ。 ・自分達が収穫した野菜を食べる喜びを味わう。 		
方 法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児・5歳児・保護者・その他()	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・保育士・栄養士・調理師・調理員・その他()	
	日時	令和2年5月～8月	
	場所	園庭	
	資料・教材	野菜の苗・図鑑	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・プランターに苗を植える。水やりを毎日行い、生長の観察をする。 ・生長の様子をスケッチする。 ・順次収穫する。 ・給食室にて調理してもらい、食べる。 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・自分達で苗を植えたということもあり、毎日生長の様子を楽しみにしていた。 ・大きさや色、実がなっていく過程をよく観察し、保育室内にある絵本や図鑑と見比べている姿も見られた。 ・収穫することを喜び、美味しく食べる事が出来た。 ・保護者には随時写真やコメントで様子を発信し、活動を共有することが出来た。 ・トマトが苦手だった子が、嬉しそうに食べる姿が見られた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・「自分達で育てた」という達成感を味わえたのではないかと思う。 ・野菜の生長を身近に感じ、大切に育てようとする姿が見られた。 ・トマトだけでなく、他の野菜にも興味を示すようになった。 ・年間を通して、野菜栽培を行い、食事に関心を持てるようにしていきたい。 	備 考	 <p>2020/07/13 10:53</p>

施設名	エンゼル乳幼児園	電話	048-873-6395
住所	さいたま市緑区中尾217		

事例 50	タイトル	ピクニックランチ	
目指す姿 (大きな目標)	ピクニック気分で楽しい雰囲気の中、食事する		
当日のねらい (小さな目標)	食に対する意欲を高め、普段とは違う給食の雰囲気を味わう		
対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児・5歳児・保護者・その他()		
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・保育士・栄養士・調理師・調理員・その他()	
		日時	令和2年6月18日(木)・26日(金) 11:30~12:15
	場所	保育室、園庭	
方法	資料・教材	弁当箱、水筒、レジャーシート	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・身支度、手洗いを行う ・保育士がピクニックランチの説明をする ・弁当を鞆に入れ、水筒を持ち園庭へ移動する ・シートを敷き、「いただきます」の挨拶をして食事する ・「ごちそうさま」の挨拶をして後片付けをする 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・ピクニックランチを楽しみにしていたようで、保育士の説明もしっかりと聞く事が出来ていた ・普段とは異なる場所、雰囲気を楽しみ、「美味しいね」と何度も言いながら食事していた ・本来は、保育室で子ども達が空の弁当箱に自分で給食を詰めるが、今年度は新型コロナウイルス感染拡大の長期化に伴い、感染予防の為、給食室で厨房職員が弁当箱に詰めた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・ピクニックランチは普段の給食とは雰囲気が変わり、より楽しく食事が出来る食育だと感じた ・今後も様々な食育を通して、子ども達の興味や関心を促し、食への意欲に繋がられるよう取り組んでいく 	備考	





【コラム】さいたま市食育なび ①

「さいたま市食育なび」は、食育に関する総合的な情報の提供や、会員相互の情報交換を目的として開設されたサイトです。

食育の基礎知識、食の安全・食中毒、地産地消、学校や保育園の給食レシピなど、食育に役立つ情報を発信しています。

レシピ検索では、条件を設定して検索することができます。

<http://www.saitamacity-shokuiku.jp/>

