

施設名	もとの木保育園	電話	048-650-0202
住所	さいたま市大宮区堀の内町3-236-2		

事例 25	タイトル	スイートポテト作り	
目指す姿 (大きな目標)	収穫から汁のりまじりの大切さを知ろう		
当日のねらい (小さな目標)	材料を丁寧に扱い、楽しんでクッキングを行う。		
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3年 11月18日(木)	
	場所	保育室	
	資料・教材	収穫したさつま芋 スイートポテトの材料、ボウル、マッシャー、クッキングシート	
実施内容	さつま芋を洗う 茹でたさつま芋をつぶす つぶした芋にスイートポテトの材料を加えて成形する。 焼く・試食		
結果・参加者の反応や様子	茹でた芋の香りやさつま芋の色の変化、やわらかさを感じ 五感を使ってクッキングを楽しんだ。 試食の際、「おいしい」「ホクホクしてる」「お家でも作りたい」等 園児同士が会話している様子が見られた。		
評価・今後の課題	新型コロナウイルス感染症の 観点から、グループでの人数で行った。 衛生面に気を付けながら、安全に 食育ができるよう、これからも細かい 配慮をしていきたい。	備考	



施設名	桜花保育園	電話	048-782-8286
住所	さいたま市大宮区桜木町 4-554-1		

事例 26	タイトル	うどん作り	
目指す姿 (大きな目標)	食への興味・関心を高める。		
当日のねらい (小さな目標)	うどんの作り方を知り、作る楽しさを味わう。 自分達で作ったうどんをみんなで食べ喜びを感じる。		
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3年11月2日(火)	
	場所	保育室	
	資料・教材	薄力粉・強力粉・塩・水・ジップロック・コップ	
実施内容	<p>～幼児クラス～ ・「うどんが何から出来ているのか？」クイズ ・作り方の説明 ・ジップロック(粉入り)に水を入れこねる。</p> <p>～乳児クラス～ ・幼児クラスがこねた生地をふむ。</p> <p>午後おやつで提供しみんなで食べる。</p>		
結果・参加者の反応や様子	<p>普段から食べているうどんを粉から作る、ということでわくわくしていた子どもたちでした。 「うどんが何から出来ているのか？」のクイズでは、「小麦粉！！」と正解する子もいた中、「ラーメン！！」と答えている子もいました。 よくこねると美味しくなるよ、と声をかけると頑張ってこねる様子が見られました。 乳児クラスでは最初は怖がっていたものの慣れてくると上手にふめていました。</p>		
評価・今後の課題	<p>全園児対象に食育が行うことができ、良かったです。 もう少しスムーズに行えるよう、先生たちと協力していきたいです。 このような状況下の中でも、安心して取り組める食育を考えていきます。</p>	備考	

『幼児クラスの様子』



『乳児クラスの様子』




施設名	社会福祉法人誠心会あおぞらウィンクルム保育園	電話	048-782-7816
住所	さいたま市大宮区桜木町 1-185-2 のびのびプラザ大宮2F		

事例 27	タイトル	Let's ピザ作り～世界にひとつだけの手作りピザ～	
目指す姿 (大きな目標)	自分で作ったピザを食べ、調理の楽しさや作ることの喜びを知り美味しさ等を味わう。		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい手洗いの方法を知り、清潔な手で調理に参加する。</li> <li>・生地の触感を知り、具をのせる楽しさを味わう。</li> </ul>		
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> ・ <u>栄養士</u> ・調理師・調理員・ <u>その他</u> (園長 )	
	日時	令和3年1月26日(火)	
	場所	4歳児 保育室	
	資料・教材	ピザ生地の材料、トッピングの材料、ボウル、スケッパー、クッキングシート スケール、菜箸、鉄板	
実施内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>①生地のデモンストレーションを見学する。</li> <li>②10cm×10cmのクッキングシートを1人ずつ配る。その上に丸めた生地を渡し、生地を伸ばしていく。</li> <li>③伸ばした生地に職員がオリーブ油を塗り、子どもたちがケチャップ、玉ねぎ、コーン、ピーマン、チーズの順にトッピングしていく。</li> <li>④給食室へ届け、オーブンで焼き、給食で頂く。</li> </ol>		
結果・参加者の反応や様子	<p>デモンストレーションの生地作りでは、小麦粉の匂いを感じたり、サラサラだった小麦粉に水を入れ、だんだんとまとまっていく様子を不思議そうに見ていた。</p> <p>ピザ生地を伸ばしたり、トッピングを生地の上にまんべんなくのせるなど、苦戦している子どもが多かったが意欲的に参加する姿が見られた。焼いてもらう為、作ったピザを給食室に届ける際には、「美味しそう。」「早く食べたい。」といった声があがっていた。</p> <p>今まで行ってきた食育は、皆で一緒に作業する事が多かったが、1人一つずつ行ったため、戸惑っている子どももいたが、とても楽しそうにピザ作りを行う様子が見られた。</p>		
評価・今後の課題	<p>子どもたちの好物の一つであるピザ作り！ピザ生地を伸ばしてからトッピングするなど、初めての経験に戸惑う姿も見られたが、とても楽しそうに参加していた。トッピングを食材ごとに各グループに配って行なったが、子どもたちだけで均等に分けることが少し難しかった様である。混乱を避ける為に、1つの食材が終わってから次の食材を配ったので、自分の順番を待ち、他の子が行っている様子を見ながら、上手に作ることが出来ていた。</p>	備考	



施設名	太陽の子堀の内保育園	電話	048-650-6611
住所	埼玉県さいたま市大宮区堀の内町 1-178-1		

事例 28	タイトル	きのこ栽培	
目指す姿 (大きな目標)	収穫までの過程を知り、感謝の気持ちと収穫の喜びを味わう。		
当日のねらい (小さな目標)	食材に興味を持ち、収穫の喜びを味わう。		
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・ <u>2歳児・3歳児・4歳児・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3年10月	
	場所	2～5歳児保育室	
	資料・教材	キノコ栽培セット エリンギ・ヒラタケ	
実施内容	日々キノコの成長を観察しながら水やりを行う。 成長したキノコを収穫する。		
結果・参加者の反応や様子	<p>エリンギ・・・毎日水やりを楽しみに行き、成長も楽しんで観察出来ていた。 収穫の際は匂いや大きさなど、観察が出来ていた。収穫したキノコは給食で提供しキノコが苦手な子もいつもより食べられていた。 残念な事に、一度収穫したらカビが生えてきてしまっ、一度のみの収穫で終わってしまった。</p> <p>ヒラタケ・・・今年は気温が高かったからなのか、なかなか発芽せず、まだ水やりしか行っていない。それでも、子ども達は水やりを頑張ってくれているので、気温が低い部屋に移動させ発芽を待っている。</p>		
評価・今後の課題	<p>収穫までは良かったが、その後カビが生えてしまったので、収穫する際は残さずキレイに収穫した方が良かったようなので、今後にかいていきたい。</p> <p>その年により気候も様々だが、昼と夜の寒暖差が出てきてから栽培キットを購入して行うのがよさそうだった。</p>	備考	





施設名	大成たいよう保育園	電話	048-778-8615
住所	さいたま市大宮区大成町 2-161-1		

事例 29	タイトル	5歳児によるお米作りとおにぎりパーティー	
目指す姿 (大きな目標)	食への興味・関心を深め、食材へ感謝の気持ちを持つ。調理の楽しさを知る。		
当日のねらい (小さな目標)	5歳児が行ってきたお米作りを全園児で共有する。また、5歳児への憧れを深める。		
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	2021年12月10日(金) 芽出し～おにぎりパーティーまでの期間(5月～12月)	
	場所	バケツ稲・おにぎりパーティー(大成たいよう保育園) 田植え・稲刈り(さいたま市緑区の田んぼ)	
	資料・教材		
実施内容	5歳児が5月から、お米作りを行ってきた。芽出し、バケツ稲、田植え、稲刈り、脱穀、精米作業を経て、自分たちで育てたお米で喜びを感じながら、おにぎり作りを行う。5歳児がどのような過程で、お米を育てたのかを他クラスに向けて、絵日記新聞形式で発表を行う。また、他のクラスは、おにぎり作りやけんちん汁作りの調理見学も行う。(昨年同様今年度も、感染症予防の観点から5歳児のみが調理を行う)		
結果・参加者の反応や様子	<p>今年も、例年とは異なった形でのおにぎりパーティーだったが、5歳児が自分で育てたお米を大事に調理する姿が見られた。焼き上げて蒸している間には教室中がいい匂いに包まれ、「すごくいい匂い。早く食べたい。」との声が聞こえた。味見程度だったが、炊き立てのお米を試食すると、「熱いけどとっても美味しい。やわらかい。」「もっと食べたい。」と喜びを感じていた。持ち帰りのお米を見ると、更に嬉しそうな表情を見せ、「家でも作ろう」と家庭での調理に期待を高める児もいた。</p> <p>見学に来た他クラスの児は、「美味しくなあれ」と声を掛けて、おにぎりパーティーを一緒になって楽しむ姿が見られていた。又、絵日記発表では、5歳の一生懸命発表する姿を全園児、真剣な眼差しで聞く姿があり、4歳児からは「早くくら組(5歳)になっておにぎり作りしたい。次は僕たちの番だね。」と5歳児への憧れの気持ちが芽生えているようだった。</p>		
評価・今後の課題	絵日記では、印象に残った作業や、難しいと感じたことを絵と文章で表しまとめていた。これからお米作りを行う0～4歳児に向けて、それぞれの行程でのコツもまとめていた。子どもたちが全行程を振り返り、進められていたことが良かった。また、約8カ月かけて、1つのことを行い、やり遂げる達成感や、普段当たり前のように口にしているお米の有り難さを伝えることが出来たと思う。	備考	

お米の土づくり(バケツ稲)



田植え

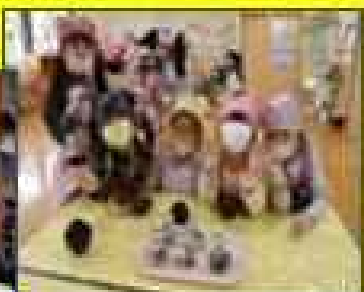


田んぼの雑草取り  
田んぼにすむ生き物探し

稲刈り




脱穀・精米、おにぎりパーティー



施設名	桜花第二保育園	電話	048-782-5463
住所	さいたま市大宮区桜木町 4-570-1		

事例 30	タイトル	お月見団子作り	
目指す姿 (大きな目標)	季節の行事に興味を持ち、作る楽しさを味わう		
当日のねらい (小さな目標)	お団子を丸める感触を楽しみ、十五夜に興味を持つ		
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児・ <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3年 9月21日(火) 12:30～	
	場所	5歳児保育室	
	資料・教材	・小麦粉、ボウル、三方 ・エプロン、三角巾	
実施内容	1. 小麦粉と水を混ぜてこねる 2. 出来上がった生地を丸める 3. 丸めた団子をお湯で茹でる 4. 三方に団子を飾る		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者の方へも行事に関心を持ってもらえるよう、十五夜の由来などを掲示しておいた。</li> <li>・小麦粉で作った生地の感触を楽しみ、千切って丸めることができた。</li> <li>・玄関の所に作ったお月見団子を飾る。クラスの担任ではない保育士に「私がお団子を丸めたよ。」と作った時のことを嬉しそうに話していた。また、お迎え時に保護者と飾ったお月見団子を見ながら会話をしている姿が見られた。</li> </ul>		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・行事食を自分で作ってみることで、行事への興味や関心がより高まりよい経験になったと思う。</li> <li>・保護者へも行事食などの関心が持てるような取り組みを行っていく。</li> </ul>	備考	

施設名	ふたば保育園	電話	048-685-7431
住所	見沼区東大宮 5-26-11		

事例 31	タイトル	「旬」ってなんだろう？夏野菜をたべよう！	
目指す姿 (大きな目標)	食べ物から季節を感じとることができる。 旬の食べ物に興味を持ち、積極的に食べようとする。		
当日のねらい (小さな目標)	食べ物には旬があること、旬の食材は美味しく、栄養豊富であることを知る。 季節ごとの旬の食材を知り、給食では夏野菜を見つけながら味や食感を楽しんで食べる。		
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・ <u>3歳児・4歳児・5歳児</u> ・保護者・その他( )	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・保育士・ <u>栄養士</u> ・調理師・調理員・その他( )	
	日時	令和3年7月20日 おやつ後	
	場所	幼児 保育室	
	資料・教材	食材カード・季節ボード・季節の花クイズ	
実施内容	<p>①季節や旬について知っているか子どもたちに問いかけ、旬とはその食材が1年で最も美味しく、その時期に多い体の不調を改善する栄養素が豊富であることを話す。</p> <p>②食材の旬をクイズ形式で答えてもらう。季節ボードに食材カードを貼っていき、貼り終えたらおさらいする。</p> <p>③季節の花クイズ。次の日に給食で提供する夏野菜を花の写真を見せて答えてもらう。</p> <p>④次の日の給食の献立と使用する夏野菜を紹介し、給食が楽しみになるよう声掛けする。</p>		
結果・参加者の反応や様子	<p>季節については春夏秋冬知っている子が多かった。</p> <p>食材の旬は「この前給食で出たから夏かな？」など給食をヒントに答えてくれる姿も見られた。クイズ形式にすることで、1つ1つの食材カードを見て意欲的に考えて答える様子が見られた。</p> <p>3歳児クラスも保育士と一緒に考えて参加することができていた。</p> <p>季節の花クイズでは次の日に提供する夏野菜(きゅうり・なす・かぼちゃ・コーン・オクラ・トマト)の花の写真を見てなんの野菜の花か答えてもらった。園でも栽培している野菜(きゅうり・なす・オクラ)は「見たことある！」とあまり時間をかけずに答えられていた。</p> <p>次の日の給食の献立は、「夏野菜カレー・コーンサラダ・オクラと豆腐のスープ」であった。前の日に学んだ内容を覚えており、給食を楽しみにする様子や、料理に入っていた夏野菜を栄養士に報告してくれる子もいた。</p>		
評価・今後の課題	<p>食材の旬と季節の花をクイズ形式にすることで、子どもたちが意欲的に参加することができていた。季節の花のクイズは玄関近くに掲示し、他のクラスの子どもも保護者や職員と一緒に見ている様子が見られた。好評だった為、秋・冬と季節ごとに更新している。</p> <p>食育の内容を給食の献立に取り入れることで、子どもたちから食育の内容や食材の話題が増えているようだった。今後も継続的に行っていきたい。</p>	備考	

施設名	社会福祉法人サビの森 13エール保育園	電話	048-683-1216
住所	さいたま市見沼区南中丸939-5		

事例 32	タイトル	食育「さしみを食べよう」	
目指す姿 (大きな目標)	<ul style="list-style-type: none"> <li>旬の食材を知ろう。</li> <li>苦手な食材も友達と一緒に食べてみようとする。</li> </ul>		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> <li>さしみの特徴を知り、さしみをおいしく味わう。</li> </ul>		
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3年 11月 11日 (木)	
	場所	保育室	
	資料・教材	(紙芝居) さしみについての資料 ・(生)さしみ ・ マナーフィッシュ	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>さしみについて、資料を見て、さしみの栄養、新鮮なさしみの見分け方、食べ方を知ろう。</li> <li>生のさしみに触れよう。</li> <li>マナーフィッシュで食べ方を知ろう。</li> <li>尻尾付きのさしみを食べる。</li> </ul>		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>丸ごと1匹のさしみを見たり、食べたことのある子どもがバリエーションで触れ合ったり、1体丸ごと食べた時は、とても良い経験になった。生と焼いた後のさしみの臭いや感触のちがいのなどにもよく気づき、食べた後にも皮の色や、骨のつき方など、いろいろな発見を楽しみながら、おいしく味わうことが出来た。</li> <li>上の身から食べ、骨を折らずに取った子は、とても喜んでくれたに見せていた。</li> </ul>		
評価・今後の課題	今回の家庭では、焼き魚を食べる機会が減っているように感じたので、食育を通して旬の食材があるさしみを味わう体験は続けていきたいと思う。新鮮な魚の見分け方を知ることによって魚が苦手な子どもも食べられるように、正しい箸の持ちかたを見直すことなどができるといい経験していけるようにしたい。		備考



# さ

## 「三食しっかり」食べる

### ① 健康な身体をつくる食生活を実践する

目指す姿

- 早寝早起きや適度な運動を行い、規則正しく食事をとるなど、健やかな生活を送っています。
- よく噛んで食べています。



### ② バランスのとれた食事を実践する

目指す姿

- 主食・主菜・副菜の組み合わせや量に配慮した食事を実践しています。
- 適正体重について理解し、体重管理ができています。



### ③ 「三食しっかり」食べるための実践のポイント

- 早寝・早起き
- 朝食を食べる
- 歯を大切に作る
- よく噛んで食べる
- 野菜を食べる
- 健康に配慮した商品やメニューの提供・選択
- 食や健康に関する正しい情報の提供・選択
- 主食・主菜・副菜を組み合わせる
- 牛乳・乳製品、果物の過不足に気をつける
- 適量を理解し、調整する
- 体重計測、適正体重の維持
- 各種健診・検診、保健指導



重点プロジェクト「朝食」

## 朝食の役割

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。

- ・ 脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整える
- ・ 活動や成長に必要なエネルギーや栄養素を補給する
- ・ 胃や腸を刺激し、排便を促す
- ・ 体温を上げ、基礎代謝量を増やし、脂肪を燃焼しやすい体にする
- ・ コミュニケーションの場となる



「食事バランスガイド」を参考に、

**主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物を組み合わせて食べましょう。**

さいたま市では、3～5歳児向けの食事バランスガイドを作成しています。

施設名	社会福祉法人 芳真会 きらめき保育園	電話	048-682-5507
住所	〒337-0042 埼玉県さいたま市見沼区大字南中野 689-1		

事例 33	タイトル	アイスクリームを作ろう！	
目指す姿 (大きな目標)	コロナ禍中、十分に衛生面に配慮した上で、直接的に触れる事を避けながら、普段から食べているおやつを手作りし、その過程を楽しむ。		
当日のねらい (小さな目標)	アイスクリームに入っている材料を知り、凍っていく過程や、飾り付けなども楽しむ。		
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3年9月28日	
	場所	ゆり組保育室	
	資料・教材	ジップロック コップ お皿 スプーン 牛乳 砂糖 生クリーム 鶏卵 飾り付け用菓子	
実施内容	あらかじめ栄養士が用意した牛乳 卵 生クリームを混ぜたものをコップに用意する。名前を記入したジップロックに一人分ずつの砂糖を入れておく。どのくらいの砂糖が含まれているかをお話しし、各自一つずつコップの中身を袋に加えもみもみする。途中、凍らせながら2～3回もみもみし、感触を楽しみながらアイスクリーム作りをする。その後、各自で盛り付け、試食した。		
結果・参加者の反応や様子	一人一つずつを作る事で、接触を避ける事が出来た。 また、普段から食べ慣れているアイスクリームを作るという事で、事前に楽しみしている様子が保護者の連絡からも受け取れた。 滑らかな物もあれば、少しシャリシャリしたアイスクリームもあったが、皆、楽しく飾り付けを楽しみ、試食していた。 アイスクリームに含まれる砂糖の量や材料を知り、お家でもやりたい、と話していた。		
評価・今後の課題	コロナ禍で皆で触れる、作る、が難しかったので一人が完全に一つずつ、直接触れる事のないように考えた食育活動だったが、楽しめたようで良かった。今後は野菜を切る、調理するなどを各年齢に応じた形で行っていきたい。その際も調理台の消毒、手洗い、身なりなどできる限りの感染対策を徹底して行うために、園独自の工夫を模索していきたい。	備考	アイスクリームが凍るのに時間を要するので早い時間からの活動が良いかと思います。 袋に対し、3分の1の量の材料液がもみもみしやすいです。 また、無添加のアイスクリームは非常に溶けやすいため、飾り付けの際は十分に用意をして、すぐ試食できる体制で行う事が望ましいと思います。

## 手作りもみもみアイスクリームを作りました！



衛生、感染対策を考え、一人一つずつのアイスクリームを作りました。子どもたちは自分の名前が書かれた袋を、消毒した手でもみもみしました。その後、調理室で凍らせ、2回、もみもみを行いました。滑らかになるように、「冷たいね！」と言いながら、美味しくなるように一生懸命もんでいました。



アイスクリームにはトッピングを用意して、オリジナルのアイスクリームを作りました。「早くしないと溶けちゃうよ」「いっぱいかけていい？」など、子どもたちもアイスクリーム屋さんになったつもりで、楽しみました。

トッピングが終わり次第、試食を行いました。シャリシャリしているもの、滑らかになったもの、それぞれの出来栄えになりましたが、みんな口々に「おいしい！」を言いながら、完食していました。お家でも作れるように、レシピは給食たよりに載せました。コロナ禍により、なかなか思うような食育活動が出来ていませんが、できる事を少しずつ探しながら行って行きたいと思います。




とても たのしく 美味しく 作ることが出来ました！！



施設名	あすなろ若葉保育園	電話	048-680-5335
住所	さいたま市見沼区南中野 605		

事例 34	タイトル	・給食室の鍋をみてみよう(給食室と仲良くなろう)	
目指す姿 (大きな目標)	食事・調理への興味・関心を持つきっかけを作る		
当日のねらい (小さな目標)	給食室の一番大きい鍋に触れる。給食の食材を認識する。		
方 法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・ <b>2歳児</b> ・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・ <b>保育士</b> ・ <b>栄養士</b> ・調理師・調理員・その他( )	
	日時	令和3年11月8日(月)・11月9日(火)	
	場所	1階ホール 給食室前窓	
	資料・教材	給食室の一番大きい鍋・蓋。昼食(カレー)で使用するじゃがいも・人参・玉葱。	
実施内容	<p>11/8(月) ・鍋・蓋を見る、触る、持ってみる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鍋を床から立て、園児とどっちが大きいかなと背比べをする。</li> <li>・鍋を持ってみる、力比べをする。(一人で鍋を持ち上げる事ができるかな)</li> <li>・この大きい鍋で何を作ろうかなあと問いかけをする。何が食べたいか聞いてみる。</li> <li>・カレーライスはどうかなと提案する。カレーに使う野菜は何だろうと問いかける。</li> <li>・用意しておいた、じゃがいも、玉葱、人参を新聞紙の上に広げる</li> <li>・どの野菜が一番多いかなと問いかける。</li> <li>・先生と一緒に数をかぞえながら、鍋の中に入れていく。</li> <li>・野菜が入ったお鍋は持てるかな。</li> </ul> <p>11/9(火) ・給食室で実際にカレーを作っている様子を窓から先生に抱えられながら見る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・具材(じゃがいも・玉葱・人参)が切られている様子 鍋でカレーを調理している様子</li> </ul>		
結果・参加者の反応や様子	<p>11/8(月) ・最初は鍋を前にして何だろう?という様子だったが鍋と背比べをしてみようと勧めると胸のあたりの高さがあり一人が鍋を持ってみると次々に持てみたいと手を揚げ、顔を真っ赤にして鍋を持ち上げていた。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・先生と一緒に数を数えながら野菜を鍋に入れていくと、野菜でどんどん鍋がいっぱいになっていく様子に喜んでた。(人参7本・玉葱26ヶ・じゃがいも30ヶ)</li> <li>・野菜でいっぱいになった鍋を持ち上げよう頑張ったが、持ち上がらないとなると、先生に持ち上げてほしく次々に先生の名前を呼んでいた。先生も一人ではさすがに重く二人で持ち上がる事ができていた。</li> </ul> <p>11/9(火) ・給食室の窓から、中の様子を一人ずつ順番に抱えられながら、皆ニコニコと嬉しそうに調理の様子を見ていた。給食の時間も「カレーだあ」「大きい鍋で作ったんだよね」「人参が入っている」「じゃがいもいっぱい」等と話しながらいつもより早いペースでカレーを完食していた</p>		
評価・今後の課題	初めての経験で戸惑っている様子もあったが身近な鍋・野菜に触れる事ができた良い機会だった。給食室に興味を持ってもらう事ができたように思う。ここで自分達が食べる給食・おやつを作っているんだ。この人たちが作ってくれているんだという場所・人の認識もできたように感じる。	備 考	

施設名	社会福祉法人 誠心会 あおぞら保育園	電話	048-857-8841
住所	さいたま市中央区上落合 8-11-20		

事例 35	タイトル	鰹の解体見学	
目指す姿 (大きな目標)	旬の魚の解体を見学し、命の大切さを知る。		
当日のねらい (小さな目標)	魚の命に感謝しながら、おやつを味わう。		
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・ <b>3歳児</b> ・ <b>4歳児</b> ・ <b>5歳児</b> ・保護者・その他( )	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・ <b>保育士</b> ・ <b>栄養士</b> ・調理師・調理員・ <b>その他</b> (副理事長・園長・主任)	
	日時	令和3年9月27日(月) 10:20~11:00	
	場所	あおぞら保育園 3階子育て支援センター	
	資料・教材	鰹・新聞紙・リードペーパー・ボウル・ゴミ袋 魚肉用器具(まな板・出刃包丁・スポンジ・布巾・バット)	
実施内容	<p>①鰹について話をする。</p> <p>②鰹を3枚におろす様子を見学する。</p> <p>③解体見学後、5歳児のみ揚げたての鰹スティックを試食する。</p> <p>④全クラス、おやつで鰹スティックを食べる。</p>		
結果・参加者の反応や様子	<p>子どもたちは、大きな鰹を見て「大きい！」と目を輝かせていた。解体をしていくと、「ゴリゴリ音がある！」と、目だけでなく音でも解体を楽しんでいる様子だった。又、「痛いかな？」と命をいただいている事気づくことが出来ていた。鰹の胃の中身を見ると、エビがたくさん入っており、「こんなにたくさん食べたんだね！」と驚いていた。切り身になっていくにつれて、「お刺身だ！」「お寿司屋さんみたい！」と食べることを楽しみにしているような姿も見られた。</p> <p>おやつに、解体した鰹を「鰹スティック」にして提供したところ、「ふわふわでおいしい！」「鰹さんありがとう」と感謝の気持ちを込めて、旬の鰹を味わっていた。</p>		
評価・今後の課題	<p>旬の大きな鰹を近くで見たり、3枚おろしを見学することが出来、良い機会となった。又、魚が苦手な子どもでも、命をいただいていることを実感し、苦手意識が薄れたように感じた。</p> <p>魚離れが問題となっている時代ではあるが、今後も、子どもたちが魚に興味・関心が持てるような、給食の提供、食育を実施していきたい。</p>	備考	

施設名	与野本町駅前保育所	電話	048-840-1151
住所	埼玉県さいたま市中央区鈴谷9丁目5-18		

事例 36	タイトル	ケチャップづくりに挑戦しよう！！	
目指す姿 (大きな目標)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昨年に続き、凧々子(トマト)の栽培や生長に興味を持ち、収穫を楽しむ。</li> <li>・凧々子の美味しさに気づき「食」への興味・関心を高める。</li> </ul>		
当日のねらい (小さな目標)	自分たちの力で、ケチャップづくりに挑戦してみる。		
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3年8月～10月	
	場所	5歳児クラス	
	資料・教材	凧々子(トマト)、調味料、フライパン、IH	
	実施内容	<p>昨年に続き、「KAGOME リリこわくわくプログラム」に参加し、凧々子を育ててきた。今年もたくさんの凧々子が収穫でき、その凧々子を使って、どんな料理を食べたいかを話し合った際に、5歳児からケチャップを作りたいという案が出た。</p> <p>4～5回試行錯誤を重ねてケチャップづくりを行い、理想のケチャップが完成した。作ったケチャップを使用し、どんな料理を食べたいか再度話し合い、おやつで3～5歳児で試食した。</p>	
結果・参加者の反応や様子	<p>凧々子の栽培、収穫を積極的に行い、色や大きさの変化に気付く姿が多く見られた。収穫した野菜を調理室に持ってくる際にも、子ども達のリクエスト等を聞くことができ、自分達で育てた凧々子を食べることへの楽しみが見られた。凧々子を使ってどんなメニューが食べたいか子ども達と話し合い、その中で「ケチャップは本当にトマトからできるの?」という疑問から、ケチャップを作ってみることになった。最初は、「皮は取って細かく切った方がいいよ」「種は食べられるからそのままでもいいね」という子ども達の意見をもとに作っていった。次は味に注目して醤油や塩、オリーブオイル等の調味料を試した。試食を通して味や食感の違いを感じることができ、この実験を通して「ケチャップの裏を見れば分かるかもしれない」と言う声があがった。そこで市販で売られているケチャップの袋に記載されている原材料を調べることにした。感染対策により実際にお店に行き子ども達とケチャップの材料を調べるのが難しかったため、家庭でケチャップの材料を調べてきた子もいた。また、ケチャップの形状により近づけるためにミキサーを使うことにした。実験を繰り返し、子ども達と相談しながらケチャップの味が決定し、オリジナルのケチャップのレシピが完成した。</p>		
評価・今後の課題	<p>園庭遊びに行く度に凧々子を観察し、生長する過程に興味や関心を持ち、友達や保育士、保護者と食を通したコミュニケーションが広がっていたのが良かった。トマトが食事に出ると、「保育園のトマト?」と聞きに来る子が多く、自分達で収穫したものを食べるのが楽しみな姿が見られた。ケチャップ作りでは、トマトからケチャップを作るにはどうしたら良いか、学びや発見があり、完成していく喜びを感じることができた。今後も子ども達の疑問や声を大切にしていきたい。</p>	備考	



# い

## 「いっしょに楽しく」食べる

### ① 家族や仲間と、楽しく、おいしく食べる

目指す姿

- 家族や仲間と一緒に料理や食事をする  
ことで、食に対する満足感や楽しさを感じ  
ています。



### ② 食を通じてマナーやコミュニケーションを学ぶ

目指す姿

- 家族や仲間と食卓を囲むことで、箸のもち方や食器の並べ方など  
食事の行儀作法や、コミュニケーションが身についています。

### ③ 「いっしょに楽しく」食べるための実践のポイント

- 家族と一緒に食べる
- 地域の人と一緒に食べる
- 食事づくりに参加する
- 料理教室や共食の場の提供
- 食を通して、箸のもち方や食器の並べ方など食事の行儀作法を身につける
- 「共食」の普及・啓発(みんなで食べることの重要性)
- 毎月19日の「食育の日」の普及・啓発
- 友人や同僚と一緒に食べる
- 会話をしながら食事を楽しむ
- 地域のイベントや行事に参加する

重点プロジェクト「共食」

一緒に食べることだけではない「共食」

誰かと食事を共にすることを「共食」といいます。

共食には、家族や仲間と一緒にできる、以下のことも含まれます。

- ・ どんな食事にしようかを考えること
- ・ 材料をそろえること(買い物、収穫など)
- ・ 料理を作ること(下ごしらえ、調理、盛り付けなど)
- ・ 配膳、食卓の準備、声かけをすること
- ・ 食べること
- ・ 後片付けをすること(食器を片付ける、洗う、廃棄、保存)
- ・ 感想を話したり、聞いたりすること(次の食事のために、おいしかったかなど)



施設名	ゆめいろ保育園	電話	048-840-5850
住所	さいたま市中央区本町東 4-1-5		

事例 37	タイトル	おにぎり握り	
目指す姿 (大きな目標)	おにぎりを作れたことをきっかけに、調理・食事をする楽しみを育み家庭でも実践できるようにする		
当日のねらい (小さな目標)	おにぎりの握り方を学ぶ		
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	①令和3年6月16日(水)→4・5歳児 ②令和3年7月21日(水)→5歳児	
	場所	①幼児組保育室 ②ゆめいろ保育園 子育て支援室	
	資料・教材	①おにぎり三兄弟(紙芝居)・おにぎりの形をしたフェルト・粘土 ②ごはん・鮭フレーク・ラップ・お茶碗	
結果・参加者の反応や様子	実施内容	①6月16日 実施内容 ・紙芝居「おにぎり三兄弟」を聞き、おにぎりの具には何があるか考える。 ・おにぎりの形について知る。 ・おにぎりの握り方を学び、粘土を使い握り方の練習をする。 ・おやつに「おにぎり」を提供し、どのように作ったのか思い出しながら食べる。 ②7月21日 実施内容 ・おにぎりの握り方について復習する。 ・お茶碗にラップをかけ、ごはんを具をのせたものを握りおやつとして食べる。	
	結果・参加者の反応や様子	<p>・おにぎり型をしたフェルトを使用し握り方の練習をした後、粘土を使い練習をしてみたが難しく、スムーズに三角にできない子どもが多かった。しかし、子どもたち自身で様々な握り方を発案し試行錯誤しながら取り組む姿が見られた。</p> <p>・おやつに給食室が作った「鮭わかめおにぎり」を喫食した。どうやって握って作るか話しながら食べている子どももいたが、午睡明けだったからか予想よりも子どもたちの反応は薄かった。</p> <p>・5歳児クラスにて実際におにぎり作りをしたが、ごはんの中に具材を入れる工程に苦戦している子どもが多かった。</p> <p>また、普段の給食では小食の子どもも「自分で作ったごはん」という事で進んで食事をしている姿も見られた。</p>	
評価・今後の課題	これまで感染防止のため食育を諦めていた。しかし、今回のような食材を使わなくても十分に楽しみながら体験できることや、制限ながある中でもできる食育・クッキングを考え取り組んでいきたい。	備考	




**フェルトと粘土を使っておにぎりの握り方を練習中**



**おにぎり作ってみたよ！！**



施設名	そらいろ保育園	電話	0488539000
住所	埼玉県さいたま市中央区上落合 5-20-20		

事例 38	タイトル	キノコの栽培	
目指す姿 (大きな目標)	野菜を育てることを通して、食材への興味を育む		
当日のねらい (小さな目標)	キノコを栽培することで親しみを持ち生長を感じたり食べることを喜ぶ		
方法	対象者 (○で囲む)	<del>0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児・5歳児・保護者・その他( )</del>	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭 <u>保育士・栄養士</u> 調理師・調理員・その他( )	
	日時	令和3年10月末～	
	場所	保育室(0, 1歳児、2歳児、3, 4, 5歳児)、玄関ホール、事務所	
	資料・教材	きのこ栽培キット(しいたけ、えのき、なめこ、ひらたけ、えりんぎ)	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>各保育室にて、子どもが水やりをするなどして育て生長を観察する。育ったキノコを食べる。</li> <li>玄関ホールに栽培キットを1つ設置し、順番に各クラスの保護者にも子どもと一緒に登降園時に水やりをしてもらう。</li> <li>生長した様子は廊下に写真で掲示をした。</li> </ul>		
結果・参加者の反応や	<ul style="list-style-type: none"> <li>キノコへの親しみが湧いており、生長に気付くと保護者や保育者に伝えて一緒に観察をしている。</li> <li>玄関ホールに栽培キットを設置したことで、親子でキノコの話をする姿が多く見られている。</li> <li>園だよりにキノコを使った料理のレシピを掲載した。</li> <li>収穫したキノコを実際に触ったり匂いを嗅いだりした。</li> <li>キノコの種類によって栽培ブロックに違いがあるのか見比べた。</li> <li>1度収穫した後カビが生えたことに気付きその後再びキノコが育つのか疑問を持った子供がいて調べた。</li> </ul>		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>なめこを保育室で栽培しているが、生長がみられていない。適温が保育室の温度より低いため、場所を移して様子を見ていく。</li> <li>しいたけは、栽培開始から1週間も経たずに収穫に至った。短い期間で目で見てわかる生長だったため子どもも興味を持ちやすい様子だった。継続して2回目の栽培を継続して行うので引き続き世話をしていく。</li> <li>水やりをするなどして自分達で育てたことで、給食でキノコが出た時には気付いて野菜が苦手な子も食べようとする姿が見られた。</li> <li>活動を通してキノコへの親しみが湧いている様子が見られ、生長を保育者に知らせたり触れたりする姿や疑問に繋がっている。</li> </ul>	備考	





施設名	ミルキーウェイ新都心園	電話	048-853-6900
住所	さいたま市中央区下落合 4-18-17		

事例 39	タイトル	スイートポテト作り	
目指す姿 (大きな目標)	子ども達にどうゆう風に作っているのかを知ってもらう		
当日のねらい (小さな目標)	子ども達で協力して一つの物を作り上げる		
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3年10月25日	
	場所	ミルキーウェイ新都心園	
	資料・教材	スイートポテトの材料	
	実施内容	さつまいも掘りで使用したスイートポテト作り	
結果・参加者の反応や様子	<p>子ども達はさつまいも掘りやスイートポテトづくりをとっても楽しく行っていた様子でした。</p> <p>普段やらないことなのでとても興味を持っている子ども達が多かったです。おやつにスイートポテトを提供しましたが、自分で作ったものは特別なものだったようで、普段あまり食べない子どもがよく食べていました。</p>		
評価・今後の課題	<p>コロナの関係でなかなかクッキングなどを行うことが難しくなっている中で安全に行えたことがとても良かったと思います。</p>		備考



さつまいも掘り。土からさつまいもが出てきそうです。みんな頑張っ〜。



頑張って掘ってきたさつまいもを今度はスイートポテトに変身〜



上手にできました！とてもおいしく出来上がりました♪