

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

事例 18	タイトル	おいしい給食にへんしん！！	
目指す姿 (大きな目標)	様々な素材からメニューに関心を広げ、食に興味を持つことで、好き嫌いを減らし元気な体をつくる		
当日のねらい (小さな目標)	見たり触ったり匂いをかいだりして五感を使って食材を感じ、メニューの中に発見し食べることを楽しむ		
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3年7月～継続中	
	場所	3. 4. 5歳児各保育室	
	資料・教材	給食室から提供してもらった、その日に使う食材 (人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、小松菜、チンゲン菜、乾物 など)	
実施内容	当日の午前中に、給食メニューから素材をカットしたものをトレーに並べて提供してもらう。各クラスで保育者から年齢に合わせた内容の話の聞いたり、実際に触れ、匂いをかいでみたりする。継続的に毎日行っていく。		
結果・参加者の反応や様子	<p>繰り返して行っていくうちに、似ているように見える野菜(ほうれん草と小松菜など)の区別が付き、「根っこのところが赤っぽいのがほうれん草だね」と子どもたちからの気づきや、意見が聞かれた。色々な食材に興味を持って見ているだけでなく、実際に触り、匂いをかいで確かめる中で違いを見つけていた。</p> <p>珍しい食材は保育者に聞き、知っている食材は子ども同士で確かめ合う姿があった。食材を見て給食のどのメニューに入っているか考え、伝え合うなど、発見を楽しみ「今日は〇〇が入っている」と名前を覚えている食材が増えた。</p>		
評価・今後の課題	5歳児クラスでは、乾物から食べる状態までの変化に興味を持つようになるなど、調理前後のイメージも持てるようになった。「〇〇が入っているね！」と楽しそうに給食を食べる姿が各クラスの子どもたちに共通して見られた。	備考	



施設名	さいたま市立大和田保育園	電話	683-2536
住所	さいたま市見沼区大和田町1-1230-92		

事例 19	タイトル	野菜を育てよう！ ふれてみよう！！	
目指す姿 (大きな目標)	給食で食べている食材に興味・関心を持つ。		
当日のねらい (小さな目標)	野菜に触れ、親しみを持って食べる。		
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児 (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 5月～	
	場所	事務所前廊下	
	資料・教材		
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜を栽培・収穫して食べる。 ・普段から使われている玉ねぎの皮むき、ピーマンの種取りを行う。 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜作りでは、土に肥料を混ぜる土作りから栽培後の後始末までを行い、生長を観察していく。その中で、野菜が実っていく様子の他に、根の張り方や茎内部の水の通り道などの生態の気付きに繋がっていった。 ・野菜の苦手な子どもも生長を喜び、収穫を楽しみにする姿が見られ、「おいしい」と食べていた。 ・そら豆やとうもろこしなどの旬野菜以外の野菜の皮むき、種取りは初めて経験する子が多く、「どうやるの?」「涙がでちゃったらどうしよう」と言いながら、楽しみにする姿があった。また、種の位置など知らないことを知ることができ、喜ぶ姿が見られた。 ・給食に使われる食材の量の多さに驚く子がいた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・コロナ禍で、黙食を心がけているため、食材について話題に挙げながら食事をとれないこともあり、野菜にふれる機会を野菜の栽培の他に「皮むき」という形で作っていった。 ・普段から目にしたり、食べたりする野菜だが、知らないことがあり、栽培や皮むきを通して、発見したり、知ることができた。 ・経験することで、「食べてみよう」という気持ちを持ったり、「おいしい」と感じる事ができたので、3～4歳児でも機会を設け、食への関心に繋げたい。 	備考	



【コラム】 バランスのよい食事 ①

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけましょう。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事？

副菜

各種ビタミン、ミネラル
および食物繊維の供給源と
なる野菜、いも、豆類(大豆を
除く)、きのこ、海藻などを
主材料とする料理



主菜

たんぱく質の供給源となる肉、
魚、卵、大豆および大豆製品
などを主材料とする料理



主食

炭水化物の供給源である
ごはん、パン、めん、パスタ
などを主材料とする料理

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を
組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、
見た目にもバランスのよい食事になります

出典：「食育」ってどんないいことがあるの？～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～統合版
（農林水産省）

施設名	さいたま市立七里保育園	電話	048-685-2717
住所	さいたま市見沼区大谷 1985		

事例 20	タイトル	おにぎり作り～自分で握ってみよう！～	
目指す姿 (大きな目標)	食材や料理の仕方に興味を持つ		
当日のねらい (小さな目標)	おにぎりの握り方を知り、美味しさを味わう		
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児・ <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3年10月14日(木) 15時15分～	
	場所	七里保育園 5歳児室	
	資料・教材	深川飯(午後おやつ) お椀・ラップ	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・お椀にラップを敷き、1人分の深川飯を乗せたものを配膳する。 ・調理師より、ラップの包み方や握り方について説明する。 ・保育士や調理師と一緒に握り、自身で作ったものを食べてみる。 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・「どうやって握るの?」とおにぎり作りを体験したことがない子が多く、調理師の説明や握っている姿をじっくりと見て真似していた。 ・「あさりが見えてるよ」「人参がいっぱい入ってる」など、握りながら具材に注目している子もいた。 ・「三角にならない」「丸くなっちゃった」など、形を整えることは難しい様子だったが、保育士に手伝ってもらいながら三角の形にしたり、「サッカーボールみたい」と言い自分で握ったことを喜んだりしていた。 ・自分で握ったことで、なかなか食が進まない子も自分から1口食べてみたり、「おいしい」と言いおかわりする子が多かったりと、普段よりもおにぎりの食べ具合が良かった。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・今までは、すでに握られた三角の形のおにぎりを目にする機会が多かったが、握るところを実際に見ることで興味を持つ姿が見られ、良い経験になった。 ・自分で握ることで、一口食べてみようという気持ちになったり、見過ごしがちな具材に気付いたり、楽しみながらよく食べていた。 ・今後も子ども達と一緒に作る機会を増やし、食への関心を広げていきたい。 	備考	



施設名	片柳保育園	電話	685-4611
住所	見沼区御蔵 796		

事例 21	タイトル	お米を育てよう	
目指す姿 (大きな目標)	食に関心を持つ		
当日のねらい (小さな目標)	稲からお米になるまでを知る		
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3年6月～11月	
	場所	片柳保育園内	
	資料・教材	稲の苗、プランター、牛乳パック、すり鉢、すりこ木棒、野球ボール、ビン、ざる	
実施内容	4歳児が園庭の細かい石を集め、米とぎのごっこ遊びをしていた。それを見た保育士の「本物に触れさせてあげたい」といった思いから、苗探しを始める。田植えの時期からだいぶ遅れたが地域の方のご厚意で苗を頂き、4,5歳児クラスで育てることとなった。実った後、刈り取り、脱穀、粳摺り、精米といった工程を経験する。		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・育てていく過程では、稲に水が足りない時には子どもたちが積極的に水やりをしたり、「早く大きくなれないかな」と観察したりしている姿もあり、お米への興味が広がっていった。 ・脱穀やもみすりの仕方を、興味を持って聞いていた。作業に手こずる姿もあったが、コツをつかみ上手になっていった ・もみ殻に触れ、「やわらか～い」「軽いね」といった声があがった。 ・「楽しかった」「またやりたい」と楽しんでいる姿があったり、「なんかいい匂いがする」「これ(この作業)、たいへんだね」と気づいたことを言葉にしたりと、それぞれに感じた事を表現していた。 		
評価・今後の課題	お米作りを通して食に関心を持ったり、作ってくれる方へのありがたさを感じてもらえたらと思い取り組んだ。 脱穀、粳摺り、精米では普段経験できないことに触れ、子どもたちの興味や関心が広がった。今後も野菜など育てることで、食材の事をあまり知らない子どもたちに、実体験を通して様々な発見が出来るよう働きかけていく。	備考	



稲刈り



脱穀



粳摺り



精米

施設名	さいたま市東大宮保育園	電話	048-685-0601
住所	さいたま市見沼区丸ヶ崎町 13-13		

事例 22	タイトル	親子で食育を楽しもう！！	
目指す姿 (大きな目標)	親子で食育に触れ、コミュニケーションを楽しむ。		
当日のねらい (小さな目標)	各家庭の食育への取り組み(食事作りなど)を、写真に撮ってもらう。全体に掲示をし、実際に写真を見てもらうことで、多くの家庭に食育に興味・関心を持ってもらえるようにする。		
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3年8月・12月	
	場所	各保育室の窓に掲示	
	資料・教材	7月と12月に、食育写真募集の用紙を配布。	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・食育写真の募集を行う。 ・写真にタイトルをつけ、写真を張り持って来てもらう。 ・同一のボードを作り、各クラスごとに掲示をする。 	
結果・参加者の反応や様子	<p>写真掲示後には、見ながら子ども同士での会話が盛り上がりを見せていた。また、掲示写真を見ながら親子での会話につながっていたり、“家でやってみたい”との子どもの声から、家庭での取り組みへと広がりを見せたりする様子があった。締め切り後にも、写真を次々と持ってきてくれる姿があった。</p> <p>第1回目(7月) 2歳…1名 3歳…3名 4歳…5名 5歳…4名の参加があった。</p> <p>※第2回目(12月)に行う予定。</p>		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭で親子で食育を楽しむ姿が見られ、良かった。 ・今回は、参加してくれた家庭へ感謝の言葉を添えて写真掲示をした。次回は、子どもと手作りプレゼントを作ったりして気持ちを伝えていくことができるとよいのでは、と思った。 ・”次回もやりたい！”という思いを持ってくれるよう、保護者や子どもたちと、たくさん食育の話題をやりとりできるようにしたい。 	備考	

令和3年度 食育に関する写真募集で掲示したもの（7月）



施設名	さいたま市立七里東保育園	電話	048-683-3969
住所	さいたま市見沼区新堤 40		

事例 23	タイトル	食育集会	
目指す姿 (大きな目標)	食べ物に興味をもてるようにする		
当日のねらい (小さな目標)	どんな食材や調味料があり、普段食べている料理になっているか知るきっかけとなるようにする。		
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3年11月5日(金)	
	場所	5歳児保育室	
	資料・教材	野菜や調味料、料理のパネルシアター	
実施内容	5歳児のみの集会で、導入として「やおやのお店屋さん」を行った。その後、カレーライスはどうのような食材と調味料で完成するのかを「カレーライスの歌」を子どもたちと歌いながら、パネルシアターで演じた。また、カレーライスと同じ食材を使い、違う料理(豚汁、肉じゃが)がどのようにできるかを子どもたちに問い、ともに考えながらパネルシアターをすすめた。最後に、当日の給食のメニューを伝え、終了した。		
結果・参加者の反応や様子	「やおやのお店屋さん」の手遊びでは、子どもたちも野菜、果物、そうでないものを考え、リズムに合わせて反応していた。3回程楽しむと、子どもたちから「魚屋さんもやりたい。」という声があがり、魚屋さんバージョンに移行し、魚についてかなり詳しい子も何人かいた。パネルシアターでは、保育士と一緒に歌い、最終的にできあがった料理を聞くと、ほとんどの子が「カレーライス。」と理解し答えていた。その後、行った豚汁や肉じゃがのパネルシアターの際に調味料を聞くと、半分かくらいの子は調味料をいくつか答えることができ、どんな料理に完成するかを考え答えていた。当日の給食を伝え、どんな食材がありどんな調味料を使っているのかを考えながら給食を食べてみようと呼かけをし、集会は終了となった。		
評価・今後の課題	子どもたちと一緒に考える参加型のパネルシアターとなり、楽しみながら身近な料理を通して食への興味関心に繋がられた。導入として行った「やおやのお店屋さん」では野菜のみの手遊びを楽しむ予定だったが急遽「魚屋さん」も行ったため、次回は様々なアレンジを楽しめるよう準備したい。また、子どもたちの反応から、食材や調味料などよく知っており、どのような料理ができるかを自由に言葉にしていたため、今回のような活動を継続し、食べることや食材に触れることが楽しいと感じられるきっかけとしたい。	備考	



【コラム】 バランスのよい食事 ②

さいたま市食育なびの「食育の基礎知識」（以下のページ）では、「さいたま市食事バランスガイド3～5歳児向け」と、活用マニュアルを掲載しています。PDF ファイルをダウンロードできます。

🍴🍌 食育の基礎知識



🍎 「さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け」



さいたま市では、子どもや子育て世代に関わる関係機関と連携し、子どもが食習慣をはじめとした生活習慣の基礎を身につけることを目的として、国が決定した「食事バランスガイド」をアレンジし、平成20年度に「さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け」を作成しました。

また、幼児の栄養・食生活に関わる施設等において、「さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け」をご活用いただけるよう、活用マニュアルも作成しました。

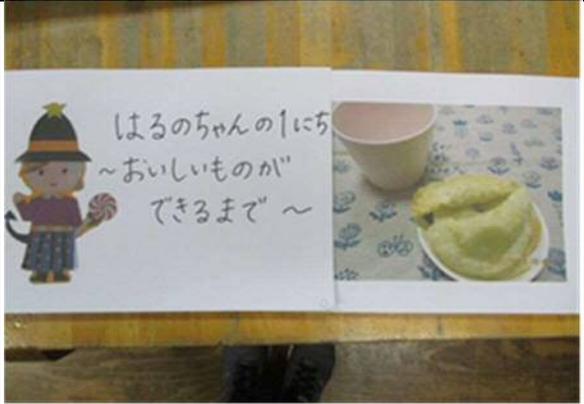
（ページ下部よりPDFファイルをダウンロードできます。）

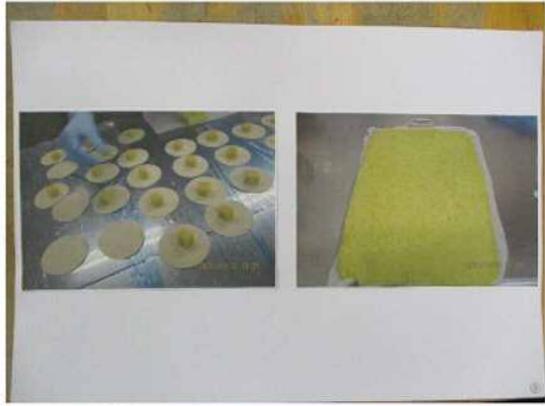
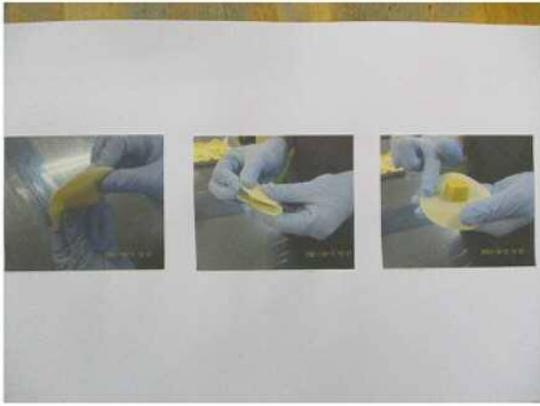


「さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け」をご活用いただくことにより、幼児が発育・発達段階に応じて、毎日の食事に使われている、いろいろな食べ物を知り、朝ごはんをはじめとする食事を通して、食生活のリズムを整え、家族や友達と楽しみながら食事することなどを期待しております。

また、保護者の方には、子どもの食環境を整える担い手であることを認識していただくとともに、自ら望ましい食習慣を実践されるよう期待しております。

施設名	さいたま市立春野保育園	電話	048-686-6756
住所	さいたま市見沼区春野 1-7-1		

事例 24	タイトル	はるのちゃんの1日～美味しいものができるまで～	
目指す姿 (大きな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・作り手の事を知り、作り手、食べ物に感謝の気持ちを持つ。 ・食べ物を大切にし、残飯を減らす。 		
当日のねらい (小さな目標)	手作りおやつがどのように作られているのか、子どもたちに知ってもらうために紙芝居形式で見せる。		
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3年10月26日(火)	
	場所	各保育室	
	資料・教材	さつまいもパイが出来るまでの写真	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ①食材の写真を撮る。 ②作る工程の写真を撮る。 ③写真を画用紙に貼り紙芝居を作る。 ④各保育室でおやつが出る日に紙芝居を読む。 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・食材の加工工程をクイズ形式にする、クイズの内容が色を当てるなど子どもたちにわかりやすかったため、楽しく参加しながら紙芝居を見ることができた。 ・一度食べた事のあるメニューだったので身近な食材がきて乳児にも分かりやすかった。 ・作っている工程の写真では、「美味しそう」「早く食べたい」と言う声があがり、写真に手を伸ばして食べる真似をしている子もいた。 ・手作り紙芝居だった為、年齢によって担任がアレンジする事ができてそれぞれの年齢に応じて楽しむことが出来た。 		
評価・今後の課題	<p>おやつが出来るまでの様子を知ることで食べ物への興味が広がり、食べたいという意欲に繋がった。手作りおやつを見た目で「いらない」と言っていた子も自分から食べる姿が見られてその日は残飯も出なかった。</p> <p>食材や工程の拡大した写真を使用した為、調理員の姿も入れれば、より調理員が身近に感じられ感謝の気持ちに繋がると思うので次回は作り手も写真に入れていきたい。</p>	備考	



施設名	上落合保育園	電話	048(852)1587
住所	埼玉県さいたま市中央区上落合2-9-10		

事例 25	タイトル	「えいようのうた」歌うんだ隊♪	
目指す姿 (大きな目標)	楽しい雰囲気の中で美味しく食べる。		
当日のねらい (小さな目標)	「えいようのうた」を歌い、楽しく食べる。		
方 法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児・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 毎月19日の昼	
	場所	各保育室(放送を聞く)、事務所(代表者が放送マイクで歌う)	
	資料・教材	「えいようのうた」の歌詞が書いてあるボード、放送器具、給食のレシピ、掲示物	
実施内容	あか・き・みどりの栄養素を子どもたちに知ってもらうために、「えいようのうた」を昨年から歌ってきた。今年度はより身近なものにしようと毎月19日の食育の日の給食時に、年長・年中児の代表者が歌って、園内に放送する。食育の日には、歌の他にも毎月の給食のおすすめレシピの紹介や、野菜の断面クイズ、職員のおすすめ絵本等、食に興味を持ってもらえるような掲示を行っている。		
結果・参加者の反応や様子	年長・年中児が自分の歌う順番が回ってくることに期待を持ち、当日は少し緊張しながらも、特別感を感じて張り切って歌っている。放送を聞いた各クラスの子どもたちは耳を傾け、一緒に歌って楽しんでいる。歌ったチームの写真を食育コーナーに毎月掲示したことで、子どもたちは喜んで保護者に伝える姿があり、レシピや他の掲示物も一緒に見ている。レシピや掲示を見た際にシールを張るようにしたことで、回数を重ねるごとに見ている家庭が増えていることがわかった。子どもが園でどんなものを食べているのか興味を持つきっかけとなっており、「料理を作ってみた」と教えてくれる保護者もいる。「次のレシピは何が出るのかな?」と楽しみに待つ会話も聞かれている。年少児クラスでは、毎日の給食の食べ物を見て、「今日の赤は?」「黄色は?」とクイズを出すと、歌詞を絵で表した「えいようのうた」ボードを見ながら答えている姿がある。		
評価・今後の課題	今年度は子どもたちと一緒にできることはないかと考え、「えいようのうた」を放送するという取り組みを実施した。子どもたちも自分たちが歌う順番を楽しみにしており、レシピや掲示にも興味を持つ家庭が増えてきている。「えいようのうた」を歌うことで、食べ物にはそれぞれ違った栄養や役割があることが少しずつ分かってきた。今後は色々な食材を「食べてみたい」と思えるような働きかけをし、子どもたちが楽しく、自分から食べられるようにしていきたい。	備考	



施設名	さいたま市立与野本町保育園	電話	048(851)9057
住所	さいたま市中央区本町東7-4-19		

事例 26	タイトル	出汁ってなあに？	
目指す姿 (大きな目標)	集会を通して食材を身近に感じ、食への関心を持つとする。		
当日のねらい (小さな目標)	出汁に関するクイズに答えたり、実際に触れたりしてみる。		
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10月28日(木) 10:25～	
	場所	ホール	
	資料・教材	手作り昆布(布製)・昆布・煮干し・かつお節	
	実施内容	職員劇「昆布ってなあに？」 海の中で昆布が育ち、その昆布を使って給食の味噌汁や煮物の出汁をとっていると言うことを簡単な劇を通して子どもに伝える。また、煮干しや、かつお節で出汁を取ることもあるという事も合わせて伝える。実際に昆布、煮干し、かつお節に触れ食材に興味を持てるようにする。	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・今年度初めての集会ということもあり、皆が職員劇をととてもよく見ていた。 ・途中、クイズ形式で子ども達とのやりとりもあり、参加型の集会を行うことができた。 ・調理師も参加してくれたので、子ども達も調理師さんを身近に感じられその後も話しかけたりする姿がみられた。 ・実際に昆布(乾物・水に戻したもの)や煮干しやかつお節に触れたり、匂いをかぐことで、子ども達も普段あまり触れないような食材に興味、関心を持てたようだ。 ・集会の様子を当日保護者向けに掲示した。実際に使用した衣装も一緒に飾ることで、いつもの掲示よりインパクトがあり、たくさんの保護者に見てもらえ、親子の会話も弾んでいた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・未満児しかいない園だが、集会の内容を工夫したことで、子ども達も親しみやすく関心が持てた。 ・水に戻した状態の昆布にも触れることができ、家庭でなかなか見たり触れたりする機会の少ないものを見る良い機会となった。 ・今後、野菜についての集会も行う予定である。 	備考	



職員劇「出汁ってなあに？」
簡単な劇だったので、子ども達も集中して見ていました。



水に戻した昆布を触りました。



《保護者発信の様子》
当日使用した衣装とお面と一緒に
食育集会の様子を掲示しました



かつお節、ふわふわー！！



施設名	さいたま市立大戸保育園	電話	048-853-2410
住所	さいたま市中央区大戸2-7-19		

事例 27	タイトル	野菜の栽培に向けて煮干しでの肥料作り	
目指す姿 (大きな目標)	栽培体験を通して、自然の恵みとしての食材や食の循環への興味を広げる		
当日のねらい (小さな目標)	煮干しを見て・触れて・砕いて野菜の肥料作りをする		
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> ・栄養士・調理師・調理員・その他()	
	日時	令和3年5月	
	場所	保育園園庭・ベランダ	
	資料・教材		
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・給食の味噌汁の出汁で使用した煮干しを日光に広げて天日干しする。 ・煮干しを細かく手でちぎっていき、見る・触れる経験をする。 ・煮干しを裏庭の畑の土に混ぜ入れ肥料にする。 ・野菜の栽培(4歳児 オクラ・かぼちゃ・さつまいも) (5歳児 トマト・小玉すいか・パプリカ) 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちの中には、煮干しを見たり触れたりする機会のない児がいた。じっくりとみる、匂いを嗅ぐことで「お魚の良いにおいがする」「お味噌汁に使っていたんだよね」と話す様子が見られた。 ・細かくちぎり、土に入れることで野菜の肥料になることを伝えると「これでおいしい野菜ができるかな」「給食で使ったお魚がおいしいパワーになるんだね」と話していた。小さいクラスの子どもたちも手で触れてみたり、匂いを嗅いでみたりと興味を示していた。 ・土づくりから子どもたちが参加したことにより、育てている野菜に愛着がわき、大切に栽培する様子が見られた。 ・例年よりも多くの収穫ができ喜んでいた。 ・かぼちゃが苦手だった児も、お兄さんお姉さんが大事に育てたかぼちゃだと分かると食べてみる姿がみられ、小さいクラスへの食育にもつながっていた。 		
評価・今後の課題	自分たちが食べている食材が、野菜の肥料になり、おいしい野菜が実るエネルギーとなる。また実った野菜を食べるという経験をすることで、食の循環について実体験で感じる事ができた。出汁を取り終えた煮干しにも食の循環になるという大切な役割があり、食べることへの感謝の気持ちにもつながったように思う。今年度はさつまいもを切った断面やトマトの実を土に植えるところから栽培を始めたので、引き続き食についての興味を広げられるよう考えていく。	備考	



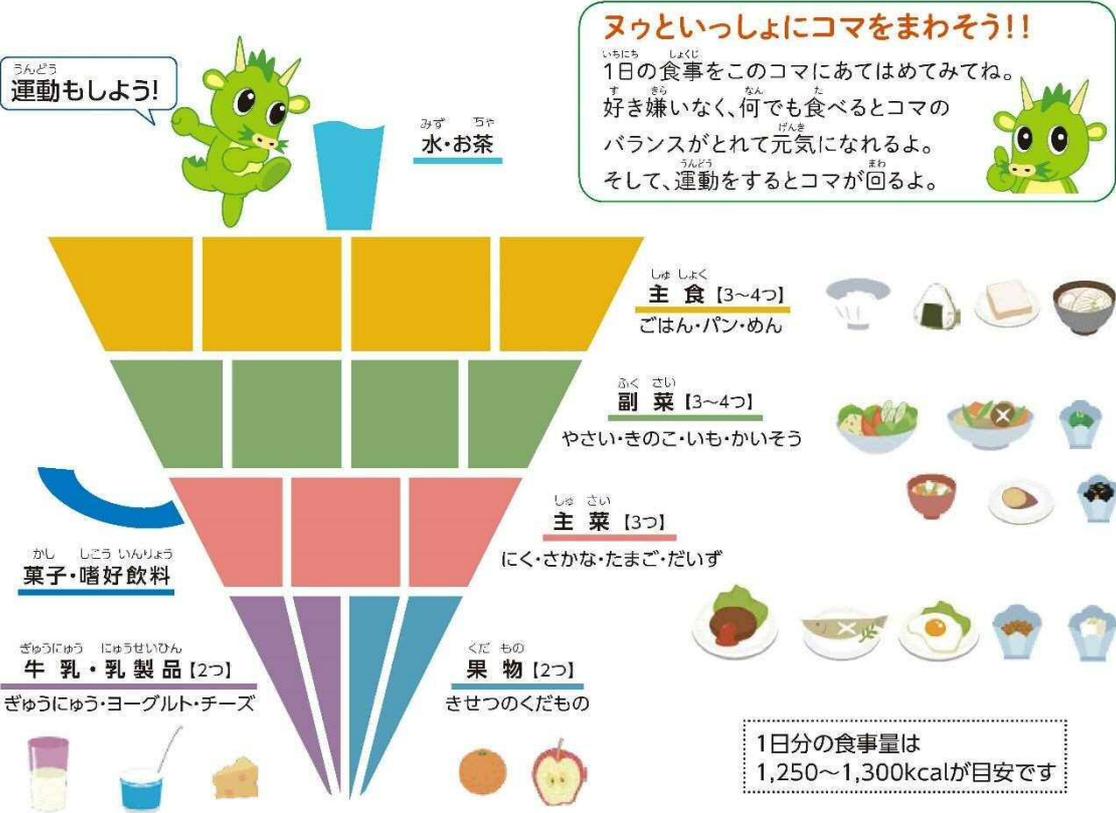
【コラム】 バランスのよい食事 ③

「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!

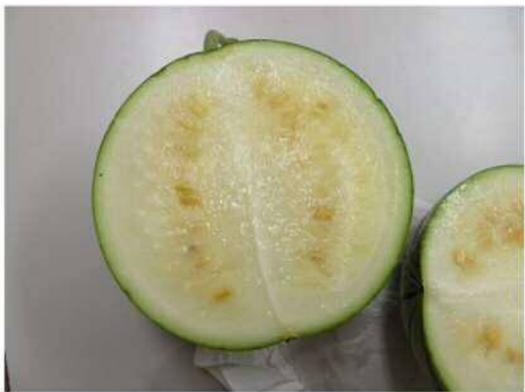
水・お茶はコマの軸にあたり、1日の中でしっかりとりたいものです。健康で普通に食事が出来ているときには、糖分やエネルギーの多い飲み物には注意しましょう。

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	さいたま市立下落合団地保育園	電話	048-832-9167
住所	さいたま市中央区下落合 3-8-2		

事例 28	タイトル	色んなスイカを栽培してみよう！	
目指す姿 (大きな目標)	栽培と収穫を通して、身近な作物の生長を楽しむ。		
当日のねらい (小さな目標)	実際にスイカを収穫し、長い月日をかけて育てた作物の重みを実感する 自分たちが育てたスイカを食べられる喜びを味わう		
方 法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児・ <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3年	
	場所	5歳児保育室	
	資料・教材	スイカ・調理器具・新聞 など	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・5月中旬、園の畑に黄色小玉スイカの苗を2株、白色小玉スイカの苗を4株植える。少しずつツルが伸びていく過程を毎日見届けながら世話をした。 ・実が大きくなったものを子ども達中心に収穫し、ひとつずつ担任と一緒に実を割る。 ・中を確認した物を給食室に持って行き、一口サイズに切り分けたものを給食時に食べる。他のクラスにも分けたため、「はな組のすいかはどうでしたかアンケート」を実施した。 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・どうやって実を付けるのか(受粉のことなど)を話していた為、着果しているのを見つけると「虫が受粉させてくれたのかな」など色々話す姿があった。次第にいくつも実が出来てどんどん大きくなっていく様子を、5歳児だけではなく園全体でも生長を楽しみに見守っていた。 ・黄玉も白玉も外側は普通のスイカと変わらなかったなので、割るまでどっちのスイカか分からないドキドキ・ワクワクがあった。また、赤色以外のスイカを見たことがない子どもも多く、初めて見る他色のスイカは新鮮だったようである。 ・収穫する度に掲示物を作成しクラスに貼っていたため、子ども達だけではなく保護者の方からも声を掛けられることがあり、一緒に生長を見守ってくださっていたように感じる。 ・給食時、他のクラスにもスイカを分けた。その後のアンケートでは各クラスの子ども達、担任職員から「美味しかったよ」「甘かった」「ありがとう」などの言葉が書かれているのを見て、自分たちが育てたスイカを喜んでもらえることを嬉しく感じていた。 		
評価・今後の課題	子ども達が毎日とても楽しそうに観察しており、収穫の際には毎回どちらのスイカなのか分からないドキドキ・ワクワクがあった。自分たちが作ったスイカを食べてもらいたい、という分け与える心も育ち、いろんな学びや成長、楽しさがあった。また、5歳児だけではなく、乳児も含め保育園全体で生長を楽しみに見守っていかれたことは共通話題となり、担任以外の職員との関わりや異年齢交流のきっかけになっていた。	備考	



施設名	さいたま市立鈴谷西保育園	電話	048-853-7755
住所	さいたま市中央区鈴谷 7-3-31		

事例 29	タイトル	ぶどうは遊べるしおいしいね！	
目指す姿 (大きな目標)	野菜を育てたり収穫する経験を通して、自分たちの体に繋がる食事について知っていく。		
当日のねらい (小さな目標)	ぶどうの収穫を通じて、植物の成長や食事の楽しさを知る。		
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児・ <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3年10月4日(月)	
	場所	鈴谷西保育園園庭	
	資料・教材	ぶどうの木	
実施内容	園庭に植えられているぶどうの木から実を収穫する。 給食室にてぶどうゼリーに調理してもらう。		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・砂場の上にぶどう棚があり、普段は砂遊び等に利用している。食べられる種類だと分かったので、年長児が収穫し、給食室でぶどうゼリーに調理してもらった。 ・春から「ぶどうゼリーにしよう」と話していた為、楽しみに待っている様子があった。 当日は、子どもたちからは「このぶどう食べられるの?」「いい匂いがする」等の声が上がっていた。ぶどう棚の高さがあったので台に乗り、一人ずつ保育士に支えてもらいハサミを使って収穫した。 ・18キロのぶどうを収穫し、他のクラスにも見せて回ると「食べるの?」と驚きの声も上がっていた。 ・給食室にお願いし、ぶどうゼリーにしてもらう。ぶどうがすっぱいものもあったが、嬉しそうに食べている姿が見られた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・普段は砂遊びに利用しているぶどうの実だったが、食べられることで子どもたちもぶどうの実の成長をよく見ている姿があった。 ・調理の過程は給食室にお願いする形になってしまったので、子どもが関われる手順があってもいいと感じた。 	備考	

❖はなぐみさんがぶどう狩りをしました！❖



先生に支えられながら、1人ずつ収穫しました！



18kgもとれました！



おいしいゼリーの
つくりかた♡

ほかのクラスにも、とれたぶどうを見せたら、お給食の先生のもとへゴー！

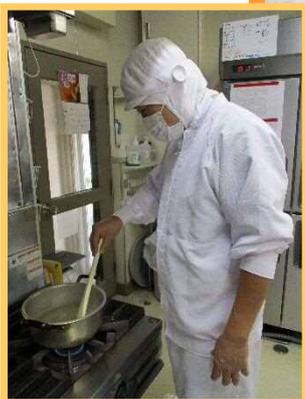
よろしく
おねがいします！



①きれいに洗う



②皮をむいて種を取り出す。



③寒天とぶどう
ジュースを煮て…



できあがり！



おいしーい！！



施設名	さいたま市立鈴谷東保育園	電話	048(855)1034
住所	中央区鈴谷9-3-2		

事例 30	タイトル	水に浮くかな？沈むかな？	
目指す姿 (大きな目標)	身近な野菜に興味をもち、食べることを楽しむ		
当日のねらい (小さな目標)	食材に興味をもち名前や特徴を知ろう		
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> ・栄養士・調理師・調理員・その他()	
	日時	令和3年11月16日	
	場所	5歳児室	
	資料・教材	野菜(かぼちゃ・にんじん・なす・ピーマン・きゅうり・さつまいも) 水を入れる透明なケース、野菜の葉や土を描いた絵、野菜の絵	
実施内容	子ども達が野菜に触れ、大きさや重さ、感触などさまざまな事を感じてもらいながら水に浮くか、沈むかをクイズ形式で行う。水に野菜を一通り入れた後に、土と野菜の葉を描いたパネルを出し、どこに実をつけるか、水に浮いた野菜は土の上、沈んだ野菜は土の中という不思議に気づき、それをきっかけに、より野菜に興味関心を持てるようにする。		
結果・参加者の反応や様子	子ども達が野菜に触れると気づいたことや感じたことを声に出し友だちと共有し合う姿があった。大きさや重さを実際に触れ感じたところで、浮くか沈むかのクイズを行う。「大きいから沈むよ」「軽いから浮くと思うよ」と色々な反応があり、保育士が水に入れるのを興味を持って集中して見ていた。結果が分かると、正解に喜ぶ姿があった。特に、持ち上げるのも大変なほど大きなかぼちゃが浮かんた時には、「なぜだろう」という疑問を持つ子がいた。そこで次に野菜の葉を描いたパネルを出し、実験した野菜の実をつける場所を知らせていく。年長児は夏野菜を育てた経験から、知っている子が多く反応がたくさんかえってくる。野菜が実をつける場所をパネルに貼っていくと、土の上(葉や茎)に実をつけるものは浮かび、土の中で育つものは沈むという不思議に気づくことができていた。		
評価・今後の課題	今回は、野菜に実際触れてみて子どもの気づきを共有し、さらには野菜に対しての興味を広げて欲しいという思いからこの取り組みを行った。野菜の役割、パワーなどは日常の保育で伝えられていたので、違った角度から野菜の面白さを知らせることができたのは良かったように思う。この取り組みをきっかけに図鑑等を利用して子どもたちと調べたり、今後の野菜作りや意欲的な食事へとつなげていけたらと考える。	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 冷やしうどん(茹でうどん3/4袋) = 主食 1つ 枝豆 ※量が少ないので=0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	くわいぎんとん = 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、水をひいたままで入れて、火にかける。
- ②じゃが芋が茹で上がったたら、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。きつまいものふかし芋や、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	さいたま市立八王子保育園	電話	855-4700
住所	さいたま市中央区八王子5-12-17		

事例 31	タイトル	食育レンジャーショー	
目指す姿 (大きな目標)	食への関心を持ち、食べる意欲を育てる。		
当日のねらい (小さな目標)	食育レンジャーの劇を通して、楽しみながら三大栄養素について知る。		
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> ・栄養士・調理師・調理員・その他()	
	日時	令和3年10月20日(水)	
	場所	3歳児・5歳児 保育室	
	資料・教材	・食育レンジャー用衣装 ・三大栄養素の食べ物シート ・えいようのうた	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・「えいようのうた」を日頃から歌う。 ・食育集会にて「食育レンジャー」の劇を行い、赤・黄・緑の食べ物の働きについて知る。 ・三大栄養素のポスターを各クラスや廊下に貼り、給食に出てくる食べ物はどのような働きがあるのか日頃から考える。 ・食育集会の様子を掲示し、保護者へ発信する。 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・職員が登場する劇はとても喜び、楽しんで見ていた。 集会後には「元気が出るように残さないで食べるね！」と目を輝かせて話したり、劇の中で歌った「えいようのうた」を口ずさんでいたり子どもの印象に強く残ったようだった。 ・集会後は食事の時に保育士からも「これはなんの色の食べ物かな?」「これを食べると風邪をひかないで元気でいられるよ。」など食べ物と栄養のつながりを意識できるように声を掛けるようになってきた。 ・配膳された給食を見て、「これは黄色だよね!」「お魚は赤だよね!」と子どもたちからも食べ物の栄養について意識する姿が見られるようになった。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物の栄養やバランスよく食べることで元気に過ごせることなど職員劇を通して伝えることができた。 ・子どもたちが楽しんで劇を見ることで、栄養について興味を持つきっかけになったが、苦手な食材も食べてみようという意欲に繋げていくことが課題となった。子どもたちが自分から意欲的に食べようという気持ちを育てていくために、集会の場だけでなく、日常の中で食材への興味を持てるような保育士の声かけや関わりを継続していくようにしたい。 	備考	

お菓子の国へおいで～



食育レンジャー参上！！



お菓子ばかり食べていると
元気がなくなってしまうよ！



栄養のあるものをたくさん食べて元気いっぱい！！
悪い魔女を倒しました♪



食育レンジャーに教えてもらった
赤、黄、緑の食べ物をたくさん食べて
保育園で元気に遊ぶことを
約束しました。



施設名	さいたま市立大久保保育園	電話	854-8818
住所	さいたま市桜区大久保領家373-1		

事例 32	タイトル	食材を使った遊び～食材が身近なものになるために～	
目指す姿 (大きな目標)	実際に食材に触れることで、食材への興味や関心をもつ		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・食材で遊ぶことで手触りや香りを知る ・食材がどのように変化するかを楽しむ 		
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6月25日(金)	
	場所	各保育室	
	資料・教材	小麦粉、水	
実施内容	通年で食材が身近なものになるよう各クラスで食材遊びを行っている。この日は小麦粉を粉の状態に触りそこに水を混ぜることで変化を感じ小麦粉粘土を作って楽しんだ。		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・粉の状態に触った後、水を混ぜて固体にしてから触った。粉の状態に触ってみると「サラサラしている」「魔法の粉みたい」との反応が見られた。粉の状態に触ることが初めての子も多かったが、どの子も抵抗なく触っていた。粉の状態でも粘土の状態でも匂いを嗅ぐ姿もあった。 ・小麦粉と水を混ぜるところを見ると「固まってきたね」「粘土みたい」と話す子がいた。 ・粘土に触っているうちに「柔らかくなってきた」と気付く子がいた。 ・小麦粉粘土に食紅で色を付けてみると、食べものに見立てており、遊びが発展していた。 ・1時間程度にわたって集中して遊ぶ子がおり、楽しかった様子が窺える。油粘土とはまた違った感触だったようで「気持ちいい」と話していた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・普段あまり触ることのない小麦粉を粉の状態に触ったこと、水と混ぜて粘土にして触ったことで感触の違いを感じられたことや食材への興味に繋がった。 ・小麦粉粘土に限らず、寒天遊び・片栗粉粘土にも取り組んだことで食材が身近なものになったように感じる。 ・回数を増やす・遊びの幅を増やすことで、食材により親しめるような取り組みを考えていきたい。 	備考	

施設名	さいたま市立田島保育園	電話	048(866)3425
住所	さいたま市桜区2-6-17		

事例 33	タイトル	給食の中身は何かな？	
目指す姿 (大きな目標)	食に興味・関心を持ち、食べることを楽しむ		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・給食に使われている食材を知る。 ・実際に食材に触れたりにおいを嗅いだりする。また、乾物では食材の変化を見る。 		
対象者 (○で囲む)	対象者	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	
	場所	3歳児保育室	
方法	資料・教材	蓮根、さつまいも、人参、ひじき(乾物)	
	実施内容	<p>給食に根菜カレー、ひじきサラダが提供された日に、カレーに入っていた根菜(蓮根、さつまいも、人参)とひじきの紹介をする。野菜は実際に切って断面を見せた後に触ったりにおいを嗅いだりした。ひじきは乾物を水に戻し、乾物の状態と戻した状態の物を見比べ触ってみた。</p>	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・田島保育園では、定期的に八百屋さんから廃棄の野菜を頂き、自由に遊びの中で使っている。この集会をする日より少し前にも野菜遊びの日があり、3歳児はプラスチックの包丁を使って様々な野菜を切る活動をしていた。その為か、「今日もお野菜切るの?」と始まる前から楽しみにしている様子だった。 ・食材を触ると、「ぬるぬるしてる(蓮根)」「固いね…くさい(ひじき)」、「黄色じゃなくて白い!(さつまいも)」等様々な気付きがあった。また、根菜は土の中で出来ると話をしていた為、「ひじきはどこで出来るの?」と新たな疑問を持つ子もいた。 ・その後の給食でも、「美味しい!」「蓮根あった!」「ひじき、柔らかくなってるね」「皮むいたのかな?」等の感想が聞かれ、食材を身近に感じているようだった。 		
評価・今後の課題	<p>・野菜や乾物を自由に手に取れる場を用意したことで、どの子も積極的に手に取り、触ったりにおいを嗅いだりして様々なことを発見することが出来た。乾物にも興味を持ち、その後の給食でも知らない食材が出ると「これ何?」と聞いてくるようになった。今後も様々な食材に触れられる場を作り、食への興味、関心につなげていきたい。</p>	備考	