

施設名	学校法人清水学園 銀鈴幼稚園	電話	664-4440
住所	さいたま市北区吉野町 2-21-2		

事例 1	タイトル	野菜ってどうやってできるの？	
	目指す姿 (大きな目標)	野菜を育てる過程での発見や、食に対する興味を深める。	
	当日のねらい (小さな目標)	みんなで育てた野菜を収穫し、みんなで食べる経験を楽しむ。	
方法	対象者 (O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 (Oで囲む)	<u>幼稚園教諭</u> ・保育士・栄養士・ <u>調理師</u> ・調理員・その他()	
	日時	令和4年5月～7月	
	場所	銀鈴幼稚園 園庭 つばめぐみ保育室	
実施内容	資料・教材	植木鉢・プランター・野菜の苗	
	実施内容	<ol style="list-style-type: none"> ① 保育者が植える野菜をいくつか提示し、子どもたちが植えたいものを選ぶ ② 選んだ野菜ごとにチームに分かれ、プランターで苗を植える ③ 当番を決めて責任者としてお世話をする ④ 収穫したものを試食する 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・普段の食生活により興味を持ってもらいたいとの思いから、野菜を育てることを計画した。 ・子どもたちが選んだ野菜ごとに枝豆チーム、とうもろこしチーム、トマトチームに分かれ、苗を植えてから、実がなるまでの過程を楽しみながら観察した。 ・各園児が手作りの看板を作り、日替わりのお当番の日には、自分の看板を担当のプランターに挿す権利が与えられたことで、世話をする責任感が増したように感じた。野菜の世話は、始めは水やりなどだけであったが、雑草抜きなども子どもたち自身で行えるようになった。 ・収穫した野菜を手に取り、「こんなに大きくなるんだね」とその成長に感動している様子だった。 ・給食室の協力も得てみんなで試食した。野菜好きな子は喜んで食べ、苦手な子も自分たちで作った野菜だからと、ひと口は食べてみようする姿があった。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもが自ら野菜の世話をする姿があり、責任を持つことが成長に繋がると感じる場面があった。 ・トマトや枝豆などは沢山収穫できて喜ぶ姿があった。知っている野菜の形になってきたことが嬉しくて、早いうちに摘んでしまうこともあった。 ・とうもろこしは、実の生り方を発見してびっくりしている様子だった。いざ収穫してみると、中身が少なく、肥料の遣り方など、保育者のサポートが必要な部分があると感じた。 ・年中全体の活動として、学年だよりで保護者にも発信し、感動を共有した。 ・ 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜選定の際、アレルギーに留意した。 	備考



自分のチームの苗を植えます。
栄養たっぷりの土を大事に運びます。



水やりは大事なおしごと！！



お当番の時にプランターに挿せる
自分だけのオリジナル看板です。



トマトこんなに採れたよ！



枝豆ってひとつの苗に沢山出来るんだね！




知ってるとうもろこしと少し形が違うけど
じぶんで育てたほうがだんぜんおいしい！

施設名	認定こども園大成幼稚園	電話	048-663-2892
住所	さいたま市大宮区大成町 2-182-2		

事例 2	タイトル	すいか割り
目指す姿 (大きな目標)	いろいろな種類の食べ物や料理を味わう。	
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・旬の果物に関心をもち、五感を通して親しみをもつ。 ・友だちと楽しい雰囲気の中で食べる楽しさを感じる。 	
対象者 (○で囲む)	実施者 (○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)	<u>幼稚園教諭</u> ・ <u>保育士</u> ・栄養士・調理師・調理員・その他()
	日時	令和4年8月3日
	場所	ベランダ、保育室
方法	資料・教材	すいか、竹の棒
	実施内容	子どもにとって大きなすいかを用意し、友だちと触ったり、持ち上げようとしてみるなど、大きさや重さを感じた後、保育者と一緒に竹の棒をもってすいかを叩いた。すいかがへこんだり、穴があいた所を皆で見た。ヒビが入った後、保育室内で保育者が包丁で切り、友だちと一緒にすいかを食べた。
結果・参加者の反応や様子	<p>すいかの大きさに驚き、実際に持ち上げようと試したことで、身をもって大きさや重さを感じていた。すいかが大きく、なかなか割れず「われないねー」と楽しみにしながら、繰り返し叩いたことで、へこみや小さなヒビにも一つ一つ気づき、興味をもって触れたり、見ていた。</p> <p>保育室内で保育者が包丁ですいかを切ったときには「わあー！！」と歓声が上がリ、鮮やかな赤に驚きと喜びを見せた。</p> <p>友だちと「おいしいー」と言いながら、おかわりをして味わった。</p>	
評価・今後の課題	単に食べるだけでなく、触れ、見て、聞くなど五感を通してすいかを楽しむことが出来た。友だちとすいかを囲んだり、皆ですいかの中をのぞきこんだり、一緒に取り組む楽しさを感じながら食べる事ができた。	備考



施設名	大宮なみき幼稚園	電話	048-667-0305
住所	さいたま市大宮区三橋1-664		

事例 3	タイトル	お米作り体験	
目指す姿 (大きな目標)	田植えから稲刈りまでを体験し、白いご飯になるまでを知り、ご飯を大切食べようとする。		
当日のねらい (小さな目標)	苗から生長した稲を自分で刈り、お米(玄米)の在りかを知る。		
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4年10月28日(金)午前9時50分～	
	場所	自園のミニ田んぼ	
実 施 内 容	資料・教材	特に無し	
	実施内容	<ol style="list-style-type: none"> 裏庭のミニ田んぼに集まり、園長の話(田植えをしたことを思い出しながら、成長した稲を刈り取る。お米が付いている所が稲穂であることを知る。今日の給食にもお米が出る。大事に食べてほしい。)を聞く。 担任の指導の下、4人ずつ、ハサミで根元を切っていく。 刈り取った稲を他の学年に配る。 保育室で、もみ殻からお米を出すことで、お米を大事にすることを覚える。 	
結 果 ・ 参 加 者 の 反 応 や 様 子	<ul style="list-style-type: none"> 成長した稲の色、触感、においを感じながら、稲刈りを体験できた。 刈った後、各クラスに配ったが、年長さんらしく誇らしげに配っていた。 保育室で、もみ殻を取る作業は大変だったが、集中して取り組み、時間も多く取った。 給食に出た白飯を、普段以上美味しく残さず食べたと担任から報告があった。 		
評 価 ・ 今 後 の 課 題	<ul style="list-style-type: none"> 年長組だけの稲刈りだが、白米を大事に食べる事は、どの学年でも同じ。各学級に配った稲を担任が広げていくことが必要。 稲の生長を知るためにも、資料を作っておくと、もっと分かりやすくなる。 	備 考	



【コラム】 第3次さいたま市食育推進計画 ①

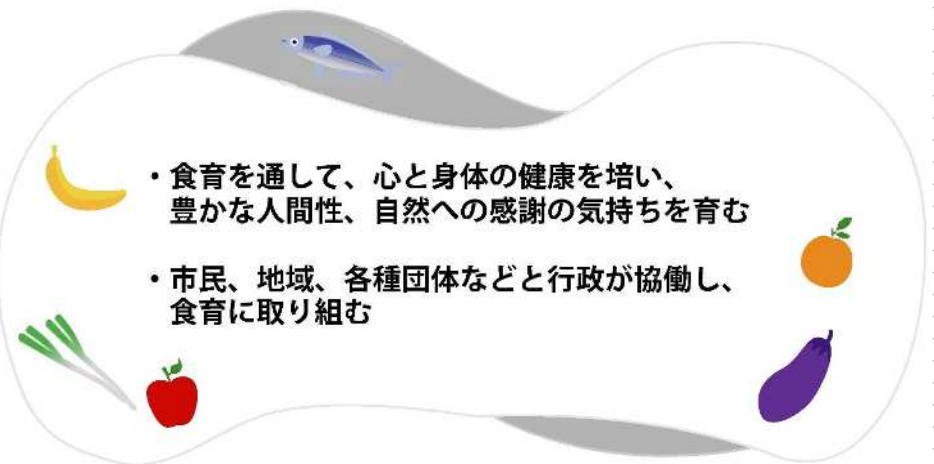
さいたま市では、食育基本法に基づき、平成20年に「さいたま市食育推進計画」、平成25年に「第2次さいたま市食育推進計画」を策定し、食育の推進に取り組んできました。

これまでの取組の成果と、現状や課題を踏まえ、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくため、平成30年3月に「第3次さいたま市食育推進計画」を策定しました。

【計画期間】

平成30(2018)年度～令和5(2023)年度


【食育の基本理念】



・食育を通して、心と身体の健康を培い、豊かな人間性、自然への感謝の気持ちを育む

・市民、地域、各種団体などと行政が協働し、食育に取り組む

施設名	浦和すみれ幼稚園	電話	048-767-3922
住所	さいたま市桜区南元宿 2-24-1		

事例 4	タイトル	オクラ・ピーマンの栽培	
	目指す姿 (大きな目標)	植物の生長に興味や関心を持ち、大切に育てる。	
	当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ● オクラ・ピーマンの生長過程や実のなり方を知る。 ● 親しみと責任を持って水やりをし、栽培をする。 	
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4年5月～9月	
	場所	幼稚園園庭	
	資料・教材	プランター、土、オクラ・ピーマンの苗、オクラ・ピーマンの表示、じょうろ	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 園庭にオクラ・ピーマンのプランターを各クラス設置し、苗から育てて生長を観察できるように環境づくりを行った。 ● 水やりを当番制にし、責任を持って育てる気持ちを育んだ。 ● 生長した実を皆で収穫し、野菜スタンプとして製作で使用した。 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ● オクラとピーマンの葉の形の違いや、実のなり方、生長の過程に興味をもって観察したり、意欲的に水やりをしたりすることができた。 ● 「オクラが逆さまになっているよ！」「毛が生えている！」「ピーマンはつるつるしている！」と実を観察したり、収穫して手に取ったりして嬉しそうに話をする姿が見られた。 ● 自分のクラスだけでなく、他のクラスのオクラとピーマンの生長にも興味を示していた。 ● 収穫した実を使用して行った野菜スタンプでは、「ピーマンはお花の形をしているね！」「オクラはお星さまだね！」等と形の違いを楽しんでいた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ● 野菜の生長を喜んだり、給食のメニューの中にもオクラやピーマンが入っていないか探したりと、食への興味・関心を高めることができた。 ● 今年は新型コロナウイルスへの懸念もあり、収穫した実は製作のみに使用したので、時世を見て、実際に食べられる機会も作っていききたいと思う。 	備考	

ピーマンスタンプをした「ガーランド」↓



オクラ↓



施設名	学校法人 浦和富士学園 別所幼稚園	電話	048-862-1371
住所	さいたま市南区別所 7-6-1		

事例 5	タイトル	お米ができるまで	
	目指す姿 (大きな目標)	日本の主食である「米」が出来るまでの過程を体験し、知る。	
	当日のねらい (小さな目標)	出来た稲穂から米粒になるのを自分でやってみる	
方法	対象者 (O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 (Oで囲む)	幼稚園教諭 ・保育士・栄養士・調理師・調理員・ その他 (わくわくか科学講師)	
	日時	令和4年 11月4日	
	場所	年長組 各保育室	
	資料・教材	幼稚園で育てた稲、家庭用精米機	
	実施内容	<ol style="list-style-type: none"> ① 収穫した稲穂を1本ずつ配る。 ② 穂を一粒ずつ手で外す。 ③ 爪でモミを剥く。 ④ あらかじめ用意しておいた玄米と一緒に精米機で精米し、糠と白米に分かれた様子を観察する。 ⑤ 精米した白米を持ち帰る。(一人、数十粒程度) 	
結果・参加者の反応や様子	<p>バケツ栽培した稲に実入りが進むと穂が金色になり、子どもたちは穂に触れながら「いつになったら食べられるの?」と何度も聞いてきた。水抜きや収穫を経験し、精米の時間になると真剣な顔つきで爪を使って『もみ摺り』を行い、「難しい」、「小さいね」、「こうやってお米になるんだ」、などと言いながら楽しむ姿が見られた。</p> <p>自分たちで刈った玄米を精米機に入れて精米する場面では「こんなに削ったら食べるところがなくなっちゃうよ」と精米機の音から想像をふくらませる声に子供らしさを感じた。出来た白米を持ち帰った数日後、「おうちの人がご飯を炊くときに入れてくれて食べたよ。美味しかった!」と嬉しそうに数人の子どもが報告してくれた。</p> <p>稲作りを経験したことで、食べ物大切さを理解し、給食も意識して食べられるようになった。</p>		
評価・今後の課題	<p>月2回のわくわく科学教室で毎年バケツで稲を育てているが、うまくいく年もあれば、思うように育たない年もある。</p> <p>しかし、田植え時に小さかった苗が日に日に大きくなっていく様子を興味深く観察する姿が見られ、特に稲の花を間近で見られることは貴重な体験だと思う。栽培に苦労もあるが、今後も継続していきたい。</p>	備考	<p>わくわく科学講師に指導していただきながら栽培中に水をやったり、稲刈り前の水抜きを経験した。</p> <p>収穫後の藁で担任たちが、しめ縄作りにも挑戦した。</p> <p>幼稚園での取組みの一つの「エンジョイマンデー」で藁を使った製作に取り組もうと計画中有る。</p>

園庭でバケツ栽培の様子



今年の稲の成長はまずまず。粒ぞろいです。



爪でモミを剥く様子。子どもたちの小さな手で剥くのが大変そうでした。



藁を乾燥させて、しめ縄作りに挑戦。



施設名	浦和明の星幼稚園	電話	048-873-5850
住所	埼玉県さいたま市緑区東浦和 6-4-19		

事例6	タイトル	何が育つか？
目指す姿 (大きな目標)		・食べ物、特に野菜への興味・関心を持ち、食べ物を大切にしようとする。 ・苦手な食べ物にも挑戦しようとする。
当日のねらい (小さな目標)		・栽培物に興味・関心を持ち、自分たちで世話をしながら、生長を楽しみにする。 ・収穫する喜びを味わう。
方法	対象者 (〇で囲む)	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 (〇で囲む)	<u>幼稚園教諭</u> ・保育士・栄養士・調理師・調理員・その他()
	日時	令和4年5月17日(火)~7月15日(金)
	場所	各保育室 園庭
資料・教材		・インゲンの種・トマトの苗 ・野菜について(種・葉・花など)の絵本・図鑑、資料
	実施内容	①何の野菜が育つかは伝えず、自分たちで予想をしてから種、苗を植える。 ②毎日、当番制で水やりを行う。 ③種・葉・花が出てきたら絵本や図鑑を見て調べる。 また、クラス活動で話し合い、予想をたてる。 ④実がなったら結果を共有し、自分たちで収穫を行う。
結果・参加者の反応や様子	<p>・インゲンの種がピンク色をしている為、「これはとまとのたねだ。」と予想したり、苗が木や葉に見えることから、ダイコンやニンジンと考えたりする姿が見られた。</p> <p>・芽が出たり、花が咲いたりするたびに「もうできたかな?」と期待を膨らませている様子が見られた。</p> <p>・絵本や図鑑を見て何の野菜が育つか予想をたて、保育者や友達と考えを共有する姿が見られた。</p> <p>・実がなり、結果発表を行うと、「あつた!」と喜び、「やっとなべられるね。」「おいしいそう。」という声が上がった。</p> <p>・「これがいちばんおいしいそう。」と言って収穫を楽しんでいた。</p> <p>・持ち帰った野菜は各家庭で調理し、家族と一緒に食べたり、お弁当の日に弁当箱に入れてきてもらったり、各自で、食べることを楽しんでた。</p>	
評価・今後の課題	<p>・野菜が育つまでには、水やりや支柱作成などの手間や、長い時間がかかること知り、毎日の食事に感謝をするようになった。また、野菜に対して苦手意識があった子も、食べてみたと言い、食べ物を大切にするようになった。</p> <p>・今回は何が育つかは伝えずに育てたが、知っている上で育てることと、どちらが子どもの興味・関心が広がるのか、実施してみると良いと思った。</p>	備考

施設名	明日香保育園	電話	048-622-5586
住所	さいたま市西区植田谷本 316		

事例 7	タイトル	みんなで育てたさつまいもを食べよう	
	目指す姿 (大きな目標)	作って食べる楽しさを知る	
	当日のねらい (小さな目標)	調理器具に慣れる	
方法	対象者 (O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 (O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4年10月25日(火)	
	場所	保育室	
	資料・教材	包丁・まな板・ピーラー	
	実施内容	園の畑で芋ほりをする。(別日) クラスごとに行く。3歳児…外の水道で芋を洗う。4歳児…ピーラーを使って芋の皮をむく。5歳児…包丁を使って芋を切る。子ども達が切りやすいように職員が縦半分に切っておく。作業する前にピーラーや包丁の使い方を説明する。給食室で大学芋にして午後のおやつで提供してもらう。	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・今年の芋ほりはさつまいもができていたか心配だったが、子どもたちが食べる分は採れたので楽しく参加していた。 ・コロナ禍で久しぶりのクッキング保育だった為、子ども達も楽しみにしていた。 ・ピーラーや包丁を使用したのが、初めての子も多かった。 ・やりたい気持ちが先走りヒヤリとする場面もあったが上手にできていた。 ・3歳児は外の水道を使ったが、当日気温が低く風もあり寒そうだった。 ・各テーブルに職員がつき、子ども達の作業をサポートした。 		
評価・今後の課題	毎年クッキング保育は予定しているが、コロナ禍で久しぶりのクッキング保育だった。今回は調理器具に慣れることを目的とし、自分達で育てた食材の調理に参加し、美味しく食べられたら良いと思い実施した。子ども達もエプロンと三角巾を付けるとテンションが上がり楽しそうだった。今回経験したことで食に興味を持ってもらえたら良いと思う。また子ども達が楽しく参加できる食育を実施していきたい。	備 考	

芋掘り



3歳児 芋を洗う



4歳児 芋の皮むき



使い方の説明と約束のお話M



5歳児 芋を切る



大学芋 完成
「いただきます」



施設名	まみ保育園	電話	048-673-0330
住所	さいたま市西区内野本郷 383-8		

事例 8	タイトル	だしの話
	目指す姿 (大きな目標)	味覚を育てる
	当日のねらい (小さな目標)	出汁に使われている食材に触れ、匂いや味を体験する。
方法	対象者 (〇で囲む)	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 (〇で囲む)	幼稚園教諭・保育士・栄養士・調理師・調理員・その他()
	日時	令和4年11月17日
	場所	3・4・5歳児保育室
方法	資料・教材	・昆布、かつお節ができるまでの図 ・出汁を取る前の昆布、かつお節 ・昆布、かつお節から取った出汁
	実施内容	・調理師が、昆布とかつお節ができるまでの過程の話をする。 ・昆布、かつお節から取った出汁の匂いを嗅いだり、色を比べたり、味わってみたりする。 ・かつお節を食べてみる。(味わってみる) ・出汁は「旨味」であることを話し、料理をする時に使うと美味しくなることを伝える。
結果・参加者の反応や様子	<p>・匂いを嗅ぐと「海のおい」「魚のおい」「そうめんのつゆのおいがする」と反応があった。飲んでみると、「海の味」「魚の味」「おいしい」と反応があったが、「飲めない」「まずい」「全部飲まなくてもいい?」と正直な子もいた。昆布出汁よりもかつお出汁の方が人気があった。出汁を取った後の昆布やかつお節を見て、変化に驚いていた。</p> <p>・かつお節を食べてみると、「紙みたいだったけど、噛んでいたら魚になった」と友だちと話している子がいた。</p> <p>・出汁だけでは美味しくないというのが子ども達の反応だったが、出汁は旨味ということ話し、給食を作る時に使うと美味しくなることを伝えると驚いていた。</p>	
評価・今後の課題	昆布やかつお節ができるまでの過程を知ること に興味をもって参加できたと思う。 出汁だけでは味が薄く、飲みにくい様子が見られたが、今回はまず、出汁本来の味を味わってもらいたかった。その後に、味噌を溶いたもの(味噌汁だけ)を準備しておき、出汁に加えて飲むことができれば、「旨味」ということが伝わりやすかったかもしれない。	備 考



【コラム】 第3次さいたま市食育推進計画 ②

【食育の目標】 さいたま市5つの「食べる」

さ 「三食しっかり」食べる

健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を家庭や学校などで身につける。

い 「いっしょに楽しく」食べる

家族や仲間などと食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深める。

た 「確かな目をもって」食べる

食の安全のための知識を身につけ、食品を選び、食べる。

ま 「まごころに感謝して」食べる

自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることなどへの感謝の気持ちをもって、食べる。

し 「食文化や地の物を伝え合い」食べる

地元のおいしい食材や料理を取り入れ、食べることで食文化を学び、伝える。

施設名	あおぞら西保育園	電話	048-783-3755
住所	さいたま市西区宮前町 695-2		

事例 9	タイトル	鯖の解体見学	
目指す姿 (大きな目標)	旬の魚(鯖)について知る・命の尊さ、食物連鎖について知る		
当日のねらい (小さな目標)	食材を見ることで、おやつへの期待感を持ち、命を頂くことを感じる。		
方法	対象者 (O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 (Oで囲む)	幼稚園教諭・保育士・栄養士・調理師・調理員・その他(園長)	
	日時	令和4年9月22日(木)10時30分～11時40分	
	場所	あおぞら西保育園 ランチルーム	
実施内容	資料・教材	鯖、調味料、新聞紙、ボウル、ゴミ袋、揚げ鍋、菜箸、IH クッキングヒーター 魚用器具(まな板・出刃包丁・布巾・バット)	
	実施内容	①鯖の特徴の説明をした。 ②鯖を三枚におろす様子を見学した。 ③解体見学後、5歳児のみ揚げたての鯖の竜田揚げを試食した。 ④全クラス、おやつで「お魚スティック&ポテト」を食べた。	
結果・参加者の反応や様子	<p>子どもたちは、一尾の鯖を見て「お魚大きい!」「キラキラ!」と目を輝かせていた。鯖の特徴について色や模様、えらで呼吸し、口の中のギザギザの歯で小魚を食べていることを説明すると興味深くお話を聞いていた。鯖の頭を落とし、あらを見ると少し怖そうにしていた。三枚おろしでは魚も丈夫な骨があるので、泳ぎ回ることができると説明すると、みんな背筋を伸ばして聞く姿が見られた。</p> <p>鯖の竜田揚げの実演では、揚がっている匂いを嗅ぎ、待ちきれない様子がみられた。捌きたて鯖の解を使った竜田揚げを食べると「美味しい!」「もっと食べたい!」という声があがった。おやつでは、「お魚スティック&ポテト」を頂いた。</p>		
評価・今後の課題	あまり目にする事の無い、一尾の魚を目の前で見学する事により、命の大切さを感じることができた。また、鯖の特徴の説明や三枚おろしにする事で、魚の骨についても知る良い機会となった。 元気に泳いでいた魚が捌かれて、食べられるようになるまでの工程を見学する事で、命の大切さや有難く頂く感謝の心を学ぶ事ができた。 これからも食育を通して、子どもたちに分かりやすく伝えていきたい。	備考	

食育スタート



鯖の説明



鯖



三枚おろし



鯖のあらの見学



三枚おろしの見学



竜田揚げの実演



試食タイム



施設名	明日香西大宮保育園	電話	048-729-8456
住所	さいたま市西区西大宮 3丁目19番6		

事例 10	タイトル	夏野菜カレーを作ろう	
目指す姿 (大きな目標)	クッキングを通して調理の過程を楽しみ、自分たちで作ったものを食べる喜びを味わう。		
当日のねらい (小さな目標)	友達と一緒に調理を楽しみながら、クラスの交流を深める。		
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	令和4年8月4日	
	場所	保育室	
	資料・教材	<食材>ジャガイモ、にんじん、たまねぎ、鶏肉、トマト、カレールウ、水、サラダ油 <器材>ポウル4、ピーラー2、鍋1、IHコンロ1、包丁1、まな板1、お玉1、ヘラ1 <その他>ペーパータオル、アルコールスプレー、テーブルに敷くサランラップ、使い捨て手袋	
結果・参加者の反応や様子	実施内容	① エプロン、三角巾、マスクをして集合し担任から実演指導を受ける。 ② ジャガイモ、にんじんの皮をピーラーでむく。たまねぎの皮をむく。 ③ ジャガイモ、にんじん、たまねぎを包丁で切る。(トマトは担任が切る) ④ 鍋に肉、野菜の順に入れ炒める。 ⑤ 鍋に水を入れ煮込み、材料が煮えたらルウを入れる。 ⑥ 給食室に戻し、最終の火入れをしてもらう。	
	結果・参加者の反応や様子	・野菜を切るのは5歳児だけの予定だったが野菜の数が多かったので4歳児も少しずつ切った。担任と一緒に切ったが、いろいろな大きさになり食べ応えのあるサイズになった。また切るときに野菜の硬さを感じ、子どもたちも野菜によって硬さが違うという気があったようだ。 ・事前にパネルシアターで作り方の確認をしていたので、「次は○○だよね！」など工程を確認し合う姿が見られた。 ・作っている時に「鶏肉の鳥さんは殺してしまったの？」という質問があった。食事のすべては命を頂いていることを話したところ、食材やご飯を無駄にはしてはいけないと感じたようだ。 ・自分たちで作ったカレーの味は格別だったようで、いつも以上に食がすすみ苦手な野菜が入っていても完食することが出来ていた。野菜が大きく、野菜の味わいがいつもと違ったようで「ジャガイモがゴロゴロおいしいね！」「にんじんが甘い！」などの気があった。	
	評価・今後の課題	・ピーラーの数が少なく、皮むきに時間がかかってしまった。次回のクッキングではピーラーを購入し個数を増やしたい。 ・9時半から作り始め、11時前に完成した。長い時間かかったので料理が楽しかったという意見と、大変だったという意見があった。料理に興味を持つことが出来たり、料理を作る大変さを知ったりする良い機会となった。	備考
	結果・参加者の反応や様子	・野菜を切るのは5歳児だけの予定だったが野菜の数が多かったので4歳児も少しずつ切った。担任と一緒に切ったが、いろいろな大きさになり食べ応えのあるサイズになった。また切るときに野菜の硬さを感じ、子どもたちも野菜によって硬さが違うという気があったようだ。 ・事前にパネルシアターで作り方の確認をしていたので、「次は○○だよね！」など工程を確認し合う姿が見られた。 ・作っている時に「鶏肉の鳥さんは殺してしまったの？」という質問があった。食事のすべては命を頂いていることを話したところ、食材やご飯を無駄にはしてはいけないと感じたようだ。 ・自分たちで作ったカレーの味は格別だったようで、いつも以上に食がすすみ苦手な野菜が入っていても完食することが出来ていた。野菜が大きく、野菜の味わいがいつもと違ったようで「ジャガイモがゴロゴロおいしいね！」「にんじんが甘い！」などの気があった。	
	結果・参加者の反応や様子	・野菜を切るのは5歳児だけの予定だったが野菜の数が多かったので4歳児も少しずつ切った。担任と一緒に切ったが、いろいろな大きさになり食べ応えのあるサイズになった。また切るときに野菜の硬さを感じ、子どもたちも野菜によって硬さが違うという気があったようだ。 ・事前にパネルシアターで作り方の確認をしていたので、「次は○○だよね！」など工程を確認し合う姿が見られた。 ・作っている時に「鶏肉の鳥さんは殺してしまったの？」という質問があった。食事のすべては命を頂いていることを話したところ、食材やご飯を無駄にはしてはいけないと感じたようだ。 ・自分たちで作ったカレーの味は格別だったようで、いつも以上に食がすすみ苦手な野菜が入っていても完食することが出来ていた。野菜が大きく、野菜の味わいがいつもと違ったようで「ジャガイモがゴロゴロおいしいね！」「にんじんが甘い！」などの気があった。	
	結果・参加者の反応や様子	・野菜を切るのは5歳児だけの予定だったが野菜の数が多かったので4歳児も少しずつ切った。担任と一緒に切ったが、いろいろな大きさになり食べ応えのあるサイズになった。また切るときに野菜の硬さを感じ、子どもたちも野菜によって硬さが違うという気があったようだ。 ・事前にパネルシアターで作り方の確認をしていたので、「次は○○だよね！」など工程を確認し合う姿が見られた。 ・作っている時に「鶏肉の鳥さんは殺してしまったの？」という質問があった。食事のすべては命を頂いていることを話したところ、食材やご飯を無駄にはしてはいけないと感じたようだ。 ・自分たちで作ったカレーの味は格別だったようで、いつも以上に食がすすみ苦手な野菜が入っていても完食することが出来ていた。野菜が大きく、野菜の味わいがいつもと違ったようで「ジャガイモがゴロゴロおいしいね！」「にんじんが甘い！」などの気があった。	



野菜の皮むきを
しているよ！

野菜を
切ったよ！



完成~!!!

自分たちで作った
カレーは
おいしいな♪



施設名	リトル百音保育園	電話	048-620-3351
住所	さいたま市西区宝来 2196-8		

事例 11	タイトル	新米を使ったおにぎり作り	
目指す姿 (大きな目標)	「自分で作る喜び」を知り、食への興味関心を高める		
当日のねらい (小さな目標)	お米について知り、日々の食生活に活かす。作る楽しさ・喜びを体験し、おいしく食べる。		
方法	対象者 (〇で囲む)	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 (〇で囲む)	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4年10月24日(1. 2歳児クラス)、10月27日(3. 4. 5歳児クラス)	
	場所	保育室	
	資料・教材	米(精白米、玄米、もち米)を入れたジップ付の袋、お米のでき方や種類の掲示物、ダスター おにぎりセット(1. 2歳児)炊き込みごはん、切り抜いたのり、おにぎりメーカー、トレー、スプーン、皿 (3. 4. 5歳児)ごはん、のり、こんぶ、塩、おかずカップ、スプーン、皿、ラップ	
実施内容	お米の種～収穫までを資料とともに説明したのち、小さなジップ付の袋に入れた精白米を観察する。精白米の色や形、大きさなどを観察したら、玄米を入れたジップ付の袋を配布する。精白米と玄米を見比べて色や形の違いを見つけて子どもが発表する。最後はないもヒントを与えずにもち米を配布し、違いを見つけこのお米はどんなお米なのか考える。おにぎり作りについては1. 2歳児は炊き込みごはんを小さな丸形のおにぎりメーカーに詰め、おにぎりメーカーを振ると丸いおにぎりができる。子どもたちができないところは職員が補助しながら行う。数個できた中で上手にできたおにぎりに星形に抜いたのりを張って完成。3. 4. 5歳児は三角のおにぎりを作る。どんぶりに入ったご飯を半分取ってラップに広げ、真ん中にこんぶを置き、三角に握る。塩をつつまみかけ、のりを巻き完成。残りのご飯は好きな形のおにぎりを作る。自分で作ったおにぎりは給食の時間に食べる。		
結果・参加者の反応や様子	普段よく見ているお米でも、ほかの種類のお米と比較したり、観察したりする機会がないので、子どもたちはとても興味をもって観察していた。お米はどのような種からできるのか、どのような方法で栽培・収穫しているかなど、職員の話をよく聞き理解して、保護者にお米のことを話している様子も見られた。おにぎり作りは発達段階によつての差が予想されたので、今回は2種類の方法で行った。1歳児クラスの子どもたちは、スプーンで適量のご飯をすくっておにぎりメーカーに入れることが難しく「できない、やって～」と言いながらも職員の手を借りながら一生懸命スプーンを使って入れていた。2歳児になると1人でできる子どもも多く、ほとんど職員が手を貸さずにおにぎりを作っていた。3. 4. 5歳児クラスは合同で行ったが年長組の子どもが、年少・中組の子どもに教えたり手伝う様子も見られた。三角するのに苦戦している子どももいたが、あきらめることなく一生懸命取り組んでいた。おにぎりを作った日の給食は、どのクラスの子も一番先に自分で作ったおにぎりを食べ、「おいしい～」と嬉しそうに食べていた。「またやりたい!」「おうちでも作りたい!」と言っている子どもも多く、有意義な食育となった。		
評価・今後の課題	1. 2歳児は初めてのクッキング、3歳以上児は2回目のクッキングでした。始まる前から楽しみ!と言っている子どもも多く、「作る楽しさ、喜び」は十分に体験できたと思います。今回発達段階に合わせて2種類の方法でおにぎりを作りましたが、どちらの方法でもとても上手にできていたので、2歳児や年長組はもう少しステップアップした内容でもよかったかと反省しています。降園の際に「今日おにぎり作ったよ～」と保護者に話す様子も見られ、家庭での食育につなげられたかと思えます。来年度はミニ田んぼなどを活用し、より理解を深め、五感を使って体験し、食への興味関心をより高められたらと思います。	備 考	

お米の比較



1. 2歳児おにぎり作り



炊き込みご飯をスプーンでおにぎりメーカーに移しています

3. 4. 5歳児おにぎり作り



一人1セットずつおにぎりセットを用意しました



難しいところは先生にも手伝ってもらいながら…



三角になったら塩を振ってのりを付けます



好きな形のおにぎりも作りました♪

施設名	けやきの森保育園	電話	048-661-6525
住所	さいたま市北区日進町2丁目1519の1		

事例 12	タイトル	お月見団子作り	
	目指す姿 (大きな目標)	季節の行事として月見のいわれを知る	
	当日のねらい (小さな目標)	団子作りを通して作ることを楽しさを味わう	
方法	対象者 (O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 (O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4年9月7日	
	場所	5歳児保育室	
	資料・教材	団子粉(800g)、水(650g)、ボウル	
	実施内容	①お月見についての話をする ②手本を見せた後子どもたちに生地を配り団子作り ③班ごとに団子を集めて飾りつけ	
結果・参加者の反応や様子	作った団子を食べられると思っていたため、残念そうにする子が多かった。 団子を3等分に分けるのが少し難しい様子であった。 丸めるのが得意な子が他の子に教える姿が見られた。		
評価・今後の課題	団子作りを始めるまでの準備に少し時間が掛かってしまった。 お米が粉になり水を加えるとどのようにまとまってくるのか、団子が出来るまでの過程が理解されて良かった。	備考	



【コラム】 第3次さいたま市食育推進計画 ③

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
- 歯を大切にする
- 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、果物を組み合わせるて食べましょう。

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	くすのき保育園	電話	048-796-4901
住所	さいたま市北区日進町 3-543-3		

事例 13	タイトル	きゅうりの植え替え～収穫	
目指す姿 (大きな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・きゅうりを育て変化(成長)に気が付き、興味を持って、収穫を楽しむ。 ・収穫したきゅうりを使い、ピクルス作りを行う。 		
当日のねらい (小さな目標)	きゅうりを育てるために、植え替えを行う。		
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・調理師・調理員・その他()	
	日時	令和4年6月17日～7月30日	
	場所	保育園の2階のテラス	
	資料・教材	写真(A4サイズ1枚)	
実施内容	<p>クラスできゅうりを育てるため、2階のテラスで植え替えを行った。</p> <p>子どもたちが毎日交代で水やりを行い、育ったきゅうりの収穫を行う。</p>		
結果・参加者の反応や様子	<p>子どもたちはとても興味を持ち、水やりを楽しんでいた。きゅうりが出来ると喜んで収穫していたが、暑すぎたためか、思っていたほどきゅうりが出来なかった。収穫したきゅうりを使って、クッキングとして「ピクルス作り」を行う予定だったが、量が少なく、収穫したきゅうりは給食室で調理してもらい、給食でも出してもらい、味わった。苦手な子もよく食べていた。畑ではたくさんの量が出来ていたので、プランターと畑では、これだけ収穫や育ちに差が出るのだと感じた。</p>		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・クッキングは出来なかったが、給食で出してもらい、味わうことが出来たのは良かった。 ・園の畑では1度の収穫で量もあったので、それを使うことを計画に入れておいても良かったと思った。 		備考



施設名	遊美保育園	電話	048-654-8714
住所	さいたま市北区本郷町106		

事例 14	タイトル	野菜で遊んでみよう	
目指す姿 (大きな目標)	苦手な野菜でも興味を持つことで食べてみようとする。		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・実際に様々な野菜に触れることで手触りや匂いを感じ、野菜に親しむ。 ・いろいろな遊びの中に野菜を取り入れて、興味を持って食べてみようとする。 		
対象者 (Oで囲む)	実施者 (Oで囲む)	0歳児・ <u>1歳児</u> ・2歳児・3歳児・4歳児・5歳児・保護者・その他()	
	実施者 (O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4年6月～8月		
	場所	園庭、テラス	
方法	資料・教材	<ul style="list-style-type: none"> ・給食室から当日に出た野菜の切れ端(人参、白菜、ほうれん草、りんご、トマト、小松菜) ・収穫した野菜(ピーマン、ゴーヤ) 	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・給食室から調理の過程で出た野菜の使用しない部分を分けてもらい、子どもたちが園庭遊びの際に素材として使用する。 ・色水遊びで野菜や果物の切れ端を使用する。 ・園庭で育てた野菜を収穫し、野菜をスタンプにして製作遊びをする。 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜を触ったり、手でちぎったりして感触を楽しんだり、色や硬さに違いがあることを保育者の言葉かけや子ども自ら手に触れる事で気付く姿もあった。 ・玩具のフライパンや皿に野菜を入れて調理や食事の見立て遊びへと発展する様子が見られた。 ・野菜で遊んだことをきっかけに野菜の名前を覚え、発語に繋がっていく様子が見られた。 ・色水に野菜を入れることで、自分なりに発見したり試したりする姿が見られ、浮く・沈む等の気づきを得る姿もあった。 ・りんごの甘い香りに気付き、ジュース屋さんごっこを楽しんだ。 ・野菜スタンプでは、スタンプングをした野菜の形の違いに気付く姿もあった。 ・遊びの中で触れた野菜が給食で提供され、会話の中で出てきたり、野菜に関心を持って自分で食べてみようとしたりする姿が見られた。 		
	評価・今後の課題	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な野菜を使った遊びをきっかけに子どもが野菜に興味を持ったことで、保護者から子どもが家庭でも野菜を食べるようになったとの報告があった。 ・子どもが苦手だった野菜にも興味を持ったことで給食の残食減に繋がった。 ・今後、野菜で遊んで親しむだけでなく、食べ物を大切にすることも伝えられるようにしたい。

園庭で見立て遊び



(人参の皮で・・・)
「せんせいどーぞ」



フライパンや皿に皮を並べています。



白菜の葉をちぎって楽しんでいます。

色水遊び



保育者「にんじんさん、ぶかぶかしているね」
子ども「うん」と言って指をさし、色水の中の野菜をじっと見ていました。



保育者「トマトも入れてみる？」の声かけてトマトを色水に入れてみました。

野菜スタンプ



ゴーヤ



ピーマン




給食の姿
「いただきまーす！」
白菜のスープおいしいね。

施設名	にじの星保育園	電話	048-871-6687
住所	さいたま市北区宮原町3-209-2		

事例15	タイトル	りんごの食べ比べ
目指す姿 (大きな目標)	・秋の果物に興味を持ち、実際に触れたり、見たり、食べたりすることで食への関心を高める。	
当日のねらい (小さな目標)	・りんごという同じ果物でも色や匂い、味などに違いがあることを知る。	
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	令和4年10月20日(木)
	場所	2階保育室→ランテルーム
	資料・教材	・絵本『りんご』 ・りんご4種類(トキ・ジョナゴールド・わせフジ・あきばえ)
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・事前に絵本「りんご」で様々な種類があることを知る。 ・りんごの妖精になりきった保育者が実際の4つのりんごの紹介をする。 ・皮の色と、切った時の色の違いを知る。 ・試食用に小さめに切ったものを試食し、どんな味がするか食べ比べる。 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・以前からりんごの絵本を見ながら、「どんな味がするの?」「何が違うの?」と興味を持ち、想像する姿が多く見られていた。 ・実物のりんごの種類を見せながらどのような品種か伝え、味や色、中がどのようにしているか興味津々に見つめ、考えていた。 ・子ども達の前でりんごの皮をむき、中身が出てきたり、長く繋げた皮を見て更に子ども達の好奇心が強くなり、楽しんでた。 ・実際に、食べてみて、「トキははちみつ味」「あきばえは少しにがい?」など味覚などの刺激に繋がりが、味の表現を言葉で伝えようとする様子が見られた。特にトキが甘くておいしいと人気だった。 ・その後の給食にて、同じりんごを出すと、今日学んだことを思い返し、「これはジョナゴールドだよ」など食に対するの興味が高まった様子が見られた。 	
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・初めて食べ比べの食育を取り入れ、実際に食べたり、見たり、匂いをかいだりして、子ども達の興味も更に増し、五感を使っている様子が見られた。特にりんごは子ども達に人気な果物だったので子ども達も意欲的に参加していた。 ・今後、果物だけでなく、様々な食材に挑戦し、食べ比べたり、五感を刺激したりすることで食への興味を高めていきたい。 	備考



施設名	社会福祉法人誠高会 大宮日進さくらんぼ保育園	電話	048-788-2820
住所	さいたま市北区日進町 2-1914-7		

事例 16	タイトル	世界の料理	
目指す姿 (大きな目標)	世界の様々な文化に触れる		
当日のねらい (小さな目標)	世界の料理を知る		
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4年7月～ 毎月1回	
	場所	調理室	
資料・教材	国旗・実際の料理の写真		
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・法人全体で月ごとに決めた国を学ぶ。その一環として給食で世界の料理を提供する。 ・外国人講師が毎月のテーマにあたる国についての話をしたり、写真を見せたりして異文化に触れる。 ・当日の内容については給食日より実物の展示にて保護者に伝える。 ・給食で提供した世界の料理のレシピを配布する。 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・聞いたことや見たことのない料理に困惑し、最初は減らそうとする子どもの姿も見られたが、食べてみたら美味しいと感じ、おかわりをしている子が多かった。 ・珍しい名前に興味を持ち、何度も繰り返し呼んでいる子や、国旗を憶えている子もいて、子どもたちが興味を持ってこの取り組みに参加していることを感じる事ができた。 ・食だけでなく、それぞれの国について広く知る機会を持ち、食についても深く興味を持つ子どもの様子が見られた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・毎月異なる国のメニューで1度しかその料理を食べることができないので、通常メニューでも取り入れていきたい。 ・国によって食べ方(箸・スプーン・フォーク・手・椅子に座るか・床に座るかなど)が異なるので、料理だけでなく食べ方も取り入れていく。 	備考	



フランス

フランス

施設名	うぐす保育園日進	電話	048-661-0880
住所	埼玉県さいたま市北区日進町 2-1746-3		

事例 17	タイトル	バイキング給食	
目指す姿 (大きな目標)	自分で給食をよそって食材に触れる		
当日のねらい (小さな目標)	自分の給食を用意することを他児と楽しむ		
方法	対象者 (O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 (O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 4年 11月 18日(金) 11時半～	
	場所	保育園内(4, 5歳児の保育室)	
	資料・教材		
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・盛り付け内容・方法の説明 ・献立発表 ・盛り付け 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・説明をきちんと聞き、普段の保育士の様子を見ている事もあり、どのメニューをどの皿に盛り付けるのか一致ができる子どもも多かった。 ・自分の分を盛り付けた事で、出来ることが増えた喜びや達成感を味わったことで自信にも繋がった。 ・普段ない活動に朝から興奮気味で、他児と会話を楽しみながら参加していた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・盛り付けも食べる事も子ども達同士で楽しんで取り組んでいた。 ・普段見られない子ども達の真剣な姿が見られた。 		備考



施設名	土呂クマさん保育所	電話	048-662-0288
住所	さいたま市北区盆栽町380-1		

事例 18	タイトル	トマト	
目指す姿 (大きな目標)	少し苦手な野菜も自分で育てて食べてみる		
当日のねらい (小さな目標)	食物の成長を知る		
方法	対象者 (O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 (O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4年	
	場所	保育園園庭	
	資料・教材	種、土、お米の袋	
実施内容	ミニトマトを種から育てた。SDGsの一環として植木鉢を使わず、お米の袋をリサイクルして使用した。手作りの名前プレートを作ったり、観察記録をつけ、交代で水をあげるなどして見守り育てた。		
結果・参加者の反応や様子	<p>種から植えたことで、芽がでた、葉っぱがでた、花がさいた、実がなった、色が変わったと変化することに興味を持ち観察していた。</p> <p>種から芽が出たときにとっても喜び顔を近づけて観察していた。</p> <p>実ったトマトはみんなで試食をした。</p> <p>「甘いね、おいしいね」とこどもたちから声が上がっていた。</p>		
評価・今後の課題	<p>幼児の人数が少なかったこともあり、トマトのみを植えたが、いろいろな種類を植えて、違いを観察してもよかった。</p> <p>自分たちが育てたことで野菜への関心が高まっていたことがよかった。</p>		備考



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 19	タイトル	食物アレルギーの対応	
	目指す姿 (大きな目標)	食物アレルギーをもつ乳幼児が、安心・安全に過ごせるように適切な対応をする。	
	当日のねらい (小さな目標)	原因食物のコンタミネーションを防ぐ。	
方法	対象者 (O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> (食物アレルギー児)	
	実施者 (Oで囲む)	幼稚園教諭・ <u>保育士</u> ・ <u>栄養士</u> ・調理師・ <u>調理員</u> ・その他()	
	日時	令和4年	
	場所	給食室、保育室	
実施内容	資料・教材	アレルギーチェック表、食物アレルギー児の名札、トレー	
	実施内容	アレルギー会議、作業開始前、調理時、検食時、受け渡し時の5重確認 原因食物の除去、代替 アレルギーチェック表の作成、個人のトレー、名札(顔写真、原因食物記入)	
結果・参加者の反応や様子	月に1度の保護者とのアレルギー会議では、献立表を見ながら原因食物の除去、代替のメニューを読み合わせをし、自宅での食事の様子等 報告できている。保育園ではコンタミネーションを防ぐために何重ものチェックを実施している。また、調理士には、アレルギー対応食を先に調理したり、完成したものはラップをかけて混入を防ぐなど、徹底している。		
評価・今後の課題	献立作成をする際にはなるべく原因食物の除去、代替のないメニューを立てる工夫をする。また、除去、代替をする時は栄養が偏らないよう、バランスの良い食事を考える。	備考	



【コラム】 第3次さいたま市食育推進計画 ④

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 食を通し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、箸の持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、箸の持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」^{キョウシキ} 一緒に食べることだけではない「共食」^{キョウシキ}

誰かと食事を共にすることを「共食」^{キョウシキ}といます。

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	社会福祉法人誠心会あおぞらウィングルム保育園	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 20	タイトル	皮から作る手作り餃子	
目指す姿 (大きな目標)	生地を匂いや、感触の違いに気づき興味を持つ。 皮を丸くのばしたり具を包む楽しさを経験し、調理することへの興味関心を育む。		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> 正しい手洗いの方法を知り、清潔な手で調理に参加する。 生地を丸くのばす方法を学び、餃子の皮作り、具の包み方を経験する。 		
方法	対象者 (O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 (O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4年9月14日(水)	
	場所	5歳児 保育室	
資料・教材	餃子の生地・具の材料、サラダ油、ボウル、スプーン、バターナイフ、シリコンマット、めん棒、まな板、包丁、丸皿、計量カップ、フライパン、箸、フライ返し、ラップ		
実施内容	<ol style="list-style-type: none"> ①生地作り、餃子包みのデモンストレーションを見学する。 ②子どもたちが生地をめん棒で丸く伸ばし皮を作る。 ③餃子の皮に具を包む。 ④餃子を焼く。 ⑤焼きあがった餃子を食べる。 		
結果・参加者の反応や様子	<p>デモンストレーションでは、粉状の小麦粉からまとまりのある生地に変化する様子や生地を丸く伸ばす皮づくりのコツ、具の包み方などを丁寧に説明した。子どもたちは興味深く見学し、「こうやって餃子ができるんだ。」「お水をつけなくても皮がくっつくんだね。」など驚きの声が聞かれた。</p> <p>生地を丸く伸ばす皮作りでは、めん棒を使用し丸い形になるようポイントを思い出しながら真剣に取り組んでいた。</p> <p>安全に気を付けながら子どもたちの目の前で餃子を焼くことで「あっという間にいい香りがしてきた。」「早く食べたいね。」と待ちわびる声が多く聞かれた。焼きあがった餃子を食べた際には「美味しいね。」と子どもたちが顔を合わせ、笑顔で食べていた様子が印象的であった。</p>		
評価・今後の課題	皮から作る餃子作りを始めて経験する子どもたちが多く、餃子の皮作り、具を包む工程を楽しみながら体験していた。また、自分たちで作った餃子をみんなで食べることで調理する楽しさ、喜びも同時に経験できたと思う。		備考
	事前に担当者と打ち合わせをし、予定通りスムーズに行うことが出来た。		
	今度も様々な食育を行っていきたい。		



餃子作りのデモンストレーション



餃子の皮作り スタート



手で丸めて、めん棒で伸ばそう



餃子の皮で具を包む

「皮に水をつけなくてもくっついた」「餃子の形に出来た！」



「餃子作り楽しかった〜」「美味しいね♪」と笑顔あふれる子どもたち

