

施設名	常盤北保育園	電話	048-833-8728
住所	さいたま市浦和区針ヶ谷4-1-1		


事例 43	タイトル	職員劇「わくわく元気にあそぼう！」	
目指す姿 (大きな目標)	三食しっかり食べる		
当日のねらい (小さな目標)	早寝・早起き・朝ご飯		
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)	
	場所	常盤北保育園	
	資料・教材		
実施内容	園児に扮した職員が、夜更かしをして体調を崩しているところに、「夜更かし鬼」が登場し夜更かしをすること園児たちにすすめている。そこに、「早起きくん」と「早寝ちゃん」が登場し、朝日(ライト)を当てて「夜更かし鬼」をやっつける。ぐっすり寝ることができた園児たちはおなががすいて朝ご飯をたべようとすると、「朝ご飯マン」が登場して、手洗いの大切さを子どもたちに伝える。		
結果・参加者の反応や様子	<p>この劇の絵本を以前から読み聞かせておいたので、子どもたちもすぐにお話の世界に入っていた。</p> <p>また、職員が楽しく扮装して登場したので、興味を示して劇をよく見ていた。劇の中にいろいろなメッセージが含まれていたが、最後に登場した「朝ご飯マン」は、今までも子どもたちの前に登場していたので、子どもたちは登場を喜んで、「朝ご飯食べよう！」と劇が終わった後も話していた。</p> <p>劇の最後に、みんなで「手洗い歌」に合わせて踊ったので、食前の手洗いについても楽しく伝えることができた。</p>		
評価・今後の課題	<p>年間を通じて、職員劇や踊りなどで子どもたちに「三食しっかり」「バランスよく」というメッセージを伝えている。</p> <p>今後も園の菜園での収穫や芋掘りなどの実体験も合わせて取り組む中で、「楽しく食べる」ことを伝えていきたい。</p>	備考	

施設名	東仲町保育園	電話	048 - 885 - 9101
住所	さいたま市浦和区東仲町 28 - 16		

事例 44	タイトル	乾物と親しもうWeek	
目指す姿 (大きな目標)	身近な食材に興味、関心を持つ		
当日のねらい (小さな目標)	乾物に親しむ		
方 法	対象者 (○で囲む)	0歳児・ <u>1歳児</u> ・ <u>2歳児</u> ・ <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11月9日～13日	
	場所	各歳児保育室	
	資料・教材	ひじき、わかめ、春雨、麩、切り干し大根、干し椎茸、大根、ピーラー、干しかご	
実施内容	<p>・各クラス、水に戻してみたい乾物、日時を選択してもらおう。触ったり、匂いを嗅ぎ水に戻す前後の様子を見る。</p> <p>・3、4、5歳児は実際に切り干し大根作りを行なう。保育士が大根をピーラーで薄く切り、子どもたちに触ったり匂いを嗅いでもらった後、天日干しをする。献立で「切り干しサラダ」の日に合わせて天日干しをした大根の変化を見る。</p>		
結果・参加者の反応や様子	<p>・1歳児、2歳児 わかめを水に戻すと「へびみたい」「増えた」など様々な反応を示していた。給食の時間には手でつまみ眺める様子も見られ、とても興味を持ちいつもより良く食べていた。</p> <p>・3、4、5歳児 その日のメニューに合わせて様々な乾物の観察をした。実際に切り干し大根を作ってみると「いい匂い」「透けているね」「色が違うね」など様々な気付きがあった。出来上がった切り干し大根を見て「大きさが変わっているね」「濡れていたのにカラカラだね」と言い、水に戻すと「色が透明になった」「太さが変わった」などとても興味を持って見ていたように思う。</p>		
評価・今後の課題	給食でも良く出る身近な食材「乾物」だが、乾燥している状態の物を目にする機会は少ないと思うので良い経験になったように感じる。定期的に食材紹介と共に保護者への掲示も行っているため、今後も続けて保護者へ発信をして子どもだけでなく保護者にも興味を持ってもらえるようにしていきたい。	備考	




施設名	大東保育園	電話	048-887-6168
住所	さいたま市浦和区大東2-18-7		

事例 45	タイトル	かぼちゃの種あてクイズ	
目指す姿 (大きな目標)	子どもと保護者の食に対する関心を高める		
当日のねらい (小さな目標)	かぼちゃのクイズを通して、かぼちゃについて知る。		
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> ・ <u>保護者</u> ・その他()	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・ <u>保育士</u> ・栄養士・ <u>調理師</u> ・調理員・その他()	
	日時	令和2年10月15日～22日(クイズの答え投票期間) 10月28日(集会)	
	場所	クイズの掲示と投票箱・・玄関 集会・・保育室	
	資料・教材	かぼちゃ・投票用紙・投票箱	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・10月15日～22日に見本のかぼちゃ、投票用紙、投票箱を用意し、棚の上に置く。保護者と子どもが、見本のかぼちゃを見て、その中に種がいくつ入っているかを予想し、投票用紙に記入し投票する。(一人1枚) ・10月28日、クラス毎に集まり、実際に種の数进行数える。 ・予想した数が近かった子にメダルを渡す。 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・投票する時、保護者は子どもにクイズの内容を伝え、親子で一緒に考える姿が見られた。 ・クイズという楽しさや、集会では一人ずつ種を貼り付けて数えるという参加型にしたためか、3歳児でも最後まで集中して取り組んでいた。 ・「栄養」について、イラストを使い伝えることができ、子どもたちも良く聞いていた。 ・5歳児になると、クイズの答えがはずれてしまい、悔しいという気持ちが強く見られ、クイズに本気で挑んでいたと感じた。 ・3歳児では、メダルを貰った子が嬉しくて他のクラスの保育者にも伝え、降園まで外さず、保護者が迎えに来ると直ぐに知らせていた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・「実際にかぼちゃの種を数えてみる」「イラストで栄養についてわかりやすくする」といったことが、子どもたちの理解につながった。 ・集会後、給食に「かぼちゃ」が出ると「あの時のかぼちゃかな？」と子どもたちの間で話題になったり、9月のおやつで出た「かぼちゃパイ」の作り方を知りたいという保護者からの問い合わせもあり、食に対する関心が深められたと思う。 ・今後旬の野菜や食材について、クイズやレシピの掲示を通して、引き続き親子で楽しめる食育を目指していく。 	備考	

施設名	針ヶ谷保育園	電話	048 - 824 - 3746
住所	さいたま市浦和区針ヶ谷1-4-3		

事例 46	タイトル	3食おいしく食べよう！	
目指す姿 (大きな目標)	食への関心を高め、食べる意欲につなげる		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・色々な食材を知り、食べてみようとする ・朝ごはんを食べる大切さを知る 		
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 9月29日(火)	
	場所	保育室	
	資料・教材	エプロンシアター「くいしんぼうのゴリラちゃん」	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な食材に興味をもてるよう野菜の名前が出てくる手遊びを行う。 ・「色々な食材を知り、食べてみよう」「朝ごはんをしっかりと食べよう」をテーマに、各年齢に合わせたエプロンシアターを行う。 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・手遊びは、保育士と一緒に野菜の名前の歌をうたいながら真似していた。 ・エプロンシアターでは、ゴリラちゃんが好きなものばかり食べ体調を崩すと、「野菜も食べるんだよ!」と子どもから声があがったり、苦手な食材を食べようとする姿を見て「おいしいよ!」「がんばれ~!」と応援する姿がみられた。 ・朝ごはんの話をした5歳児クラスでは、小学校に向け朝ごはんを食べる事の大切さについて真剣に話を聞く姿がみられた。 ・その日の給食では、「ゴリラちゃんもナス食べてたね」「苦手だけど食べてみる!」とゴリラちゃんの姿を思い出しながら、自ら様々な食材を食べてみようとする姿がみられた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・年齢に合わせた内容にする事で、子どもたちの反応が異なり、又その姿から食に対する意欲や関心を高める事ができた。 ・子どもに親しみのある教材や年齢に合わせた内容を通じて、今後も食への関心を高めていけるよう引き続き取り組んでいく。 ・職員自身も、子どもたちが楽しみながら食への関心を高めていける様な知識を積極的に学んでいきたい。 	備考	

施設名	さいたま市立南浦和保育園	電話	048-861-6954
住所	さいたま市南区根岸2-19-3		

事例 47	タイトル	家庭のカレーと給食のカレーを比べてみよう！	
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)	家庭用と給食用のカレーの材料・調理器具を比べ、大きさの違いを知る		
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児・ <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・ <u>調理員</u> ・その他()	
	日時	令和2年 7月27日(月)9:50~	
	場所	5歳児室	
	資料・教材	<ul style="list-style-type: none"> ・新聞紙・カラーポリ袋で作った野菜(じゃが芋・たまねぎ・にんじん)の模型 × 給食で使用する数 ・家庭用、給食用のカレー鍋、ヘラ ・食育に関する体操の CD 	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭用、給食用、それぞれの調理器具を用いて、カレーを作る所を演じる。 ・野菜の模型を使用し、実際に使われる野菜の量が見てわかるようにする。 ・給食用は調理師さんに演じてもらう。 ・年長児が調理師さんに質問をする。 ・食がテーマの体操を取り入れ、楽しんで参加する。 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・演じる中で野菜の数を子どもたちと一緒に1つずつ声に出して数える場面があった。10個を超える「まだあるの?」と大変そうに言う子がいて、数の多さを感じていた。 ・家庭用と給食用の器具を並べて見ることで大きさの違いに驚いていた。 ・野菜以外にも家庭ではあまり使われない苺ジャムが入っていることを知り、保護者に話しをしていた。 ・調理師さんへの質問は年長児が事前に考えたもので、「どうやったら美味しい給食を作れるの?」「野菜はどこからもってくるの?」と給食についてクラスで考える時間ができた。取り組みの最後には年長児から調理員さんに「おいしい給食ありがとう」と笑顔で伝える姿があった。 ・体操を取り入れることでより楽しい集会の雰囲気になった。 		
評価・今後の課題	<p>模型ではあったが、調理の過程を見た子どもたちのリアクションは良く、家庭とは違った保育園の給食への興味に繋がれたと思う。調理師さんと子どもの交流の機会を持つことができ、給食室との距離が近く感じられた。一緒に数を数えたり、調理員さんへの質問コーナーがあったり5歳児にあった内容で行うことができたので、今後も食育の話を伝えていく時には年齢やクラスに合ったものなのか、ねらいや内容を確認しながら行っていきたい。</p>	備考	

集会の様子



大きさの違いに
「すごーい」の声が！！

昨年度も盛り上がった体操
今年も盛り上がりました♪



作った模型は
こんなにたくさん
子どもたちは息を切らして
数えていました…☆



施設名	文蔵保育園	電話	863-1037
住所	さいたま市南区文蔵 3-7-14		

事例 48	タイトル	野菜を知ろう！	
目指す姿 (大きな目標)	食への興味関心を深める		
当日のねらい (小さな目標)	栽培に関心を持ったり、食材に触れ親しむ		
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	2020年5月～12月	
	場所	園庭、保育室	
	資料・教材	調理器具、食材(とうもろこし、たけのこ、そらまめ、すいか、おくら、パプリカ、冬瓜、なす) 給食レシピ	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・3・4・5歳児が野菜の皮むき(とうもろこし、たけのこ、そらまめ)を行う。 ・5歳児が栽培したさやえんどうを収穫して皮むき後食べ、そらまめの皮むきも行う。 ・年長児は夏野菜(すいか、なす、おくら、パプリカ)の栽培を行う。また、収穫時に収穫表に記録する。その後調理してもらい、食べたり野菜スタンプをする。 ・年長児は食育ボードを作成し、毎日の献立を紹介する際三色の食べ物の説明をした。 ・ハロウィン時にはかぼちゃに似た冬瓜をジャックオランタンに見立てて展示後、子どもの前で解体ショーを行い、その後5歳児が種を植えた。 ・月替わりで人気のレシピを6種類保護者向けに自由に手に取れるようにする。 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・そらまめは皮の硬さに苦戦しながらも保育士に手伝ってもらいながら剥くと、皮の内側の感触を楽しんでいた。 ・収穫したさやえんどうを給食の味噌汁に入れて食べると「シャキシャキしてるね。」「あまい！」等と言いながら喜んで食べていた。 ・すいかの受粉では雄花と雌花の見目の違いに気付く子もいた。収穫表に記録することを楽しみに毎日野菜の成長を気にしたり、毎日積極的に水やりをする姿があった。 ・食育ボードを使って給食食材の三食食品群について知らせた。トマトは赤いから赤のグループと思っていた子もいて驚いていた。食育ボードで食材を紹介したことで給食に出ている食材が自分たちの体の中でどういった働きをするのか興味を持つことが出来た。 ・レシピを給食室前に設置して子どもたちの目にも入っていたからか、子どもたちの方からも「いもち」「豆腐ドーナツ」等レシピのリクエストがあった。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・給食のレシピは好評だったため今後も継続していきたい。しかし「作ってみた」といった保護者からの反応が目に見て分かるような工夫をすれば良かった。 ・1、2歳児の食育活動の参加が少なかったため来年は工夫をして興味を持てるようにしていきたい。 ・コロナ禍の中で集会は開けなかったが、クラスごとに皮むきや栽培を行うことができ、野菜への関心が高まった姿が見られたので、今後も継続していきたい 	備考	





食育ボード

なつやさしいいくつとれた？

 おくら	
 なす	
 ピーマン	
 スイカ	

夏野菜収穫表

施設名	さいたま市立白幡保育園	電話	048-863-8105
住所	さいたま市南区白幡3-1-2		

事例 49	タイトル	いろいろな野菜に触れて遊んでみよう！	
目指す姿 (大きな目標)	野菜に興味を持ち、食への関心・意欲を高める。		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜に触れ、においを嗅いだりちぎったりなど五感を使って楽しむ。 ・野菜に親しみを持ち、苦手な野菜も少しは食べてみようとする。 		
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・ <u>1歳児</u> ・ <u>2歳児</u> ・ <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年毎日	
	場所	各クラス	
	資料・教材	<ul style="list-style-type: none"> ・給食の献立に使われている食材 野菜(とうもろこしの皮、ねぎ、蓮根、大根、人参、日々の献立に出てくる野菜) 	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・その日の献立に使われている食材を紹介する。 ・給食の献立に出てきた野菜を使って遊ぶ。また、その食材の皮などを触ったりにおいを嗅いだりする。 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・給食でとうもろこしがでてきた日に皮を子ども達に見せたところ、未満児クラスは実際のとうもろこしを初めて触れた子もあり、その大きさや皮の長さに驚いていた。ちぎったり匂いを嗅いだりした体験を、迎えに来た保護者にも嬉しそうに伝える姿も見られ、保護者からも「面白そうなので家でもやってみようと思います」といった声も聞かれた。以上児クラスでは、ひげを丸めて皮で包んでおにぎりに見立てる姿や、ラーメンの麺にするなどイメージを膨らませて遊んでいた。 ・食材を回覧し、週替わりでそれぞれのクラスの子も達が野菜に触れる時間を設けた。担任が食材をクラスに持ってくると、玉葱やショウガの香りに反応し「今日の野菜は何？」とすぐに見に来る様子が見られた。自由遊びの時間に野菜の皮出すと、未満児クラスではままごと遊びが膨らみ、スコップを包丁に見立てて切ってお皿に彩りよく盛り付けていた。 		
評価・今後の課題	<p>今年度はコロナウイルス感染症を考慮し、各クラスで実施できるものを考えた。集会形式でなくとも日常の遊びに取り入れることで、嗅覚や触覚に働きかけた遊びができることが分かった。シルエットクイズは、未満児クラスは行ったが以上児クラスはこれからの実施となるので、子どもたちの様子を見ながらまた次に活かしていきたい。継続的に食材や野菜に親しめる環境作りの工夫を後も考えていきたい。</p>	備考	 

施設名	大谷場保育園	電話	885-8992
住所	さいたま市南区南浦和3-36-11		

事例 50	タイトル	親子でトライ！冬瓜クイズ	
目指す姿 (大きな目標)	夏の野菜、冬瓜に興味を持ち美味しく食べることに繋げていく		
当日のねらい (小さな目標)	見て、触って、匂いを嗅ぎ、ワタや種を見ることで色々なことを感じる		
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8月～9月	
	場所	給食室前	
	資料・教材	冬瓜	
	実施内容	調理師の家の畑で採れた大きな冬瓜を使用し、食育クイズを実施した。第1弾として冬瓜の重さ当てクイズ、その後第2弾として種の数当てクイズを行った。親子で考え、答えを書いた紙を投票箱に入れてもらい、正解者にはメダルをプレゼントした。冬瓜クイズの様子を園だよりに記載。冬瓜レシピの配布。	
結果・参加者の反応や様子	<p>第1弾(重さ当てクイズ)は20組ほどの親子が参加した。 登降園時に冬瓜を触ったり持ち上げたりしながら、「何キロかな?」「○○くんが10キロだからそのくらいかな」等、親子でコミュニケーションをとりながら考える姿がみられた。正解発表後、クラスごとに表彰式を行い、正解者には冬瓜マスターメダルが贈呈されると、周りからは「すごい、いいな」「次は私もやる」という声が上がっていた。</p> <p>第2弾(種の数当てクイズ)は40組ほどの親子が参加した。 投票期間が終わると、子どもたちは答えが出るのを今か今かと楽しみにする様子があった。正解発表当日、子どもたちの前で調理師に冬瓜を半分に切ってもらおうと、年長児が中の種を取り出ししながら数を数えていった。冬瓜の中を初めて見た子どもたちから「こんなに沢山はいつているの!」「フワフワしてる」と驚きの声が上がっていた。種を10個の塊りに分けて数え、最終的には509個入っていたことがわかった。</p>		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・冬瓜の存在を知らない子が多かったが、今回のクイズを通して知ることが出来た。 ・園だよりに様子を記載したことで保護者からの関心も集めることが出来、親子で食育を考える良い機会となったのではないと思う。 ・クイズについて親子でいっしょに考えることが、会話のきっかけになり楽しいひと時に繋がったのではないと思う。 ・今後も親子で一緒に楽しみながら、食について興味を持てるようなクイズ・豆知識等を掲示していく予定である。 	備考	



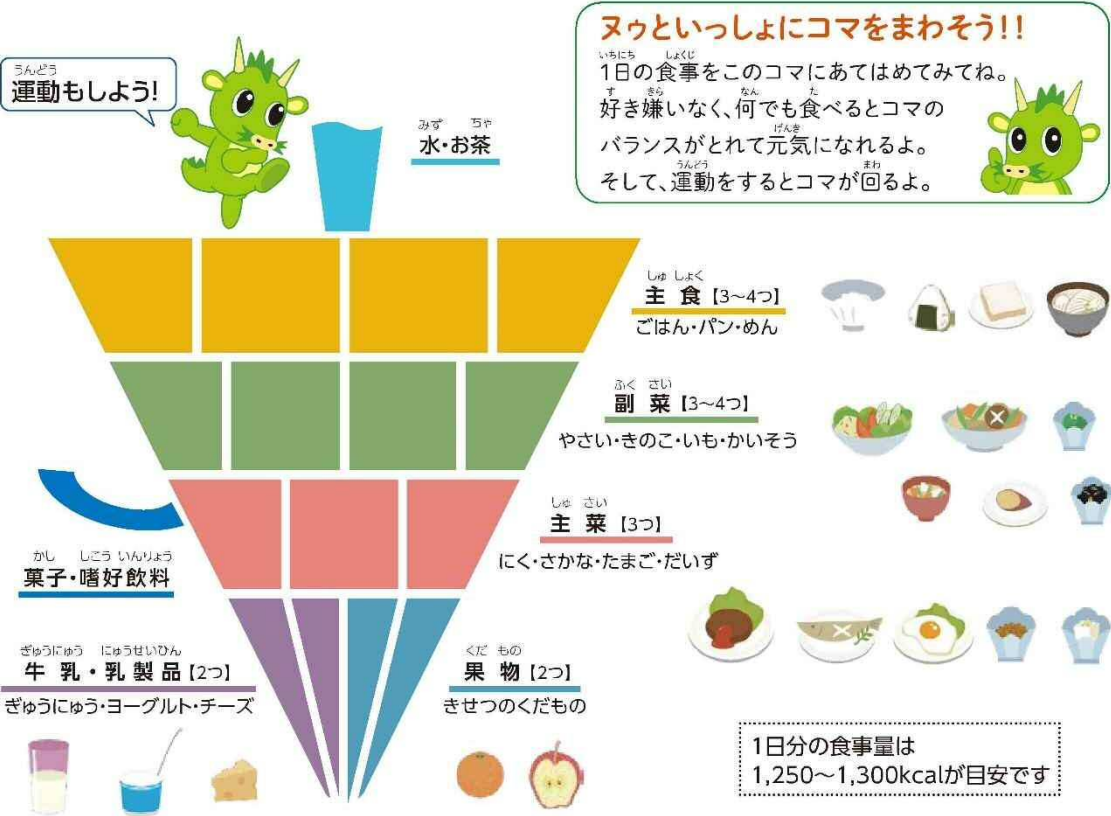
【コラム】 バランスのよい食事 ③

「さいたま市食事バランスガイド3～5歳児向け」(表面)

バランスよく食べよう!

作成: H23さいたま市乳幼児期における食育をすすめるワーキンググループ

さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け



「さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け」とは?

この食事バランスガイドは、国が決定した「食事バランスガイド」を、さいたま市が3～5歳児を対象としてアレンジしたもので、1日あたりの食事量の目安を示しているものです。

大人の食事バランスガイドと同様に、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物という5つの料理区分ごとに、1日にとりたい食事の量の目安を「つ(SV)」として、あてはめてください。

副菜では、野菜約70gを1つと数えますが、子どもの1皿分は大人のだいたい半分の量なので、「0.5つ」と数えることとしています。

裏面には季節ごとの旬の農産物を使用した料理や行事食などを掲載しています。ぜひ、毎日の食生活の中でご利用ください。



“〇〇ばかり食べる”のは気をつけようね!
ごはんばかり、お肉ばかり、お菓子ばかり…食べると、バランスが悪くなってコマがたおれてしまうよ。

※このリーフレットは、市の食育に関するポータルサイト「さいたま市食育ナビ」でダウンロードできます。 <http://genki365.net/gnks18/pub/sheet.php?id=6760>

おやつは“時間”と“量”を決めて!!

幼児のおやつ(間食)は1日のエネルギー量(1,250~1,300kcal)の10~20%、200kcal前後が目安です。

幼児にとってのおやつは食事の一部で、3食でとりきれない栄養を補給する役割があります。主食や副菜、果物などを十分にとり、出来るだけ菓子・嗜好飲料は控えましょう。裏面の献立例のように主食や副菜で数えられるものを食べるのもいいですよ。

子どもにはたっぷりの『水分補給』を!

水・お茶はコマの軸にあたり、1日の中でしっかりとりたいものです。健康で普通に食事が出来ているときには、糖分やエネルギーの多い飲み物には注意しましょう。

子どもの体は70~80%が水分(大人は約60%)です。体内の水分が減りすぎるのを防ぎ、失った水分を補うために食事以外でも水、または麦茶などで水分補給をしましょう。

このリーフレットは1,000部作成し、1部当たりの印刷経費は27円です。

施設名	さいたま市立辻保育園	電話	864-3385
住所	さいたま市南区辻3-10-15		

事例 51	タイトル	春雨の実験	
目指す姿 (大きな目標)	食材の回覧、野菜の栽培を行い、「食」に興味関心が持てるようにする。		
当日のねらい (小さな目標)	年齢に応じて食材に触れたり、乾物の変化、「食」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11月13日(金)	
	場所	各保育室	
	資料・教材	昼食で出る調理前の春雨	
	実施内容	5月より、旬の野菜、においのあるにんにく、しょうが、調理前後で変わる食材を回覧している。その中で、調理前後で変わる春雨などに興味を持っていたので、今回は食材を見て触るだけではなく、2歳児で春雨を水に入れる、5歳児で春雨をお湯と水に入れ、その変化を実際に見て触れるようにしてみた。	
結果・参加者の反応や様子	<p>2歳児→「何だろう?」と春雨を出すと「さわりたい」「めん」、触わると「かたーい」給食を配膳し、「どこかに入ってるよ」と伝えたと春雨サラダのお皿を指さしたり、「はるさめ?」との声も返ってくる。食後、一人の子が「春雨どうした?」と水に入れた春雨を気に掛ける。触れると首をかじげ、「ちょっとかたい」と言う。</p> <p>5歳児→お湯で30分ごとに様子を見ていく。徐々に変わっていく春雨を見て触わり、白から透明、太さの変化や給食で食べる柔らかさまでの経過を見た。また、「うどん、そうめん、ラーメンと一緒にだね」などの声も聞かれた。</p>		
評価・今後の課題	煮るのではなく、お湯に入れたことで徐々に春雨が変化していく様子を見ることができて良かった。 調理前の食材を見ることで、「食」に興味を持てたのではないかと思う。 今回は春雨で行ったが、調理前後で変わる他の食材をもっと紹介していても良いのではないかと思った。	備考	

施設名	曲本保育園	電話	048-864-3384
住所	さいたま市南区曲本4-5-7		

事例 52	タイトル	「このたね、おおきくなったらなにになる？」	
目指す姿 (大きな目標)	種から野菜の成長を追い、食材への興味や理解を深める		
当日のねらい (小さな目標)	植物の種に興味を持つ		
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・ <u>その他</u> (全クラス)	
	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 5.6月	
	場所	玄関ホール	
	資料・教材	作物・種の写真	
実施内容	毎年苗から野菜作りを行っていましたが今年は作物のことをもっと知ってもらいたいと思い、種から育てていくことにしました。まずは関心を持ってもらえるように「このたね、おおきくなったらなにになる？」のクイズで当てっこあそびをしました。玄関ホールに種や育つ作物の写真を載せてクイズ形式で掲示しました。		
結果・参加者の反応や様子	作成した掲示はぺらぺらとめくって正解を楽しく確かめられるように、裏に生る実や咲く花の写真を載せました。大きい子から小さい子まで興味を持ち、種と出来る作物の色や形、印象が全く違うことに驚いていました。また送迎の時には保護者の方と一緒に見て楽しむ子もいました。クイズ掲示を通じて種に興味を持ったところから、夏には野菜作りを始め、にんじんやごぼうの収穫に大満足そうでした。今は種から大事に育てているアスパラの収穫に期待を膨らませているところです。		
評価・今後の課題	野菜の種にまではなかなか触れる機会がなく、小さな種から想像もつかない大きな実りができるといふ不思議を子どもたちと一緒に追うことができ、貴重な経験になったと思います。種を持つ自然のエネルギーや尊さを感じる良い機会でした。これからも実体験を大切に、子どもたちに食育を伝えていきたいです。	備考	

“何の種か？”を当てるクイズを作り、玄関ホールに貼りました



種の形や色が
育つものと全然違うね




めくると...

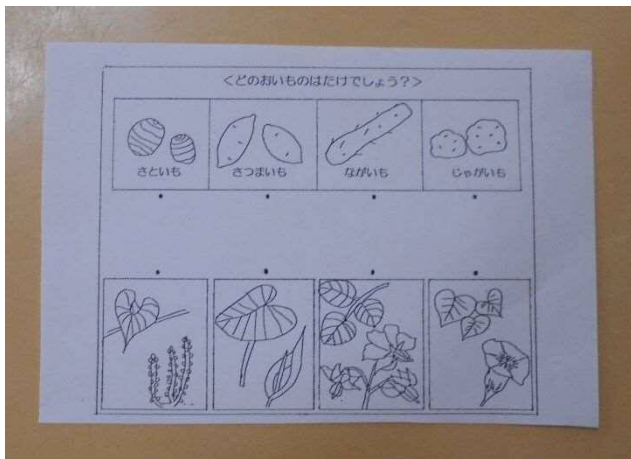
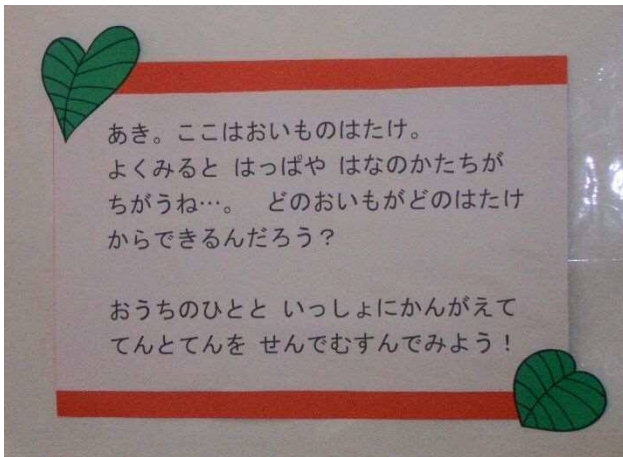


にんじんとごぼうの収穫
きんぴらはすごく、おいしかったよ



施設名	さいたま市立大谷口保育園	電話	048-887-4989
住所	さいたま市南区大谷口1089-1		

事例 53	タイトル	おおやぐちファーム	
目指す姿 (大きな目標)	親子で食への意識を高めるような取り組みをする		
当日のねらい (小さな目標)	芋類の育ち方、葉や花の違いを知る		
方 法	対象者 (○で囲む)	①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～12月	
	場所	ホール 壁面	
	資料・教材	さつま芋、じゃが芋、色画用紙、紙粘土、絵の具、図鑑	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・四種類の芋の畑や葉、花の写真(コピー)を掲示し、どの畑からどの芋が出来るかをクイズ形式で出題。ポストに投函してもらった。 ・四種類の中でも身近なさつま芋とじゃが芋の育ちを立体で作り、掲示。大きく育ったじゃが芋とさつま芋は、年長児が紙粘土と絵の具で作成。 ・給食で出る芋料理を紹介後、「この芋から出来るものは？」というクイズを出題し、蒟蒻芋の紹介もした。 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・大谷口ファーム二回目の取り組みに期待を寄せる声があり、クイズへの投票は86通に上った。ちょうど壁面の下にテーブルが常設されていたこともあり、降園時に親子で考え参加している姿が多く見られた。身近な芋類だが、その育ちや葉、花の違いまでは分からなかったと保護者の方からも勉強になった、楽しかったとの声があった。 ・さつま芋、じゃが芋の作成に加わった年長児からは、実物を観察しながら作った為凹凸の作り方や色、毛が生えている等、細かい部分への気付きが子どもたちから上がった。 ・小さいクラスの子どもたちも、この年長児の作った芋を触り、「本物？」と匂いをかいだり「美味しそう！」と驚く姿があった。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・身近な芋類だが、知らないことも沢山あったと楽しみながら学べた様子だった。 ・小さいクラスから大きいクラスまで、それぞれの形で参加することが出来た。芋にも様々な種類があることが分かったようで、給食の時にはこれは何の芋？と興味を示す子どもが増えた。今後も様々な食材への関心を引き出していけたらと思う。 	備考	





【コラム】 バランスのよい食事 ④

「さいたま市食事バランスガイド3～5歳児向け」(裏面)

「旬」のものを、バランスよく食べよう!



春・夏の献立

朝食  エネルギー307kcal、食塩相当量1.4g	あじの塩焼き(1/2尾) = 主菜 1つ ヨーグルト・ブルーベリー添え = 牛乳・乳製品 1つ 小松菜のお浸し = 副菜 0.5つ ごはん(子ども茶碗1杯) = 主食 1つ 味噌汁(かぶ・油揚げ) = 副菜 0.5つ
昼食  エネルギー373kcal、食塩相当量1.8g	かぼちゃと切り昆布の煮物 = 副菜 1つ 生揚げのソテー = 主菜 1つ 枝豆 ※量が少ないので=0つ 冷やしうどん(茹でうどん3/4袋) = 主食 1つ (冷汁)
おやつ(間食)  エネルギー199kcal、食塩相当量0.2g	すいか 50g = 果物 0.5つ 牛乳100ml = 牛乳・乳製品 1つ 茹でじゃがバター = 副菜 1つ
夕食  エネルギー375kcal、食塩相当量1.7g	いちご 中3粒 = 果物 0.5つ 野菜サラダ = 副菜 1つ うなぎの卵とじ = 主菜 1つ ごはん(子ども茶碗1杯) = 主食 1つ そうめんとおクラのすまし汁 ※量が少ないので=0つ
1日分の食事バランスガイド: 主食 3つ、 副菜 4つ、 主菜 3つ、 牛乳・乳製品 2つ、 果物 1つ 1日分の栄養価: エネルギー 1,254kcal、食塩相当量 5.1g	

秋・冬の献立

朝食  エネルギー407kcal、食塩相当量2.0g	ぐわいきんとん = 副菜 1つ (麦茶) 紅白なます = 副菜 0.5つ 松風焼き = 主菜 1つ 焼き餅(きなこ・しょうゆ) = 主食 1つ
昼食  エネルギー408kcal、食塩相当量1.1g	ヨーグルト和え(プレーンヨーグルト・柿) = 牛乳・乳製品 1つ、 果物 0.5つ ほうれん草のサラダ = 副菜 0.5つ トンカツ(1/3枚) = 主菜 1つ ごはん(子ども茶碗1杯) = 主食 1つ けんちん汁 = 副菜 1つ
おやつ(間食)  エネルギー242kcal、食塩相当量0.2g	梨 1/4個 = 果物 0.5つ 牛乳100ml = 牛乳・乳製品 1つ 新米おにぎり(子ども茶碗1杯分) = 主食 1つ
夕食  エネルギー399kcal、食塩相当量1.3g	ブロッコリーとカッターチーズのサラダ = 副菜 0.5つ みかん1個 = 果物 1つ さんまの香り焼き(1/2尾) = 主菜 1つ しめじごはん(子ども茶碗1杯) = 主食 1つ 白菜のスープ(白菜・わかめ) = 副菜 0.5つ
1日分の食事バランスガイド: 主食 4つ、 副菜 4つ、 主菜 3つ、 牛乳・乳製品 2つ、 果物 2つ 1日分の栄養価: エネルギー 1,456kcal、食塩相当量 4.6g	

***** 親子でつくってみましょう! *****

茹でじゃがバター 編



- ①鍋に、洗ったじゃが芋丸ごとと、水をひたひたまで入れて、火にかける。
- ②じゃが芋が茹であがったら、鍋からじゃが芋をまな板へ取り出し、包丁で切る。
※茹でたては、熱いので気をつけましょう。
- ③バターが大きいときは、いくつかに切っておく。

材料(子ども2人分)
 じゃが芋 大1個
 バター 10g(大さじ1弱)

小さな芋を皮つきのまま茹でたのもいいですよ。バターのかわりに、塩少々をふったのもおいしいです。さつま芋もふかし芋や、焼き芋もおやつにどうぞ。



④出来上がり。

新米おにぎり 編



- ①お皿の上に、ラップを敷き、ごはんをのせる。
- ②ごはんの真ん中を少しぼませ、そこへ昆布佃煮をのせる。
- ③ラップの四隅をまとめ、おにぎりを握る。
- ④ラップをはずし、焼きのりをつけて、出来上がり。

材料(おにぎり4個分)
 ごはん 360g(お米1カップ)
 昆布佃煮 8g
 ＊お好みの具をどうぞ
 焼きのり 小4枚


さいたま市のブランド米「さいたま育ち」です。




行事食を知り、食文化に親しもう!

「行事食」とは、古くから人々が四季折々で自然の恵みに感謝し、行ってきたお祭りや行事など、特別の日に食べる食事のことです。これは「ふるさとの味」としても受け継がれてきたものであり、旬の食材を使った料理からは、季節を感じ、おいしい味を楽しむことができます。その料理の一つ一つに意味があるものも多くあります。それを調べてみると面白いかもしれません。日本型食生活は健康にもいいと言われています。これらの大切な日本の伝統・文化は、ずっと伝え続けていきたいものです。

施設名	武蔵浦和保育園	電話	048(837)3411
住所	さいたま市南区鹿手袋4-1-12		

事例 54	タイトル	なんでもよく食べよう	
目指す姿 (大きな目標)	食について関心を持ち、食べる意欲につなげる		
当日のねらい (小さな目標)	食べ物の3つの色分けとバランスよく食べることの大切さを知る		
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> ・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> ・栄養士・調理師・調理員・その他()	
	日時	令和2年12月10日(木)	
	場所	4歳児室	
	資料・教材	食育パネルシアター「き・あか・みどりで元気なからだ」・食材ホワイトボード	
実施内容	<p>クラス全体で食欲が増し、「これ食べるとパワーになるよね。」など栄養に興味が出ている姿があったので、パネルシアターを活用し3色の色分けを分かりやすく説明した。その後、その日の給食に出る食材の色分けを子どもたちと行った。</p>		
結果・参加者の反応や様子	<p>普段から少しずつ栄養の話をしていたので、とても興味を持って聞いていた。特に自分の苦手な野菜や最近食べられるようになった野菜については、反応が大きかった。パネルシアターを見ていく中で、出てこない食材についても「〇〇は、みどり？」などの質問が出て一緒に考えることが出来た。</p> <p>その後給食に出てくる食材の色分けをすると、自分の考えをしっかりと言う姿が多く見られ、ほとんどの食材がしっかりと色分け出来ていた。</p> <p>給食中は、「これ食べるとパワーになるよね。」「これ食べると元気になるね。」「筋肉が、固くなったかも。」などの会話が聞かれ、楽しく食事をする様子が見られた。</p>		
評価・今後の課題	<p>クラス全体で食欲が増えてきていたが、3色の色分けを始めてから、今まで以上に苦手な野菜を食べてみようとしていたり、おかわりを食べたりする子が増えている。給食やおやつで使われている食材にも興味が出て、色分けもクイズのように楽しんでやっている。</p> <p>4歳児のみの取り組みになってしまっているので、他のクラスや保護者にも興味を広げていけるように工夫していきたい。</p>	備考	

施設名	さいたま市立尾間木保育園	電話	048-873-1103
住所	さいたま市緑区中尾 973-2		

事例 55	タイトル	乾物戻し体験	
目指す姿 (大きな目標)	親子ともに食への関心を高める		
当日のねらい (小さな目標)	給食で馴染みのある食材がどのようなものか知る		
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 13 日	
	場所	各クラス	
	資料・教材	乾物(切干大根・しいたけ・わかめ・ひじき・麩・高野豆腐)それぞれ水に戻す前と後のもの	
実施内容	給食職員が食材を用意し、保育士がそれを持って各クラスをまわる。 歳児に合わせて話をした後、水に戻す前と後の食材を実際に触ったり、匂いをかいだりしてみる。		
結果・参加者の反応や様子	<p>未満児は、食材を直に触り、それぞれの感触を楽しんでいた。</p> <p>以上児は、「何の料理に入っているか」というクイズを出すと一生懸命考えていた。答えが発表されると「給食で食べるね」「家にもあるよ」など、実際の生活に繋がりを持たせていた。水に戻す前の姿を見て「これ、食べられるの?」と驚き、匂いをかいで「お店のにおいだ」、水に戻した後の姿を見て「大きくなって」「柔らかくなって」など、それぞれの発見を生き生きと伝えていた。</p> <p>体験で使用した食材は、ペランダに展示し、降園時に親子で見られるようにした。迎えに来た保護者に「ママ、来て!」「今日、これしたんだよ」と教え、親子で話す姿が見られた。</p>		
評価・今後の課題	<p>感染防止のためクラスごとの体験としたことで、一人ひとりじっくり食材に触れる時間を取れた。特に、未満児クラスや、全体集会への参加が難しい子ども、安心して参加することができた。</p> <p>毎日の給食時には、子どもたちに食材を見せる機会を作っている。今回は実際に触れる体験ができ、子どもたちとの会話から興味・関心が高まったのを感じることができた。</p> <p>園ならではの体験だと思うので、来年度以降も実施していきたい。</p>	備考	




施設名	原山保育園	電話	048-885-7403
住所	さいたま市緑区原山 1-7-2		


事例 56	タイトル	野菜の成長観察	
目指す姿 (大きな目標)	食材に触れ、興味を持って食べようとする。		
当日のねらい (小さな目標)	野菜の成長を観察することで、食べることへの興味・関心を持つ。		
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 10月6日(火)～10月23日(金)	
	場所	3歳児室	
	資料・教材	人参、大根のへた(葉を切った状態)、水が入った皿	
実施内容	<p>普段給食の食材紹介で使われている人参、大根のへたを水に浸け、葉が伸びていく様子を15日間観察する。</p> <p>写真に撮って掲示し、保護者にも取り組みや子どもの反応を伝える。</p>		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・人参は3日目頃から少しずつ茎が伸び、次第に葉が出てきた。10日後には小さい葉がたくさん生えてくる。その後、へたの部分が黒くなってくる。 ・大根は太い茎から細かい葉が等間隔に生えてくる。その葉が広がり横に伸び、人参と同様へたの部分が黒くなってくる。 ・「どこまで伸びるのかな?」「天井までだよ」と伸びていく様子を想像していた。 ・へたが黒くなったことに「これからどうなるのかな?」と心配する姿もあった。 ・始めは興味を示さない子が多かったが、葉が伸びていくにつれて興味を持って観察する姿が見られた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・葉が育つ様子を観察することで、子どもたちが食材に興味を持つ良いきっかけとなった。 ・身近な食材ではあるが、育つ過程を見て新たな発見が出来た。 ・野菜や食材に親しみを持てるよう、触ったり匂いをかいだりすることで今後も身近な野菜に触れていけるようにしたい。 	備考	




施設名	三室保育園	電話	873-7877
住所	さいたま市緑区三室1629-6		

事例 57	タイトル	身近に野菜を感じてみよう	
目指す姿 (大きな目標)	食材の収穫前の姿を知る		
当日のねらい (小さな目標)	実際に野菜を身近に感じることで、野菜に興味関心をもつ		
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 7月・10月	
	場所	園庭(門付近)	
	資料・教材	①とうもろこし苗 ②さといも苗	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・職員が自宅で育てた収穫前の“とうもろこし”と“さといも”を苗ごと、送迎時の通り道となる園庭に展示し登降園時、保護者と一緒に観察したり、戸外遊び中に自由に触れられるようにする。 ・“とうもろこし”や“さといも”の収穫の仕方を実際の収穫を通し伝えていく。 		
結果・参加者の反応や様子	<p>①・突然現れた“とうもろこし”の苗を見た3歳児。「とうもろこしがはえてきた。」と、園庭から“とうもろこし”がはえてきたと保育者に慌てた様子で話しかけていた。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・葉を触り「ちくちくする。」と話したり、雌しべを触ったりして「ふわふわしている。」と感触を確かめ、感想を教えてくれた。 ・苗と背比べをし「負けちゃった。」との声が聞かれた。 <p>②・“さといも”の大きな葉を見て「トロミたい。」と言ってみたり、実際に傘のようにして楽しんだ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・“さといも”の葉に水を垂らし滑り落ちる様子を不思議に感じ図鑑で調べたり、散歩中に“さといも”の葉を見つけて、本当に“さといも”の葉だったのか絵本を見て確認する姿がみられた。 <p>①②・登降園時、親子で一緒に苗を観察する姿がみられ、保護者からは「間近で見たり、触ったりできて良かったです。」との声が聞かれた。</p>		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・普段、あまり間近で見たり触れたりすることがないので、子ども達は興味関心を示していた。 ・親子で間近に野菜を観察するよい機会になり親子の会話のきっかけにつながった。 ・今後、収穫した“さといも”を植え、成長の様子を観察していきたい。また、他の野菜でも同様な展示をし、身近に野菜を感じていけるようにしていきたい。 	備考	

施設名	西町保育園	電話	048(758)4401
住所	岩槻区西町3-1-24		

事例 58	タイトル	おにぎりを作ろう！	
目指す姿 (大きな目標)	自分で作ることで、食べる意欲を育む		
当日のねらい (小さな目標)	おにぎりの作り方を知り、おいしく食べる		
方 法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児・ <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・ <u>調理師</u> ・調理員・その他()	
	日時	令和2年12月8日(火)	
	場所	5歳児室	
	資料・教材	おやつ用の深川めし、調理師の指導	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・おやつで提供される深川めしをおにぎりにはせず、ラップを敷いた茶碗に盛ってもらって配膳。調理師におにぎりの作り方を教えてもらってから、ひとり一つ、実際に作って自分のおにぎりを食べる。 ・当日の様子を写真に撮って掲示物を作成し、保護者にも見てもらえるようにした。 	
結果・参加者の反応や様子	<p>「今日は自分でおにぎりを作るよ！」と話す、「イェーイ！」「もう6歳だから！？」と喜ぶ子どもたち。「おにぎり作ったことある人～？」という質問には半数ぐらいの子が手を挙げていた。「三角のおにぎりを作りたい人は手を三角の形に、まんまるのおにぎりを作りたい人は手を丸くして下さい」という説明を聞くと、「私はまんまる作る」「僕は三角！」と盛り上がり、手を動かして真剣に練習する。実際に作り始めると「けっこう簡単！」「楽しい～」と笑顔が見られ、調理師のアドバイス通り「おいしくなれ」と声を出しながら握る姿があった。みんなで「いただきます」をして食べ始めると「おいしい！」という声次々と聞かれ、貝が苦手な子は残すという子も、時間をかけて完食していた。食べ終わると「楽しかったからまたやりたい！」という声が聞かれた。</p>		
評価・今後の課題	<p>ご飯をおにぎりにする、ということだけではあったが、子どもたちにとっては新鮮で特別感があったようで、喜んで食べ進め、ほとんど残飯がなかったため、今後も給食室と連携してまた行っていきたいと思います。また、後日子どもたちから「お母さんに話してお家でもおにぎり作ったよ」という話があり、親子のコミュニケーションにもつながったようである。掲示物を見て、保護者に嬉しそうに話す姿も見られた。</p>	備 考	

施設名	さいたま市立 岩槻本町保育園	電話	048-756-7565
住所	さいたま市岩槻区本町2-5-5		

事例 59	タイトル	ライブクッキング～いももち～	
目指す姿 (大きな目標)	自分の食べているものに興味を持つ		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・片栗粉の性質を知る ・普段食べているおやつのでき方を見て、食への関心を高める 		
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・ <u>2歳児</u> ・ <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9月2日	
	場所	保育園内ホール	
	資料・教材	<ul style="list-style-type: none"> ・玩具のまな板、レンジなどを活用し、作る場所を見せる。 ・五感を使った体験(視る・嗅ぐ・触れる) 	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・片栗粉の性質を伝える →とろみをつける、カリカリにする役割があることを伝え実際の給食で、スープやマーボー豆腐、から揚げ、ココアクリームサンドに使われているということを知らせる。 →実際に目の前で片栗粉に水を入れてとろみがつくと、握りしめると固まり離すとどろどろと流れるところを見せた。 ・ライブクッキング終了後即日でポートフォリオを掲示。横に作り方を添えて持ち帰れるようにした。 		
結果・参加者の反応や様子	<p>食育担当で事前に打ち合わせをした際、給食室からは変化が大きいものの方が楽しめるのではないかと提案があったが、子ども達の様子から“もち”ということで餅からできていると思っている子もいるのではという話になり、いももちを選んだ。子どもたちの反応がとてもよく、目を輝かせ、終始見ていた。茹でたじゃがいもを潰す場面では、室内にいい香りが漂い、においでも楽しめた。</p> <p>午後のおやつに実際に出る日を選択したことで、おやつに出るとすすんで食べてみようとする子が多かった。ライブクッキングのポートフォリオと共にレシピを置いたところ、子どもから保護者へ持って帰りたいという声をかけていて、通常時に給食の展示の隣へレシピを置く時よりも持ち帰る人が多く、保護者も巻き込めた。簡単な工程、そして身近にある食材で出来るレシピだったこともあり、家でも作りやすく、良かったのではないかなと思う。</p>		
評価・今後の課題	<p>導入で片栗粉の実物を用意し目の前で水を入れて見せたことで片栗粉についての理解を深められた。じゃがいもという身近な食材だったこともあり、家庭でも作ったという声を頂け、保護者を上手く巻き込めたと思う。</p> <p>子どもの興味・関心から片栗粉や潰したじゃがいも、完成したいももちなど様々な工程で触れる機会を取り入れたが、手にくっつくことを気にする子もいたので配慮が必要だった。</p>	備考	

ライブキッチン

おやつに出るいももちの作り方をライブキッチンで見学しました。
 じゃが芋の皮を剥くところから大人気のいももちが出来上がるまで、材料や調理方法を教えてもらったり指で触ってみたりしてみんな興味津々になって楽しんでいました。



ライブキッチンスタート！いももちを作ると聞いて「やった～!!」と喜び声が聞こえてきました♪
 まずは手洗いをしっかりとすることを皆で確認しました◎



じゃが芋の皮を剥く先生を緊張した表情で見つめる子や茹でたじゃが芋が出てくると「ん～いい匂い!」と思わずつぶやく子も♪



「ばさばさのじゃが芋に何をに入れる?」のクイズでは色を見て「牛乳」とすぐに当てる子が多かったです。
 片栗粉は「なにそれ?」という表情でしたが片栗粉粘土をしたことがあるクラスでは思い出して「あれか!!」とひらめいていました☆
 色々な料理でも片栗粉が使われていることを教えてもらいました。

牛乳と片栗粉を入れて混ぜる先生を応援して「おいしくな～れ」の魔法をみんなとなえました☆
 もちもちになったじゃが芋を指で触ってみることに…3・4・5歳は「すごい!」「ちょっとかたいね」と感想を言い合っていました。2歳クラスも先生と一緒にツツツしてみたり、真似をしてこねようとする子もいました◎



丸く平たく成形する先生を見て「大きいままがいいな～」とつぶやく
 食いしん坊さんも^^♪
 形が出来上がると「いももちだ!」と嬉しそうな声がたくさん!

ピピピピッと聞こえてオーブンを開けると焼けたいももちが登場!
 最後に醤油を塗って完成♪
 出来上がりを見ると「うわぁ!」と歓声が上がり大盛り上がり(*/ω＼*)



はやくおやつにならないかなあ～

とってもいいにおいがするよ!

いももち

じゃが芋 60g

片栗粉 6g

バター 2g

牛乳 4g

油 少々

醤油 少々

いももちのレシピ

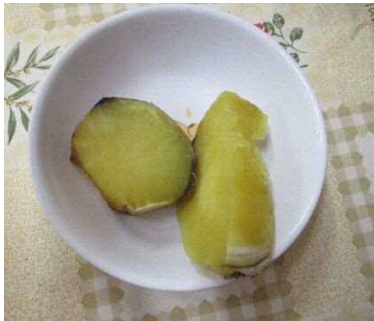
子どもと一緒にできる工程もありますのでぜひお家でも作ってみてください♪

ご自由にお持ち下さい☆

- ① じゃが芋を一口大に切り刻む
- ② 茹でたじゃが芋を絞す
- ③ ②のじゃが芋に片栗粉・バターを混ぜる
- ④ ③に牛乳を少しずつ加える
- ⑤ ボンボンしている場合は牛乳と片栗粉を追加してもちもちになるように調節する
- ⑥ 丸く平たく成形して油をひいたフライパンで焼き最後に醤油を塗る

施設名	さいたま市立諏訪保育園	電話	048(794)1620
住所	さいたま市岩槻区諏訪 2-5-1		

事例 60	タイトル	さつまいもって甘いんだね！	
目指す姿 (大きな目標)	・野菜ができる過程を知り、収穫を楽しみ、食べ物を大切にする気持ちを育てる。		
当日のねらい (小さな目標)	・土を触ったり、虫を捕まえたりして、自然に親しむ。 ・秋の自然の中で、芋掘りを楽しみ、収穫の喜びを味わう。		
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29日(木) 2.3歳 芋掘り 11月 芋版(全クラス)・リース作り(5歳児)	
	場所	園の畑 及び 保育室	
	資料・教材	さつまいもの苗 つる 絵本「さつまのおいも」他	
	実施内容	・畑にさつまいもの苗を植え、生長を見守る。 ・絵本「さつまのおいも」を読み、収穫に期待が持てるようにする。 ・収穫をし、給食室で調理してもらって食べる。	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・畑の野菜の生長を楽しみに何度も畑を見に行く姿があった。 ・絵本を見ることで、さつまいものイメージが膨らみ「保育園のおいもも大きくなったかな?」「ぼくたちもいっぱい合っこないとだね」と友だちと話していた。 ・収穫の日、友だちと一緒につるを引っ張ったり、夢中で土を掘り、虫を見つけて観察したり、楽しみながら、さつまいもを探していた。さつまいもがとれると、大事そうに抱きかかえ「僕が見つけたんだよ!」と嬉しそうに見せてくれた ・掘ったさつまいもを並べて、数を数えては「いっぱいだね」と友だちと顔を見合わせていた。 ・収穫したさつまいもを給食室で調理してもらい食べると、「あま〜い」「おいしい!」と喜んでいた。(お芋はオーブンで焼き、つるはきんぴら風に煮てもらう) ・自分で掘ったさつまいもは特別のようで、苦手だった子ども自分から一口食べ、「おいしいね」と言い後日、給食でさつまいもが出ると食べようとする姿がられた。 		
評価・今後の課題	園の畑に苗を植え、育てたことで、小さい子ども間近で生長を見る事ができ、安心してお芋ほりを楽しむことが出来た。家庭ではなかなか経験出来ない事だと思うので、今後も行っていきたい。 ・土に触れたり、虫を見つけたり、楽しみながら、さつまいも掘りをして、さらに自分で掘ったさつまいもを調理してもらって、食べたことで、食への興味が高まったように思う。 ・つるがついたままの状態のさつま芋の姿を見ることが出来たり、そのつるが食べられることを知り、実際に食べるという貴重な経験が出来たと思う。	備考	



施設名	さいたま市立美幸保育園	電話	048-757-8450
住所	さいたま市岩槻区美幸町 3-18		

事例 61	タイトル	野菜を育てて、食べたり遊んだりしてみよう！	
目指す姿 (大きな目標)	栽培・収穫を通して、育てる楽しさや喜びを感じ、食に興味を持つ。		
当日のねらい (小さな目標)	作った野菜を収穫して、食べる喜びを味わう。 野菜のスタンプをして、形の不思議に興味関心をもつ。		
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5月～10月	
	場所	園庭、5歳児保育室	
	資料・教材		
	実施内容	栽培する野菜を子どもたちと話し合い、オクラ・ピーマン・パプリカ・ナスの苗をプランターに植える。水やり当番を作り、生長を観察した。収穫後は、触ってみたり匂いを嗅いでみながら、給食室に調理をお願いし、給食と一緒に食べた。小さいものや、大きくなりすぎてしまったものは、スタンプにして遊んだ。	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日水やりをする中で「はながさいてる！」「おおきくなってるよ！」と生長の変化に気づき、担任やクラスの友だちに教えて一緒に喜ぶ姿があった。 ・オクラの収穫では、触ってみると「ふわふわしてる」「ちいさいけがある！」と発見もあり、ピーマンやナスも触って違いを確かめていた。 ・野菜に苦手意識があった子ども、育てた野菜は「ひとくちたべてみる」と意欲的に食べる姿があった。 ・調理不可のもの(小さいものや、大きくなりすぎてしまったもの)は、スタンプにして遊んだ。初回のオクラスタンプでは「ほしだ！」と喜び、アレンジして流れ星を描く子もいた。また、「ほかの(やさい)はどうなるんだろう」という疑問から、育てていた野菜(ピーマン、パプリカ、ナス)に加え、レンコン・チンゲン菜・ほうれん草を用意し、様々な形のスタンプを楽しめた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜を苗から育てる事は、家庭ではなかなかできないので、野菜の生長を見守る貴重な体験に繋がった。 ・様々な世話をすることで、野菜が実ることを知り、また、食べ物を大切にしようとする気持ちが湧いてきたように感じる。 ・年長だけでなく、園全体の取り組みになるように、働きかけていきたい。 ・野菜の栽培を一年を通した活動にしていきたい。 ・毎年、同じ野菜の栽培になっているが、珍しい形の野菜を見つけてスタンプ遊びを楽しんでみたい 	備考	