


施設名	さいたま市立植水保育園	電話	048-623-6698
住所	さいたま市西区佐知川 306		

事例 1	タイトル	食育を中心とした保護者支援の充実	
目指す姿 (大きな目標)	親子で食育への興味・関心を高める。		
当日のねらい (小さな目標)	掲示物の内容を話題にしながら食育に触れる。親子で参加型のクイズに参加する。		
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4月～令和3年3月	
	場所	主に園のすまいるボード(掲示板)・各クラス向けの掲示スペース	
	資料・教材	①さいたま市献立表から、月行事食・誕生会メニューをピックアップする。 ②園の敷地内になっっている収穫物 ③保護者向けアンケートを作成する。	
実施内容	①毎月、行事食・誕生会メニューを写真に撮り、保護者向けに掲示。紹介をする。 ②主に、カキ・ブドウが育つ様子を2ヶ月に1回写真を撮影。親子でその生長に興味を持てるよう、通路に掲示。年長児のブドウ収穫体験後には、その様子をすまいるボードに掲示。“全部で何房収穫できたか？”という内容のクイズを実施。正解者へ、バッジのプレゼントをする。 ③保護者に向けた食育に関するアンケートの実施。		
結果・参加者の反応や様子	①実際に子どもたちに提供される食事を写真に撮り、行事食においては、それぞれの意味を添え掲示をした。また、誕生会メニューは、給食の調理員による月ごとの盛り付けを写真に撮り掲示をした。 ②ブドウの生長の様子を継続して掲示をすることで関心を持ってもらうことができた。また、年長児は保育園でのブドウ収穫という貴重な体験が出来た。クイズを見て、改めて園庭のぶどう棚を見て、数を数えたりする姿があった。また、正解した子どもへバッジのプレゼントをしたことで、「今度は正解したい！」と、次回を楽しみにする様子も見られた。すまいるボードで掲示をしたことで、親子の会話の話題作りのきっかけとなっていた。 ③行ったアンケートの回答の中には、食育に関する掲示を毎月楽しみにしている・子どもとの会話の種となっているというものもあった。		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・保育園の取り組みに対し、親子で話題にして会話を楽しんでくれる姿が見られた。 ・今年度、親子で参加する食育クイズを2回行った。来年度も継続し、親子での参加を楽しめるような企画をしていきたい。 ・給食室と連携を取りながら、食べ物を身近に感じられるような集会等、実施していけるとよい。 	備考	

11月誕生日会メニュー

R2・11・25 (水)



- バターライス
- スープ (白菜・えのき)
- マカロニのミートソースグラタン
- ブロッコリーサラダ



今回はりす組の食事の様子をお伝えします♪
次回以降の掲示で他のクラスの様子もお伝えしていこうと思っています！お楽しみに♡



【コラム】 早寝・早起き・朝ごはん ①

「第3次さいたま市食育推進計画」では、特に重点的に取り組むべきものとして『朝食』『共食』^{きょうしょく}『協働』を「重点プロジェクト」に位置付けています。

食生活は、生命を維持し、健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。

特に、朝食は健康で豊かな生活を送る上で重要な役割を担っています。

朝ごはんを食べると・・・



- 脳や体が目覚め、生活リズムが整う。
- 活動や成長に必要なエネルギーや栄養素、水分を補給できる。
- 胃や腸が動き、うんちが出やすくなる。
- 体温が上がり、脂肪や糖を燃やしやすくなる。

【毎年10月は朝ごはんを食べよう強化月間】

さいたま市では、朝食を毎日食べる市民の増加を目指し、「毎年10月は朝ごはんを食べよう強化月間」としてキャンペーンを実施しています。

施設名	指扇保育園	電話	048-623-5065
住所	埼玉県さいたま市西区高木 567-3		

事例 2	タイトル	椎茸 2段階変身！！	
目指す姿 (大きな目標)	楽しく食事しながら色々な食材に興味を持ち、食生活に必要な習慣や態度を身につける		
当日のねらい (小さな目標)	食材の見本を見る、触る、変化に興味を持つ。		
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8月3日～8月5日	
	場所	保育室(3歳児室)・園庭	
	資料・教材	食材回覧時に使用した椎茸、干す袋、コップ(プラスチック透明)	
実施内容	<p>食材回覧で回ってきた大きな椎茸を日に当てて干すとどうなるかという実験(8/3～8/4)</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>干された椎茸を水に入れると元に戻るかという実験(8/5)</p>		
結果・参加者の反応や様子	<p>食材回覧で回ってきた時には大きかった椎茸が日に当たり干されていく中で、小さく固くなるという変化がよく表れたので、子どもたちもすぐ興味を持って観察していた。触って感触を確かめたり、臭いを嗅いでみたりと見るだけでなく楽しめたので子どもたちの反応も良かった。本来は干して終わりにする予定ではあったが、「どうやったら元に戻るんだろう？」と言うクラスの子どもたちの声掛けや、4歳児クラスの子が「水に入れたら戻るんだよ！」というアドバイスも受けて、干した椎茸を水に入れることとなる。</p> <p>次の日、1日で水の色が茶色になり、臭いもしてきたため子どもたちもよく観察していて、固い干し椎茸が柔らかくなったりとこちらもよく変化が見られたため、子どもたちも興味を持っている姿があった。そしてそれが味噌汁やスープの素となるという話にまでつながられるきっかけとなった。</p>		
評価・今後の課題	<p>変化の大きい食材実験だと子どもたちも興味を持って観察してくれるようになって感じた。また1つの実験終わるところから、子どもたちの声掛けや異年齢児からのアドバイスで次の実験のきっかけにつながっていったり、最終的には味噌汁やスープのだし汁などの先を見据えた話に自然とつながって行ったことが取り組みとしてはすごくよかったと思う。</p> <p>部屋で干し椎茸を水に戻すと臭いが充満してしまったため次回は戸外で行いたい。</p>	備考	

施設名	さいたま市立馬宮保育園	電話	048-623-4014
住所	さいたま市西区西遊馬 119		

事例 3	タイトル	食品三色群を知ろう	
目指す姿 (大きな目標)	食への興味、関心を持つ		
当日のねらい (小さな目標)	栄養バランスを考えて献立が立てられていることや偏らずに食べることの大切さを知らせていく		
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> ・栄養士・調理師・調理員・その他()	
	日時	2020年10月	
	場所	ホール	
	資料・教材	食育パネルシアター 食べ物大好き！三つの仲間	
実施内容	<p>一クラスごとにホールでパネルシアターをみる。 クイズなどをまじえ、三色群への興味、関心を高める。 かぼちゃの種当てクイズを通して保護者とともに、食への興味、食育集会の話へのきっかけを作る。</p>		
結果・参加者の反応や様子	<p>三色のレンジャーが出てきて、子どもたちも楽しく話を聞けていた。途中のクイズでは出した食材が三色のどの色に仲間分けされるのかというものだったが、3歳児クラスではトマトを赤の仲間と手を挙げたり、食材の色に惑わされたりする様子があったが、学年が上がるにつれて、正解率は高まっていた。</p> <p>集会後の給食の時間には、「リンゴは何レンジャーだっけ?」「魚は赤レンジャーだよね!」と三色を意識する会話が聞かれたり、バランス良く食べようと、白米が苦手な子も自分から食べようとしたりする姿もみられた。</p> <p>かぼちゃの種当てクイズでは、保護者と一緒に楽しんで考えている姿があり、園全体で楽しむことができた。</p>		
評価・今後の課題	<p>一クラスずつ集会を行うことで子どもたちの反応が良く見えたように思う。</p> <p>集会の場だけでなく、日々の保育の中で食への興味を持てるように食材紹介や野菜の栽培も行ってきた。今後も継続して食や食材への興味、関心を持てるような働きかけを行っていきたい。</p>	備考	



食育集会でパネルシアターをみました。
レンジャーが出てきたり、クイズがあつたりと

集中して聞いています！！



かぼちゃの種の数親子で予想し、答え合わせの日！

みんなドキドキしながらかぼちゃを覗き込んでい



かぼちゃの種を洗い、マス目に合わせて貼っていきます。こどもたち、全集



予想が近かった子たちに
ゴールドかぼちゃメダルをプレゼント♪



施設名	さいたま市立三橋西保育園	電話	048-623-1350
住所	さいたま市 西区 6-381-1		

事例 4	タイトル	ドレッシング作りの体験	
目指す姿 (大きな目標)	楽しく おいしく食べて 元気な子		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・普段から口にしているドレッシングがどのように作られているかを知る。 ・友だちや保育士と一緒にドレッシング作りの体験を楽しむ。 		
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2年10月21日	
	場所	三橋西保育園 5歳児室(ホール)	
	資料・教材	<ul style="list-style-type: none"> ・調理器具(ボール・計量カップ・泡だて器) ・ドレッシングの材料(酢・サラダ油・塩・醤油) ・掲示物作成用のカメラ 	
	実施内容	<ol style="list-style-type: none"> ①調理師によるドレッシングについての話を聞く。 ②酢のにおいを嗅いでみる。 ③ドレッシングの調理実演を見る。 ④実際に子どもたちが泡だて器で材料を混ぜ合わせて、ドレッシング作りの体験をする。 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちは興味津々で話を聞いたり、実際に泡だて器を手に混ぜてみたりと意欲的に参加していた。その後、遊びの中で再現を楽しむ姿もあった。 ・酢のにおいを嗅いだことのない子が大半で、強いにおいに驚く子も多かった。 ・その日の給食のひじきのマリネの味付けが、体験で作ったドレッシングと同じ味だということを伝えると「こんな味になるんだね。くさかったのにね。」「おいしいよね。」とやりとりする姿もあった。 ・上記の取り組みや子どもたちのようすを写真付き掲示物“すくすくだより”で保護者に発信した。子どもたちの「家でも作ってみたい。」の声を受けて、調味料の配分も掲載した。降園時、親子ですくすくだよりを一緒に見て会話を楽しむ様子も見られた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・食材に触れる機会は今までにもあったが、調味料や味付けについては知らせる機会が少なく、貴重な機会となった。 ・本物の調理器具を使っての体験は、やはり子どもたちにとって魅力的で興味も一気に深まったようだった。今後の食育活動にも取り入れていきたいと思う。 	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・献立にひじきのマリネが入っている日に実施した。実際に子どもたちが混ぜ合わせたドレッシングは衛生面から実食はできなかったが、体験後すぐに給食のメニューで同じ味付けを味わえるようにした。

ドレッシング作りの体験（三橋西保育園）


三橋西保育園の5歳児がドレッシング作りの体験をしました。給食の先生が材料を手に入ってくると興味津々で目が釘付けの子ども達です。「油、酢、塩でフレンチドレッシングは作るんだよ。」「そこに醤油と砂糖を足すと、今日の給食のひじきサラダの味になるよ。」と実際に作りながら、お話してくれました。「お家でも作ってみたい。」と言う子もいたり、泡立て器を嬉しそうに手にしたりと、食や調理に対する興味の深まるきっかけになりました。

酢のにおいをかいでみました。
「うわっ、くさい！」と子ども達。強い
においにびっくりしていました。

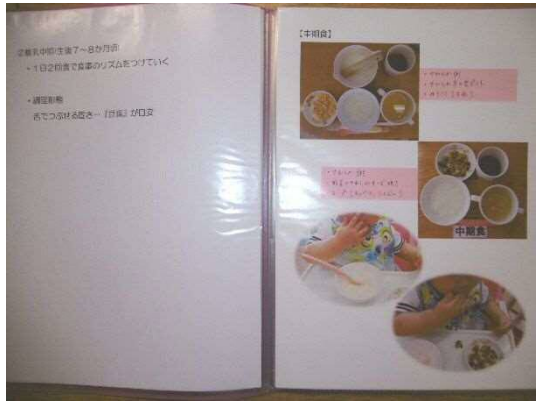


「やってみたーい。」と子ども達。泡だて器を借りて、
シャカシャカと混ぜてみました。「楽しい！」「またし
たい。」と嬉しい感想をたくさん聞かせてくれました。


施設名	さいたま市立日進保育園	電話	048(663)2791
住所	さいたま市北区日進町 2 丁目 632		

事例 5	タイトル	みんなの給食、どこからくるの？	
目指す姿 (大きな目標)	集会を通して食材を身近に感じ、食への関心や意欲を育てる。		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜に関するクイズに答えたり実際に触れたりすることを楽しみながら参加する。 ・給食室や八百屋などお世話になっている方たちを知り、給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 (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7月14日(火)	
	場所	ホール	
資料・教材	給食に携わる方々の写真 感触クイズで使う野菜 食育絵本、野菜のシルエットイラスト など		
実施内容	<ol style="list-style-type: none"> ①調理員、業者の紹介 ②野菜のシルエットクイズ ③食材当てクイズ ④当日の献立に出る食材の紹介(冬瓜) 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・給食室や牛乳屋、八百屋などお世話になっている方の名前や顔を初めて知ったこともあり、興味深そうに見る姿があった。 ・野菜の断面の絵では、白黒でもすぐに答えがわかり積極的に手を挙げて答える子もいた。 ・感触当て BOX では、実際に BOX に手を入れる子は緊張しながらも感触や匂いなど感じて楽しむ姿が見られた。見ていた子もドキドキしながら様子を見たり、「やってみたい」と興味を持ったりしていた。 ・クイズ形式で野菜を見たり触れたりする機会を取り入れたこともあり、積極的にクイズに答えるなど喜んで参加していた。 ・調理前の冬瓜を初めて見る子が多かったためか、冬瓜だと気づく子が少なく、きゅうりなど違う野菜を答える姿が多かった。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・給食の食材を届けてくれる業者や給食を作ってくれる調理員を知ることで、より身近に感じたり興味関心を持ったりすることができた。 ・集会の様子を写真付きで掲示したことで、降園時に親子で写真を見ながら会話している姿も見られ、保護者にも関心を持ってもらえるきっかけになった。 	備考	

施設名	さいたま市立東大成保育園	電話	664-6582
住所	さいたま市北区東大成町2-103		

事例 6	タイトル	離乳食のことをもっと知ってもらおう！	
目指す姿 (大きな目標)	家庭と保育園とで連携しながら離乳食を進める		
当日のねらい (小さな目標)	離乳食の紹介資料を見学の方々に提供する		
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・ <u>その他</u> (地域の子育て世代)	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・ <u>保育士</u> ・栄養士・調理師・調理員・その他()	
	日時	令和2年9月から	
	場所	事務室	
	資料・教材	Word で作成した離乳食の紹介資料	
	実施内容	離乳食の進め方や、保育園で提供している給食やおやつのメニューを紹介した資料を作成し、保育園見学に来た方々に見てもらえるようにする	
結果・参加者の反応や様子	<p>文章だけでなく写真も添えて作成したことによって、言葉だけでは分かりづらい細かな部分やニュアンスも伝えることが出来た。</p> <p>見学に来た方々は、説明に耳を傾けながらも資料に目を向け、保育園での取り組みに関心を持って頷いたり時には質問をしたりしながら参加していた。</p>		
評価・今後の課題	<p>保育園での取り組みを在園児の保護者に発信することは出来ていたが、地域向けに発信することはなかなか出来ていなかったためこのような機会を持つことが出来て良かった。</p> <p>今後は、紹介資料の内容をもっと充実させてより多くの情報を発信していけるようにしていきたい。</p>	備考	

施設名	宮原保育園	電話	048-663-4120
住所	さいたま市北区宮原町2丁目83-2		

事例 7	タイトル	ポップコーンを作ってみよう！	
目指す姿 (大きな目標)	身近な自然に関わり、世話をしたりする中で、料理との関係を考え、食材に対する感覚を豊かにする。		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・コーンに熱を加えた時の変化を実際に見て、不思議さや面白さを感じる。 ・自分たちで育てた食材を楽しみながら味わう。 		
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11月5日(木)	
	場所	5歳児室	
	資料・教材	なし	
	実施内容	<p>【ポップコーン作りに至るまで】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5月にクラスでコーン(イエローポップ)の種を植え、子どもたちと一緒に育てた。 ・収穫をしたコーンを乾燥させ、粒が硬くなった頃に、子どもたちと一緒に粒を取った。 <p>【ポップコーン作り当日】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コーンを油と一緒に、ポップコーンメーカーへ入れ、弾けてポップコーンになる様子を見る。 ・実際に出来たポップコーンを食べてみる。 	
結果・参加者の反応や様子	<p>◎コーンに熱が伝わりしばらく経つと、勢いよく「ぽんっ」と弾けだす。</p> <p>★子どもの感想・「大きな音がしたから驚いた！」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「ポップコーンがこんな風にできるなんて知らなかった！」 ・「次々に弾けていくのが面白かった！」 ・育成支援児もパチパチと手を叩き喜んでる姿があった。 <p>◎実際にみんなでポップコーンを食べてみる。</p> <p>★子どもの感想・「自分たちで育てたものだからとってもおいしい！」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「作りたてはとってもあったかいね。」 ・「お家でもやってみたい！」 <p>→全体を通して子どもが興味を持ち、楽しみながらポップコーン作りに参加している様子があった。</p>		
評価・今後の課題	種を植えて育てるところから、実際にポップコーンを作って食べるところまでの過程を経験することができ、子どもたちも楽しみながら参加している姿があった。分かりやすく食材の変化が見る事が出来るポップコーン作りを選んだことで、育成支援児も含め、クラス全員が興味を持って参加することが出来たと思う。保育室での調理は楽しい経験になる反面、危険も伴うので、きちんと安全を確保するための計画を立てる事の大切さを改めて感じた。	備考	 <p style="text-align: right; font-size: small;">2020/11/05</p>



ポップコーンを作ってみよう!



収穫したコーン

コーンの粒取り



ポップコーンづくりの様子



施設名	大砂土保育園	電話	048-663-7233
住所	さいたま市北区土呂町 1-51-8		

事例 8	タイトル	どの野菜が浮くかな？クイズ	
目指す姿 (大きな目標)	様々な野菜に興味や関心を持つ。		
当日のねらい (小さな目標)	野菜に触れる。 大きさ、重さに関係なく、水に浮いたり、沈んだりする野菜があることを知る。		
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・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	R2年8月26日(水)	
	場所	5歳児室	
	資料・教材	さつま芋、キャベツ、ピーマン、水槽、水、机、ビニールシート、	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 担任がそれぞれの野菜の紹介をする。 ● 水槽に水を入れ、ピンポン玉とビー玉、それぞれを水槽の中に入れて、浮く、沈むの意味を知らせる。 ● 一人ひとり 水槽の前に来てもらい実際に野菜を手を持ってもらい、どの野菜が浮くかを担任に知らせるクイズ形式とした。 ● 夕方、園長先生より小さな表彰状をもらい、表彰式を行った。 		
結果・参加者の反応や様子	<p>このクイズに先駆け、野菜の重さ当てクイズを行い、野菜に興味を持ってもらった。ピンポン玉とビー玉それぞれを水槽の中に入れて、浮く、沈む様子を真剣に見ていた。その後実際に野菜を手を持ち、一生懸命に考えながら、担任に自分の意見をハッキリと伝える機会を持てた。回答を集計して表彰状をつくり、表彰式で園長先生に表彰して頂いた。</p> <p>正解者は1人だったが、とても嬉しそうに、お迎えのお母さんに報告していた。</p> <p>今回残念だった5歳児から「今度は当てるよ。」という声が聞かれた。</p> <p>玄関の掲示板にクイズの様子と表彰式の様子や表彰状を掲示して保護者の方に見て頂いた。</p>		
評価・今後の課題	<p>浮く、沈む意味を説明することで、野菜について重さや見かけだけではない見方をするきっかけになった。</p> <p>表彰式で園長先生に表彰して頂いたことも嬉しい経験となり、次のクイズへの意欲に繋がり、保育士も次回のクイズを考える楽しみが増えた。</p> <p>次回の野菜クイズ実施は12月22日に予定している。</p>	備	<p>今回のクイズでく食べられる部分が土のなかで育つ野菜は、沈んで、土の上で育つ野菜は浮く。>という豆知識を知った。(例外あり)</p>



野菜の浮くか浮かないか当てクイズをしたよ

2020. 8.26(水)



施設名	日進西保育園	電話	048-663-0063
住所	さいたま市北区日進町 1-800-1		

事例 9	タイトル	収穫したさつまいもで干し芋作り	
目指す姿 (大きな目標)	自分達で掘ったさつまいもでお菓子作りをすることで、食材への興味や食べる事への意欲を育てる		
当日のねらい (小さな目標)	さつまいもを調理してみる さつまいもや干し芋の匂いを嗅いだり、触ったりして体で感じてみる		
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26日(月)	
	場所	5歳児室	
	資料・教材	完成した干し芋、蒸し芋、まな板、フルーツナイフ、乾燥ネット	
	実施内容	5歳児が芋ほり遠足に行ったことをきっかけに干し芋作りを行う。完成された干し芋を見せ、これは何？と問う。干し芋というお菓子を知り、芋ほりで掘ったさつまいもからできていることを伝え、干し芋作りを提案する。事前に保育士が蒸しておいたさつまいもの皮を子どもたちの前で剥く。子ども自身でさつまいもを切り、乾燥ネットで乾燥させた。	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・ベランダに干しておいた期間中は、子どもが保護者に干し芋作りをしたことを伝えていたり、「どうなったかな？」と観察する姿があった。5歳児だけでなく、ベランダを通った子どもたちが乾燥ネットの中を覗き込む姿もあった。 ・完成した干し芋を5歳児に見せるととても嬉しそうなお顔をしていた。匂いを嗅いでみたり触ってみたりして、完成を喜んでいた。 ・「おうちにまだお芋あるから作ってみる」「お芋食べちゃったから買ってもらう」「お母さんに作り方教えてあげる」等、家庭でも作りたいという意欲が伺えた。 ・5歳児の干し芋作りの様子を食育だよりとして作成し、配布した。レシピを載せ干し芋作りに参加していない年齢の子どもも家庭で作れるようにした。 		
評価・今後の課題	作り出す前に、完成した干し芋を見せると「色のついた大根？」「かぼちゃ？」等様々な考えが飛び交っていた。干し芋を知らなかったことに驚いた。家庭ではあまり食べられていないお菓子なのだを知る事が出来た。身近な食材を調理したことで、子どもの興味関心も深まったのではないかと思う。今後も身近な食材について考えたり知る事が出来る機会を作っていきたい。	備考	衛生上、試食はなし

《干し芋を知ろう》



《蒸し芋の皮むき》



《包丁で切る》



《乾燥ネットに並べる》



《日の当たる所で乾燥させる》



《完成》



施設名	奈良保育園	電話	048-651-7172
住所	さいたま市北区奈良町125-6		

事例 10	タイトル	育ててみよう！マイだいこん・マイにんじん	
目指す姿 (大きな目標)	野菜を栽培し、生長を通して育てる喜びを知り、食べる意欲につなげていく		
当日のねらい (小さな目標)	一人一つずつ栽培することで、より野菜の生長の変化に気がついたり、大切に世話をし ていったりする		
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9月28日～	
	場所	奈良保育園の畑	
	資料・教材	・大根の種・人参の種・土・化成肥料・2リットルのペットボトル(人数分と予備分)	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・事前にペットボトルの底に数ヶ所穴を開け、底にネットを敷いておく。ビニールテープに名前を書き、貼る ・一人一つペットボトルを持ち、自分で土を入れ、種をまく ・毎日水やりをしながら、世話をする ・丈夫な苗を一本残すようにして間引きをし、引き続き世話をする ・間引きした葉などは調理してもらい、食べてみた 		
結果・参加者の反応や様子	一人一つペットボトルで育てていくことで「僕の(私の)大根・人参」という気持ちで世話をし、野菜を気にかける声が多く聞かれたり、毎日水やりをすすんで行ったりする姿があった。自分の野菜の生長に気がつき友だちや保育士に話をしていく中で、友だちと自分の野菜の生長の違いに気がつくこともあり、「どうしたら大きくなるだろう」と考えたり聞いたりする姿も見られた。間引き後の大根と人参の葉を調理してもらおうと、葉が食べられることをとても喜んで「おいしい」と言って食べており、「早く大きくなった人参も食べたいね」と収穫に期待をふくらませている様子が伺えた。		
評価・今後の課題	夏野菜、冬野菜を育てる経験を通して、育てる楽しさや大変さを知ることができ、食べる意欲にもつながっていったと思う。冬野菜の栽培を一人一つのペットボトルで行うことで、より野菜を育てることに興味が湧き、よく野菜を観察することになった。生長に気がついたり、大切に世話をしたりする姿が見られ、子どもたちの成長を感じた。今後も、最後の収穫まで子どもの発見に共感したり、一緒に考えていったりしながら、野菜を育てていきたい。	備考	

〈だいこん〉



〈にんじん〉



葉っぱが増えて
大きくなったね



～間引き～



かわいいニンジンがいた！



だいこん

給食の先生に調理してもらいました




にんじん




まだまだ成長中！
マイだいこん
マイにんじん
おおきなあれ！



施設名	さいたま市立泰平保育園	電話	048-667-1847
住所	さいたま市北区今羽町 596		

事例 11	タイトル	おうちでもたべたいな～親子の会話を広げよう！～		
目指す姿 (大きな目標)	園の食育活動や子どもの姿を通して食への興味関心を深める。			
当日のねらい (小さな目標)	給食レシピの活用を促し、健康増進や親子でのコミュニケーションの機会に繋げる。			
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～(毎月)	
		場所	給食室前ベランダ(送迎時の通路)	
方法	資料・教材	給食・おやつレシピ、アンケート用紙、ポスト		
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・食育活動の様子を定期的に掲示する。 ・月3回、その月のメニューの中にあるものからピックアップしたレシピを、期間を決め自由に持ち帰れるようにする。 ・保護者の声が届くよう、レシピ活用の有無・お子さんの様子・リクエストレシピを尋ねるアンケート用紙とポストを設置する。 ・ポストに入っていたリクエストレシピはその後の提供レシピに反映させる。 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・年長児にはレシピを置くメニューが給食で出る際に子どもたちにも知らせた。「家で作って欲しい」「帰りにもらおう」との声があり、次の日には「レシピをもらったよ」と言う子もいた。 ・給食の展示を置く場所の側に食育ボードを設置したので、毎日展示をのぞくなど、食に関心をもってくれる姿が以前より多く見られるようになった。 ・アンケートは自由記述形式から質問形式に変えたことで書きやすくなり、保護者からの投函が増えた。 ・寄せられたアンケートを掲示することで、他の保護者とも共有でき、食育コーナーを気にかける様子が見られた。 ・アンケートに記入してくれた家庭からは、家で作ってみた際の子どもの反応やメニューのリクエスト、日頃の給食についての会話などが書いてあった。 			
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・食育ボードの掲示を定期的に変えたり、子どもの様子を発信したりすることで、多くの家庭が興味を持てるようにしていきたい。 ・アンケートを入れてもらえるよう用紙に工夫をしたり、子どもたちに知らせたりしたことで、アンケートに答えてくれる人が増え、リクエストメニューを出すなど、やりとりが出来るようになってきたが、よりたくさんの方が聞けるように工夫していきたい。 ・メニューの完成形を分かりやすく伝えられるよう、展示がない時はカラー画像を掲示するなどの工夫ができればいいと思う。 	備考		

施設名	さいたま市立大宮保育園	電話	048-641-1497
住所	さいたま市大宮区吉敷町1-132-3		

事例 12	タイトル	ポップコーンが出来るまで	
目指す姿 (大きな目標)	ポップコーンの種から育てて、収穫や皮むき、乾燥、加熱を通して身近な食べ物がどのようにできているのかを知る。		
当日のねらい (小さな目標)	普段食べているポップコーンがどのようにできているのかを知る。		
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5月15日種まき 9月収穫 12月16日調理	
	場所	5歳児室	
	資料・教材	・ポップコーン ・IHクッキングヒーター ・フライパン ・フライパンの蓋(透明)	
実施内容	<p>①ポップコーンの種を蒔く。 ②収穫し、皮剥きをする。 ③みんなの手の届くところで乾燥させ、触れたり絵を描いたりしながら観察する。 ④実をほぐし、フライパンで加熱する様子を観察する。</p>		
結果・参加者の反応や様子	<p><参加している様子> 今年度4月、夏に栽培する野菜を決める為クラスで話をすると、栽培してみたい野菜の名前が幾つか出され、ポップコーンも栽培した。子どもたちは種を蒔くとおやつポップコーンが出来ると思っていたようで収穫時はトウモロコシと変わりないことから普段食べているものと結びつかず、「トウモロコシ」と呼んでいた。皮剥き時は、実が出来たことを喜び、硬さや実の詰まり方が違う事を不思議そうに見る子もいた。実を乾燥させていた際、常に子どもたちの手の触れられる所に置いたことで触った様子を伝え合い、お迎えの保護者にも嬉しそうに話す姿があった。調理時は加熱するとポップコーンが跳ねる様子が驚き、跳ねる音が聞こえる度に大喜びしていた。香ばしい香りを嗅いで、「おいしそう」「映画館の匂いがする」と気がついたことを次々に言葉にしていた。</p> <p><参加した後の様子> ポップコーンが冷めた後に触れたりにおいを嗅いだりした。破裂した実の皮を見つけて「茶色いものが付いていたのは、この皮だったんだね。」という姿があった。</p>		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・園で採れた野菜は給食の担当者をお願いして口にすることが多かったが、今回のように目の前で調理する過程を見られた事、調理する事によって食材は変わった形になって食卓へ届いている事を学べるなど良い経験になった。 ・ポップコーンを栽培したのは職員も初めてで、収穫したものを全てクラスに置いてしまった。収穫したものを半分に分け、衛生的に管理された場所で乾燥させていれば給食室で調理し、口にすることが出来たのではないかと思う。 ・調理の様子を写真入りで掲示。また、コーンの粒・はじけたポップコーンなどの実物も展示することで他クラス、保護者にも関心を持ってもらうことが出来た。 	備考	



【コラム】 早寝・早起き・朝ごはん ②


文部科学省では、平成 18 年から「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進しています。

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人との勉強やスポーツの成績を比較したところ、いずれの成績も朝型の人の方が夜型の人よりも良い傾向にあるという研究報告があります。

文部科学省が実施した調査では、朝食を毎日食べていると回答した子どもとそうでない子どもとでは、朝食を毎日食べていると回答した子どもの平均正答率や体力合計点が高いという結果も出ています。

スポーツの世界では、身体をつくり、体力をつけるため、運動、食事、睡眠、休養のバランスが大事であることは常識として知られていて、「早寝早起き朝ごはん」を実践している人が多いと言われています。

施設名	三橋保育園	電話	048-643-3145
住所	さいたま市大宮区2丁目929		

事例 13	タイトル	おいしくたべよう げんきっず	
目指す姿 (大きな目標)	食材の栄養についてや食べると体にどんな良いことがあるのかを知り、食べる意欲につなげていく。		
当日のねらい (小さな目標)	「えいようのうた」のペープサートを見たり、歌を歌ったりして栄養について興味を持てるようにしていく。		
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9月28日(月) 9:15～(3, 4, 5歳児) 9:45～(0, 2, 3歳児)	
	場所	1, 2歳児室・ホール	
	資料・教材	ペープサート「えいようのうた」	
実施内容	数年前より赤(からだをつくる)、黄(つよいちからをつくる)、緑(びょうきからまもってくれる)の栄養についての話や「えいようのうた」は食育集会等で活用してきた。今年度はより親しみをもってもらおうと給食室前に給食展示と共にその日の給食に使われている食材を色分けして貼れるボードを用意した。当日は0, 1, 2歳児は1, 2歳児室で、3, 4, 5歳児はホールで赤、黄、緑の栄養についての話や「えいようのうた」のペープサートを行う。歳児ごとにそれぞれに合わせた内容を考え、実施した。		
結果・参加者の反応や様子	今までの取り組みもあり、幼児クラスでは知っている子も多く、質問に嬉しそうに答えたり、歌を元気に歌ったりして楽しく参加していた。乳児クラスではまだ分からない子も多かったが、保育者が楽しく歌ったり、ペープサートを見せたりすることで喜んで参加し、興味を持ち始める姿もあった。集会後は給食室前のボードに興味を持つ子も増え、給食の展示を親子で見ながら食材や栄養についても言葉を交わす姿があった。		
評価・今後の課題	栄養についての話はその場だけでなく、年間を通して取り組むことで子ども達の中にも定着しつつある。今後も給食中や活動のなかでさり気なく伝えていくことで栄養や食材について興味を持ち、食べる意欲につなげていけるようにしていく。	備考	

施設名	さいたま市天沼保育園	電話	048-642-4240
住所	さいたま市大宮区天沼町2-438-1		

事例 14	タイトル	おいしいポップコーンを食べよう！	
目指す姿 (大きな目標)	食べ物を栽培することに興味・関心をもつ。		
当日のねらい (小さな目標)	年長児が育て収穫したポップコーンを食べ、食べ物を栽培する喜びを味わう。		
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10月19日(月)、30日(金)	
	場所	給食室前(ポップコーンの調理実演)、各クラス部屋	
	資料・教材	収穫したポップコーンの種、フライパン、ガスコンロ	
実施内容	<p>①年長児が5月にポップコーンの種を畑に植え、10月に収穫する。 各クラスポップコーンが成長していく様子を観察している。</p> <p>②年長児、年中児は給食室前でポップコーンを作る様子を観察する。</p> <p>③おやつの時間に各クラスにポップコーンを配り、食べる。</p>		
結果・参加者の反応や様子	<p>・畑でポップコーンを栽培したことで、年長児だけでなく園全体で収穫を楽しみに生長を見守っていた。各クラス畑で育てたポップコーンだと話をしてから食べたのだが、その話を聞き子どもたちは「いつも食べているポップコーンよりおいしい」「出来立ては温かいね」「いつもよりカリカリしている」など感想を言いながら味わって食べていた。</p> <p>・年中・年長児はポップコーンの調理過程を見たことで、実際ににおいを嗅いだりポップコーンがはじける音を聞いたりすることができ、さらに関心をもてたようだった。集会を行うことが難しかったので他のクラスは調理過程を見る事ができず残念だった。</p> <p>・年長児は自分たちで育てたポップコーンを他のクラスが喜んで食べてくれたことが誇らしく嬉しかった様子だった。</p>		
評価・今後の課題	<p>・なかなかポップコーンの種が実らず、子どもも保育者も不安だったが、トウモロコシとは生長の仕方に違いがあるということがわかった。</p> <p>・今回のこの取り組みを保護者に写真等を使って掲示するのだが、作成が遅くなってしまい時期がずれてしまった。掲示と取り組みにズレが生じないように気を付けていきたい。</p> <p>・ポップコーン以外にも野菜の栽培を行ったが、秋以降栽培に取り組めなかったので今後挑戦出来たら良いと思う。</p>	備考	<p>・年長児は他にピーマン、パプリカ、年中児はキュウリ、ナスを栽培した。</p>



7月30日
なんと一ヶ月でポップコーンに背丈を抜かされてしまいました！
子どもたちも生長の速さに驚きでした。

5月26日 ポップコーンの種を植えました。
6月30日 まだ年長の子どもたちの方が
背丈は高かったのに…！？



収穫した後、年長児が真剣に種を分けています



こんなにたくさんとれました♪



ポップコーンを作る時
ポンポン鳴る音が大き
くてビックリ！！

香ばしいいいにお
いがする！




☆できあがり☆
みんなでおいしく食べました

おいしそう～
早く食べたいなあ

あんなに小さい
種がこんなに大
きくなるんだね



施設名	さいたま市立上小保育園	電話	048-643-4436
住所	さいたま市大宮区上小町845-4		

事例 15	タイトル	夏野菜の栽培 葉っぱあてクイズ	
目指す姿 (大きな目標)	野菜の栽培を通して食への興味・関心を高める		
当日のねらい (小さな目標)	クイズを通して、育てている夏野菜の葉っぱの形や色、大きさを知る		
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7月31日(金)	
	場所	各保育室	
	資料・教材	育てていた野菜の葉っぱ 野菜の写真 プランター 土 野菜の苗	
実施内容	<p>キュウリ、ナス、オクラ、トウモロコシを育てる。 毎日、水やりをして、成長過程を観察する。 野菜の葉っぱあてクイズをする。(触れたり、匂いを嗅いだりする) 一番おいしい季節がある事を知らせる。</p>		
結果・参加者の反応や様子	<p>夏野菜の葉っぱあてクイズでは、毎日水やりをしていたこともあり、ほとんどの子が分かったが、何人かわからない子もいた。しかし、それから意識して、野菜の生長だけでなく、葉や花もよく見るようになり、食育新聞の花クイズでは正解していた。葉の匂いや形、毛があるかないかなどよく観察し、絵に描く子も見られた。収穫の時期になると、毎日「そろそろ食べられるかな?」と生長を楽しみに待ち、園で食べられない分は家に持ち帰った。後日、保護者からも「てんぷらにして食べました。」「苦手なのに自分で育てたから食べました。」などの声が挙がった。子どもたちも野菜への興味が湧いたことで、自分からすすんで水やりや雑草の手入れなどを行うようになった。</p>		
評価・今後の課題	<p>新型コロナウイルスの影響で、集会という形はとれなかったが、各クラスで行うことで、ゆっくり実物に触れたり、匂いを嗅いだりすることが出来た。 他クラスが育てている野菜にも興味を持つ姿が見られたのは良かった。</p>	備考	

施設名	大成保育園	電話	667-2559
住所	さいたま市大宮区大成町3-655-1		

事例 16	タイトル	オクラの種とり	
目指す姿 (大きな目標)	植物を栽培し、種を取り、次年度の年長クラスが種からオクラの栽培を体験する。		
当日のねらい (小さな目標)	みんなで育て、食べたオクラの種はどのように実ているのかを確認し、数を数える。		
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	5歳児保育室	
	資料・教材	オクラ・種を入れる容器	
実施内容	畑のオクラがたくさんでき、給食室に調理していただき何度も食べたり、大きく硬くなってしまったものは、2～5歳児でやさいスタンプを楽しんだりした。その残りを乾燥するまで畑に置いておいた。当日、子どもたちと畑からオクラを抜いて乾燥した実を取った。取った実を保育室に運び、種とりを行った。		
結果・参加者の反応や様子	子どもたちは、取ったオクラを振るとカラカラと音がすることに気づき、友だちや保育士に知らせる姿が見られた。 鞘を破り、種を出すとみんなで数え始めた。子どもによって数えた数は「20こ」「40こ」「70こ」とバラバラだったが、子どもたちのなかで「たくさんとれた」という満足感につながった。		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・きゅうり・ミニトマト・とうもろこしと子どもたちと相談して育てる野菜を決めたが、猛暑のためか、オクラ以外があまり収穫できなかった。他の野菜も種が収穫でき、種の形を比べられたら子どもたちの興味関心がさらに広がったかもしれない。 ・収穫した種は、来年度の年長が種から育てられるように引き継いでいきたい。 	備考	

施設名	さいたま市立寿能保育園	電話	048-644-0470
住所	さいたま市大宮区寿能町2-140		

事例 17	タイトル	今日の給食 『どうやってできるのかな?』	
目指す姿 (大きな目標)	身近な食に興味、関心を持つ		
当日のねらい (小さな目標)	給食が出来るまでを知り、食べる意欲につなげる		
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> ・栄養士・調理師・調理員・その他()	
	日時	令和2年9月4日・12月9日	
	場所	幼児組各保育室	
	資料・教材	調理器具・食材カード・レシピ(「食育ナビ」より)	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・幼児組対象で食育集会を実施 ・えいようのうた ・給食ができるまでに必要な「材料」「道具」「調理する人」の説明 ・家庭と給食室で使用している調理器具を見比べる ・給食が出来るまでの調理方法を知る ・保護者向けにレシピの掲示、配布 		
結果・参加者の反応や様子	<p>9月の集会では、“3つの色の働き”を伝え、バランスよく食べる事の大切さを知ったことで、少しずつ食に興味が出てきた。更に身近な所からのアプローチとして“給食が出来るまで”を保育士が調理員に扮し実物の器具を交えながら伝えた。今年度2回目だったこともあり、当日の朝から“えいようのうた”を歌って集会を楽しみにする姿がみられた。家庭で使っている調理器具を見せると、「パンケーキ作る時にまぜるやつ!」とボウルを見て口に出したり、「それまないとでしょ?」と器具名を答えたりする姿もあった。次にシチューが出来るまでを説明し、集会の最後に「今日のシチューはどんなできあがりかな?」と期待を込めて締めると、給食時「シチューきたよ!」と喜びを表し、カレーに比べ普段食が進まないシチューだが「おいしい」と食べる様子が多く見られた。また、集会後シチューのレシピを掲示、配布した事で親子の会話につながったり保護者からの反響を発信できるボードには、家庭で作る時の隠し味を書いってくれたり、関心の高さがうかがえた。</p>		
評価・今後の課題	今年度感染症対策の為、園児と調理員との直接的なやりとりや実物に触れる機会がなかなか持てなかった。しかし、各クラス毎に行った事で年齢に合わせて内容や伝え方を工夫でき、分かりやすく楽しく参加できていた。食育集会と同時に子どもたちに人気のメニューを発信した事で、「参考になった」との意見や家庭と連携をとる良い機会となった。このような状況の中でどのように食に興味を持ってもらえるか、どのような働きかけができるのか、今後も模索していきたい。	備考	

食育集会 9/4
「3つの色の働き」

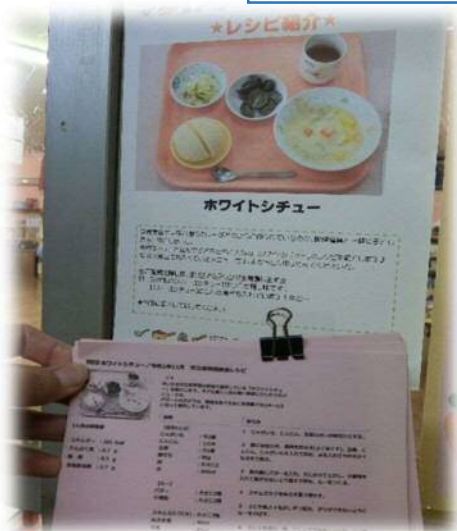


食育集会 12/9
「給食ができるまで」



給食が出来るまでには
「材料」「道具」「作る人」が必要です
どんな道具があるのかな？

食材カードを使って今日の
給食のシチュエを作っています！



保護者向け掲示板

施設名	さいたま市立桜木保育園	電話	048-641-1229
住所	さいたま市大宮区桜木町 1-185-2		

事例 18	タイトル	夏の野菜に触れてみよう	
目指す姿 (大きな目標)	食への興味・関心を深めていく		
当日のねらい (小さな目標)	①実際に野菜に触れることで食材に親しみを持つ ②掲示を通して園の取り組みを知らせると共に、親子で食に興味を持てる機会を設ける		
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	【野菜スタンプ】令和2年7月27日～31日 【掲示】令和2年7月31日～8月31日	
	場所	【野菜スタンプ】各歳児保育室 【掲示】エントランス	
	資料・教材	【野菜】ゴーヤ・なす・ピーマン・オクラ・しし唐・玉葱・青梗菜・じゃがいも 【道具】絵具	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・スタンプを行う前に、野菜に触れて匂いを嗅いだり、感触を楽しんだりした。 ・子どもの前で野菜を切りながら断面の様子を見せた。 ・0歳児は野菜に触れ、1歳児～5歳児は野菜スタンプをした。 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・0歳児でも丸ごとの野菜を見ると、興味を示して触れ、驚いた表情や不思議そうな表情などを見せ様々な反応をしていた。 ・スタンプをしながら「辛い匂いがする」「お花みたいな形だね」「デコボコだ」などと五感を使いながら楽しんでいた。 ・年長児はスタンプだけでなく、押した形からイメージを膨らませて絵を描き足し作品として発展させていた。 ・実施後、スタンプで楽しんだ野菜が給食で出てくると「この野菜でスタンプしたよね」と覚えていて、会話しながら楽しく喫食することが出来た。 ・エントランスに野菜スタンプを実施した様子と共に、野菜の断面クイズを掲示した。送迎時にその掲示を見ながら親子でクイズを楽しんだり、当日の様子を子から親へ伝えたりして会話が盛り上がっていた。 		
評価・今後の課題	各クラス単独ではなく、園全体で野菜スタンプを実施する計画を事前に立てたことで、保育計画が立てやすく取り組みやすかった。そして年齢関係なく楽しめる内容が良かった。又、掲示の取り組みでは、園の活動の様子を知らせるだけでなく、親子の会話のきっかけになっていたため、結果的に保護者支援にもつながった。 今回は用意した野菜を使用したけど、実際に子ども達自身が育てた野菜を使用した取り組みを考え、普段口にしてる物がどういう食材なのか、五感で感じられるような取り組みを実施していきたい。	備考	

