

施設名	社会福祉法人美桜里会 桜花第二保育園	電話	048-782-5963
住所	〒330-0854 さいたま市大宮区桜木町 4-570-1		

施設名	あすなろ保育園	電話	048-684-6132
住所	さいたま市見沼区南中野582		

事例 21	タイトル	お月見団子づくり	
目指す姿 (大きな目標)	日本の文化について興味・関心を持ち、四季を感じる		
当日のねらい (小さな目標)	お月見について知り、秋を感じる		
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()	
	日時	令和4年9月9日	
	場所	桜花第二保育園 5歳児保育室	
資料・教材	団子粉、ぬるま湯、ボール		
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・お月見の由来のお話 ・お月見に関するクイズ ・団子の生地作りのデモンストレーション ・子ども達が配られた生地を半分に分けて、生地を丸める ・調理室で団子をゆでて、玄関に飾る 		
結果・参加者の反応や様子	<p>・お月見の由来の話は少し難しい内容でしたが真剣に聞くことができ、「お団子を15個飾るの、知ってる！」「三角形に飾る！」などの声があがりました。またお月見に関するクイズでは、お団子と一緒にお供えする秋が旬の食べ物について考えてもらいました。ほぼ全員が手を挙げて積極的に参加していました。</p> <p>・お月見団子作りでは、生地を練る前に粉のにおいをかいでもらい、団子粉が何からできているかを聞くと「お米のにおいがする！」と見事正解する園児もいました。粉に水を入れて練ると生地になっていく様子を興味深そうに見ていました。生地を丸めるときには大事に大事くるくる丸めていました。</p> <p>・玄関にお月見団子を飾ると、保護者と園児がお月見のお話をしながら帰り支度をしていました。</p>		
評価・今後の課題	自分たちで実際にお団子作りをすることによって、日本の伝統文化について知り、親しみや興味をもってもらうよい機会になったと思います。感染症対策や衛生面に配慮しながら、行事食やクッキングなど、子供たちが自分の手で触れて体験できる活動を増やしていきたいです。		

事例 22	タイトル	自分たちが育てたお米を食べよう&新米でおにぎり作り	
目指す姿 (大きな目標)	米づくりを通して、食に興味を持ち、感謝の気持ちを持つ		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・作物を育てる大変さを知る ・自分たちで育てたお米を収穫し、食べる喜びを感じる 		
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()	
	日時	令和4年5月～11月	
	場所	<ul style="list-style-type: none"> ・保育室 ・テラス 	
資料・教材	・バケツ稲作りセット		
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・JA さんのバケツ稲作りのセット(種もみと肥料)を使い、土づくりから、芽出し、田植え、稲刈りまでの一連の米作りを体験する。次に、稲の収穫や脱穀、もみすり、精米をし、お米を炊いて食べてみる。 ・新米を使って、おにぎりを作る。 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・土づくりは、「美味しいお米ができますように」と一生懸命に行っていた。 ・芽出しの作業では、「これがいつも食べているお米になるの？」と不思議そうな様子だった。 ・稲刈り、脱穀、もみすり、精米では、難しい作業もあったが、積極的に取り組み、一つ一つの作業を楽しんで行っていた。 ・精米の作業は子ども達にとってかなり難しかったため、精米機を使った。玄米が精白米になっていく様子を見て、驚いていた。 ・炊きあがったお米を見て「わー！すごーい！」と嬉しそうな声が聞こえた。味見をしてみると、「甘くて美味しい」「もちもちしている」と感動していた。 ・おにぎり作りでは、今までのお米作りの過程を振り返りながら、「おいしくなあれ」と優しく握っていた。 		
評価・今後の課題	初めてののお米づくりだったため、いろいろ心配もあったが、当初の予想以上に収穫でき、子ども達も大事に、愛着を持って育てていた。約8か月かけて1つのことを行い、やり遂げる達成感や、当たり前のように口にしているお米の有難さを伝えることができたと思う。また、お米を育てることの大変さや、生産者への感謝の気持ちが芽生えたと思う。		

施設名	社会福祉法人みどりの森 ルミエール保育園	電話	048-683-1216
住所	埼玉県さいたま市見沼区南中丸 939-5		

事例 23	タイトル	さばのからだをのぞいてみよう	
目指す姿 (大きな目標)	<ul style="list-style-type: none"> 食べられるようになるまでの過程を知り、命を頂いている事を感じる。 普段食べている魚の栄養や生態を知る。 		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> さばのからだのつくりを知り、さばを美味しく味わう。 		
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4年 11月 10日(木)	
	場所	保育室	
	資料・教材	<ul style="list-style-type: none"> さばについての資料 (生)さば 	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> さばについて資料を見て、さばの住んでいる環境、さばの種類や栄養を知る。 実際に捌かれる様子を見学し、さばの体のつくりを知る。 さばの顔や内臓、骨に触れてみる。 生さばと保冷されたさばを食べ比べる。 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> 丸ごと 1匹の魚を見たり、魚が捌かれる様子を見た事のある子どもが少なかった為、実際に触れたり、捌かれる様子や断面を見る事は、とても貴重な経験となった。 なかなか見る事のない事だったため、とても興味を持って参加することができていた。 中には、体の構造を知っている子もあり、得意そうに発言をしている子もいた。 内臓や、魚の頭、骨に触れる場面では、骨の硬さや形を知ったり、歯の形が三角であることやとても小さい事など、様々な発見ができていた。 ランチの際に、生のさばと保冷されたさばの 2種類を調理してもらい、食べ比べることができ、よく咀嚼しながら味の違いや、軟らかさの違いを友だちや保育者と共有し合う事ができた。 捌く際に、沢山の血を見て、驚く子や嫌がる子もいたが、「命を頂く」という事がどういことなのか、改めて考えるきっかけとなり、当日のランチでは感謝の気持ちを持って食事を頂く姿が見られた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> 現代では、家で魚を捌く機会が無く、見ることがない為、子ども達も興味をもって参加する事ができ、食に対する関心が高まったように感じる。食育を通して自分達が食べる事のできる状態になるまでの過程や、食べている物がどのような形をしているのか、どの様な生き物なのか知る機会や触れる体験は続けていきたいと感じた。 実際に捌かれる場面を見る事で「命」というものを感じたからか、魚が苦手な子どもも完食する事ができた。 今回だけでなく、今後もすべての食材から「命」を頂いている事を伝え続け苦手な食材も挑戦できるようにしていく。 	備考	<ul style="list-style-type: none"> 昨年度までは、旬の食材である「さんま」の食べ方を行う食育だったが、今年度初めて「さば」を使って解体をし、魚の生態を知る食育を行ってみた。 子どもたちにとって、なかなかない経験だったようで、とても興味関心を持って参加する事ができていた。

いつも食べているサバはこんな姿をしているんだね。



魚もご飯を食べるために歯は三角でギザギザしているよ。



頭を切るとどんな形をしているかな。。。



まるでもさんかくでもなくて、ちょっと細長い形をしているんだ。



下ろした魚は、血をきれいに洗って流してから料理するんだよ。



骨は沢山あって、細いや太いのが見えるよ。骨ってすごく固いんだね。



お腹の中から出てきたのは、ぶにぶにしていて面白い感触だね。



施設名	社会福祉法人まきば会 まきば保育園	電話	048-682-0002
住所	さいたま市見沼区大和田町1-1343-1		

事例 24	タイトル	給食室ツアー	
目指す姿 (大きな目標)	調理・食事への関心を持つ		
当日のねらい (小さな目標)	給食室に興味を持つ・給食に係る先生との交流を持つ		
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10月12日(水)	
	場所	4・5歳保育室	
	資料・教材	タブレット、プロジェクター	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> 給食がどのようにして毎日作られているか、どのような先生がつくっているのか、保育室と給食室をZoomで繋いで知る。 栄養士からおいしい給食ができるまでの話を聞き、質問をする。 グループに分かれて順番に給食室へ行き、入り口から見学する。 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> プロジェクターに写った給食室を見ると、驚きと歓声が上がった。 栄養士の紹介をすると、子どもたちはどのような話を聞けるのかと興味を持ち、質問コーナーでは子ども達から積極的に質問する姿が見られた。交流の場を設けることで親しみを持つことが出来、子ども達との距離もより近くなったように感じる。 Zoomで繋げることで調理員も子ども達のリアルな声を聞くことが出来た。また、気になったことを画面を通して質問し、すぐに答えが返ってくることによって、食や調理に対する興味関心が深まったようで、「僕、給食作りたいな！」等の言葉を聞くことが出来た。 残菜のパケツについて説明したことにより、残さず食べようとする姿が見られ、その後もツアーについて話をしている姿があった。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> 給食室の様子や給食が出来るまでの工程を実際に見ることによって、食への興味が深まったと感じられた。また、調理員と交流することで、作ってくれる人への感謝の気持ちに気付くきっかけ作りにもなった。 プロジェクターの音量が小さく、質問の時に聞こえにくい時があったので調整する。 次回は、子ども達から見学したい献立のリクエストを聞きとり、作る工程など事前に予想をしてクイズ形式を取るなど発展していきたい。 	備考	



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	埼玉県さいたま市見沼区南中野 689-1		

事例 25	タイトル	「だしを知ろう！」	
目指す姿 (大きな目標)	味覚の一つである「うま味」を知る。「うま味」である「だし」が何でできているか知る。		
当日のねらい (小さな目標)	昆布、いりこ、かつおぶしを触ったり、においを嗅いだり、だしだけを味わい興味を持つ。		
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4年7月22日 金曜日	
	場所	ゆり組保育室	
	資料・教材	昆布・かつお節・いりこ・海の中を描いた壁面・だし汁・ブレンダー	
実施内容	昆布＝長いまま用意。かつお節・いりこは個人に一皿ずつ用意し、実際に触ったりにおいを嗅いでみる。海の中でどのように生きているかを説明する。園では3つをブレンダーで粉砕してから使っている為、この工程を見せる。その後、塩を加えない「だし」だけの試飲をする。この日の献立がお味噌汁だったので、どのような変化が味にあったか考えてみよう、と伝える。		
結果・参加者の反応や様子	<p>昆布・いりこを見たことがない園児が多く、「海の中にいるよ」と伝えると、「どのように生息しているのか」などの質問もあり、イラストを見ながら興味を持ち考える姿が見られた。</p> <p>昆布が5mくらいの長さがあると知ると、自分たちで5mがどれくらいかを測り、乾燥する事でとても縮むことに驚いていた。</p> <p>ブレンダーで粉砕すると「いい匂い！」「細かくなった！」など楽しむ姿が見られた。</p> <p>「だし」だけを試飲すると「美味しくない！」「もうちょっと飲みたい」等、様々な意見があり、「ここにお味噌、お塩などを加えるとおいしくなるよ」と伝えると、とても不思議そうにしていた。</p> <p>五感を意識しながら行う事が出来た。</p>		
評価・今後の課題	<p>かつお節は削った物しか用意できなかった為、次回はかつお節を削る鉋が用意出来ればより、園児を引き付ける事が出来ると思う。</p> <p>今回は「だし」を取るところまではできなかった為次回は自らでだしを撮る事で、においや色なども観察しながら学べるようにしていきたい。</p>	備考	

社会福祉法人 芳真会 きらめき保育園 「だしを知ろう！」

〇だしが何からできているかを知ってるかな？



↑イラストを使い、海の中を説明しました。



↑一人一つずついりこ、かつお節を用意しました。



長い昆布にびっくり！手触りを確認したり、真っ直ぐにしようしたり。



最後は「だし」そのままを試飲しました。なかにはおかわりする子もいました。



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		

施設名	きらら園	電話	048-682-0120
住所	〒337-0051 埼玉県さいたま市見沼区東大宮 7 丁目 7-9		

事例 26	タイトル	・お給食のお手伝いをしてみよう「ピーマンの種とり」	
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)	・食材に触れる。自分達がお手伝いした食材が料理になる事の喜びを知る。		
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	5月24日(水) 15:20~15:50	
	場所	4歳児クラス	
	資料・教材	ピーマン 4kg(84ヶ)	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・4歳児クラスは今年度「ピーマン」をプランターで栽培している。夏に収穫するピーマンをより身近に感じられるよう、ピーマンを使った給食室のお手伝いをする。 ・お手伝いしたピーマンを翌日の給食「ピーマンのおかか炒め」として全員で食べる。 ・給食室で縦半分にカットしたピーマンを教室に運ぶ。 ・お手伝いをしてもらう内容を話す。 ・ピーマンのヘタ・ワタ・タネを取り除く ・4~5名のグループ毎に職員1名が付き一緒に行う。 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・ピーマンは知っているも、ピーマンの種を見る事は、家庭でもあまり無いらしく、初めて見る子が多かった。 ・保育園で育てるピーマンも苗を購入してプランターで育てている為、種から育つという事を認識できた。 ・皆、積極的に楽しんで行う事ができた。 ・ヘタを取り除くに指の力・力を入れるタイミングが必要で慣れるまで苦戦をしている様子だったが、予めテーブルにセットされたピーマンの種とりが終わってしまうと、もっとやりたいとお替りのピーマンを欲しがり、競争のようにピーマンの種とりを行う姿が見られた。 ・中には、種が気になって仕方がないようで、自分の手についた種・テーブルの上に落ちた種にこだわる姿も見受けられた。 ・各テーブル(グループ毎)に職員1名が付いたので、一人ひとりの様子を確認しながら進める事ができた。 ・他クラスの先生達からピーマンの種とりをしてくれてありがとうと言われた事も一味、加味されたようで、翌日の給食で食べる「ピーマンのおかか炒め」はいつも以上に美味しかったらしく、皆ニコニコ顔で喫食していた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・ピーマンの種とり体験を通して、プランターで育てるピーマンへの興味・生育状況への関心もより深まったようだった。 ・プランターで育てたピーマンは生育状況が良く夏の間、複数回収穫でき、笑顔で給食室に届けてくれた。その都度美味しくいただいた。 ・今後も園児が楽しみながら次へつなげられるような食育を計画していきたい。 	備考	

事例 27	タイトル	秋の味覚、きのこに触り、きのこさきを楽しむ。	
目指す姿 (大きな目標)	季節の食材を知り、今後の食事に期待を持つ。		
当日のねらい (小さな目標)	食育活動を通し、秋の味覚、きのこに触れ感触を楽しむ。		
方法	対象者 (Oで囲む)	0歳児・ 1歳児 ・ 2歳児 ・3歳児・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11日	
	場所	1階保育室	
	資料・教材	季節ならではの歌で、慣れ親しんだ曲「きのこ」を歌う。	
実施内容	秋の味覚きのこに触ってみよう！しめじ・エリンギ・エノキ3種類のきのこに触れたり、さいたりする。		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・食育活動の導入として子どもたちが好きな「きのこ」を歌った。「きのこ」の歌を歌い終えるとても盛り上がり、子ども達は「今日は何やるの？」と保育者に聞くなど活動に期待を持つことが出来た。 ・食育活動が始まり子ども達にきのこを配布すると1歳児クラスの子どもはきのこを不思議そうに見つめていた。不思議そうに見つめる子ども達に保育者がしめじ・エリンギ・エノキを触って見せ「皆も触ってみる？」と聞くと保育者の真似をして子ども達もきのこに手を伸ばし触り始めた。 ・保育者に「これは？」と、きのこを触りながら聞いていて「これはエリンギって名前だよ」と教えると真似をして「エリンギ！」と言うなど新しい食材の名前を知ることが出来、嬉しそうな様子だった。 ・2歳児クラスの子ども達は、きのこを配布すると「これ知ってる！エリンギ！」と言い積極的にきのこを触り始めた。きのこの傘の部分と柄の部分に分けて、「見て！帽子！」と嬉しそうに保育者に見せていた。きのこに触るだけでなく子ども達ならではの視点とアイデアで食育活動を楽しんでいた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・食育活動の導入として「きのこ」を歌うことで活動に期待を持つことが出来ていた。今後も活動前には、活動内容を踏まえた歌や本などを使い導入を行っていきたい。 ・子ども達ときのこに触れ、共に食育活動を楽しむ事ができた。また、子ども達ならではの視点での食育活動の楽しみ方も知ることが出来たので、子ども達と同じ目線で物事を見ながら今後より活動を楽しむことが出来る活動内容を考えていくことにも繋げていきたい。 	備考	

施設名	きゃんばす東大宮保育園	電話	048-792-0143
住所	見沼区東大宮5丁目1-26		

事例 28	タイトル	玉ねぎの皮むき
目指す姿 (大きな目標)	絵本と食の繋がりを楽しみながら、絵本や食に興味をもつ	
当日のねらい (小さな目標)	指先で皮をつまみ、皮を引っ張ってむいてみる。 玉ねぎの感触や匂い等、感じたことを先生や友だちと共有して楽しむ。	
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7日(月)
	場所	2歳保育室
資料・教材	絵本『カレーライス』 玉ねぎ	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・『カレーライス』の絵本を読み聞かせする。 ・ペーパーサート、手袋シアターでカレーの具材(食材)に興味、関心を引き出す。 ・カレーの具材に入っている「玉ねぎ」の皮むきを保育者や友だちと楽しみながら行う。 ・給食室にむいた玉ねぎを届ける。 ・給食で出来上がったカレーライスを栄養士に目の前でよそって配膳してもらい、自分達がむいた玉ねぎを探したり、味わったり、友達と一緒に食べる楽しさや美味しさを共有する。
結果・参加者の反応や様子	<p>・『カレーライス』の絵本やペーパーサート、手袋シアターでの導入を行ってから玉ねぎの皮むきをすることで興味、関心を引き出し、期待感を持って玉ねぎの皮むきの食育に取り組むことができた。</p> <p>・つるつるした皮をどこから引っ張ったらいいか考えたり、他児が困っている様子に気付く、「ここからむいたらいいんじゃない?」「やってあげようか?」等のやりとりがあったり、子ども同士の会話の中に《思いやり》の気持ちが育んでいることに気付かされ、成長を感じた。</p> <p>・給食の提供では、自分達がむいた玉ねぎを見つけると「あったよ!」「食べられたよ!」「玉ねぎさんがカレーの中でかくなぼしちゃったんじゃない?」等、楽しい会話が飛び交い、いつも以上に食の進みも良く、絵本と食の繋がりを楽しめたように思う。</p>	
評価・今後の課題	<p>・当日の様子をドキュメンテーションにして掲示したことで、保護者や他クラスも活動内容を伝えることができたり、子どもたちとも振り返る機会が多く持てたり、保護者からも子どもが急に玉ねぎに興味をもち始めて嬉しい等の声があった。</p> <p>・むいた玉ねぎを給食室に届ける際の打ち合わせ不足で子ども同士のいざこざがあったこと、ワゴンの上で配膳したので子ども目線では見えにくかったことがあったので、より細かく打ち合わせをするべきだった。</p>	
		備考

ガーベラ組 読書週間特集!

「カレーライス」

ガーベラ組はカレーライスの絵本を読み、食育を兼ねて玉ねぎの皮むきに挑戦しました!

玉ねぎの皮をむいた中は何色かな?

カレーの中に入るお野菜を、「じゃがいも」「にんじん」「玉ねぎ」「おにく」と「たまご」等に並べて取っ替えていきます!

皮むきを真剣に取り組んでいます

どこからむいたらいいかなあ...

ほくほくお肉もたいたいな

皮がスルスルむけたわ!

みんながむいた玉ねぎどこにあるかな?

カレーの中はくくんぼしてるんじやない?

カレーおいしいね

おかわりく〜たべたいわ

みんながむいた玉ねぎを給食室に届けてもらいます

給食では栄養士の先生がガーベラの子に玉ねぎをよそって配膳してもらいました

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 29	タイトル	三色ひな寿司づくり	
	目指す姿 (大きな目標)	三色ひな寿司づくりを通して、菱餅の色の意味を知る。	
	当日のねらい (小さな目標)	三色ひな寿司づくりを通して、自分で作る楽しさや喜びを味わう。	
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 (園長・主任)	
	日時	令和4年3月2日(水) 11:00~11:30	
	場所	5歳児保育室	
	資料・教材	皿・牛乳パック(3~4cmにカット)・スプーン・ピンクごはん(お花寿司の素)・白ごはん(ツナ缶)・緑ごはん(ブロッコリー)・トッピング(いんげん・花形の人参・ダイスチーズ)	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・皿に牛乳パックが◇になるように置きます。 ・緑、白、ピンクの順にご飯を配り、配られた順に牛乳パックにスプーンで詰めます。 ・三色詰めたら、牛乳パックをそと外します。 ・自分の箸でトッピングを盛りつけます。 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・菱餅の色の意味を説明すると、「知ってる!」とひな祭りという行事を理解している子が多かった。 ・実際に三色のご飯を牛乳パックに詰めていくと、「キレイにできるかな?」「いいにおいがしてきた!」と完成を楽しみにしている様子だった。 ・牛乳パックをそと外すと、「キレイに三色になってる!」と嬉しそうにしていた。 ・トッピングは、自分の思い思いの場所にトッピングしており、クッキングを楽しんでいる様子だった。 ・実際に食べ始めると、「ピンクは梅の味がする!」「白は雪をイメージしているんだよね!」と、クッキングを振り返りながら味わって食べていた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・菱餅の色の意味や色の順番を知り、クッキングを楽しむことが出来ていた。 ・日本の伝統行事を知る良い機会となった為、来年度も子どもたちが楽しく、行事を学べるよう計画を立てていく。 	備考	


三色ひな寿司づくり



【材料名】	【以上児1人分】	【下準備】
米	50g	} 合わせ酢
水	米の重量の1.4倍	
酢	7.5g	
砂糖	3g	
ブロッコリー	15g	
ツナ(缶)	8g	
お花寿司の素(粉)	1g	
ダイスチーズ	6g	
いんげん	3g	斜め切り
人参	5g	花形

【作り方】
① お米を洗い分量の水で30分以上浸水させます。炊飯し、炊けたご飯の2/3に合わせ酢を混ぜます。
② 残りの1/3にお花寿司の素を混ぜます。
③ ブロッコリーは蒸して、花の部分を細かく切ります。
④ 三色ご飯を作ります。 白→①のご飯の半量にツナを混ぜる 緑→①のご飯の半量にブロッコリーを混ぜる
⑤ 人参は花形に抜き、茹でます。
⑥ 牛乳パックに緑→白→ピンクの順にご飯を詰め、牛乳パックをそと抜く。
⑦ ダイスチーズ・いんげん・人参をトッピングします。



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 30	タイトル	子どもたちの疑問から「麦茶って何？」やってみよう！	
目指す姿 (大きな目標)	身近な飲み物の作り方を知る。		
当日のねらい (小さな目標)	麦茶ができあがるまでの香り、色などの変化に気付く。		
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4年6月	
	場所	3～5歳児クラス	
	資料・教材	大麦、ホットプレート、木べら、IH、ピッチャー、お湯	
実施内容	1. 大麦をホットプレートで炒る。(香りを楽しむ。) 2. 炒った大麦を鍋に入れて煮だす。(色の変化を見る。) 3. 30分おいて麦を取り出す。出来上がっている冷めた麦茶を試飲する。 留意点 ・湯気やホットプレートのやけどに留意し、距離をとって観察できるようにする。 ・ホットプレートやIHコンロは高温になるので、子ども達に注意喚起をする。		
結果・参加者の反応や様子	・昼食やおやつ時、麦茶をコップに注いだ時に麦が沈んでいることに気付いた。子ども達から「これは何？」という疑問が上がり、普段飲んでいる飲み物ではあるが、何からどのようにして作られているのかを見たことがなかった。実際に作ってみることにした。 ・大麦の見た目からは、チョコレートやカカオ等知っているものを上げて応えていた。 ・炒る前と炒ったあとの香りを楽しみ、変化にも気付いたり、伝え合ったりしていた。興味を持って覗き込むようにして見ていた。 ・煮だす時は、色が変わっていく様子に少しずつ普段飲んでいる麦茶に近づいてくることを理解したり、不思議がったりしている子もいた。 ・味見をした時は、普段の麦茶よりも麦の香りが強いことに気付き、おかわりを欲しがることが多かった。		
評価・今後の課題	子ども達の疑問から始まった麦茶作りは、さまざまな気付きにつながっていた。今後も子ども達の身近な飲み物や料理をクッキングに取り入れていきたい。	備考	



【コラム】 第3次さいたま市食育推進計画 ⑤

た

「確かな目をもって」食べる

① 食の安全についての知識と理解を深める

目指す姿

- 食の安全に対する意識を高め、知識や情報を習得しています。



② 自分や家族の身を守るために食品を選択する

目指す姿

- 食品表示を確認し、食べています。
- 非常時にも、生命や健康の維持に必要な市民生活が確保できるよう、日頃から意識を高め、食の対応力を身につけています。

③ 「確かな目をもって」食べるための実践のポイント

- 食の安全に関心を持つ
- 食中毒予防
- 安全な食品・料理の提供
- 食品表示を理解する
- 食品表示を確認して購入する
- 栄養成分表示を理解・活用する
- 食物アレルギーについて正しく理解する
- 一人ひとりが災害時に備える
- 食料や飲料水を備蓄する
- 防災訓練に参加する
- 災害時に迅速かつ安定して物資を供給できるよう、関係機関等の体制を整備する
- 食に関する正しい情報の選択・活用
- 正しい手洗い



食中毒の予防は、食の安全の基本です。食中毒について基礎的な知識を持ち、買い物・食品の保存・下準備・調理・食事・後片付けの各段階で、知識を踏まえて行動することが重要です。



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

事例 31	タイトル	そらまめの皮むき	
目指す姿 (大きな目標)	食材に触れ、栽培や調理の手間を知り、好き嫌いなく食べられるようになる。		
当日のねらい (小さな目標)	・観察(色・形・構造・匂い) ・みんなで作業する楽しさを知る。		
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5月19日(木)	
	場所	幼児ランチルーム・2歳児(うさぎ組)1歳児(りす組)教室	
資料・教材	さや付きそらまめ(生)、そらまめの出来るまでを描いたスケッチブック		
実施内容	机に新聞紙を敷き、その上でさや付きそらまめを広げる。 子どもたちにさやからそらまめを取り出してもらい、お皿にまめを入れて、さやは新聞紙で作ったカゴに入れる。		
結果・参加者の反応や様子	<p>そらまめが出来るまでを学び、実っている姿を知り驚いていました。そらまめに触れ、さやの形とまめの形の違いを知り、さやにある白いわたにまめが守られていることを知りわたを触って感触を楽しんでいました。大きいまめや小さいまめがあることに気付いて並べていました。1つのさやにいくつ入っていたかを報告していました。</p> <p>(給食室より) 皮むきをして給食室に届けてくれてありがとう。 みんなで皮むきたそらまめはおいしかったね。 とてもよく食べていました。</p>		
評価・今後の課題	<p>食材に触れることにより「食べたい」気持ちが出来、とても良い経験になったと思います。これからいろいろな食材に触れ合うことで食べ物に対する感謝の気持ちを育てていきたいです。 今後は野菜を栽培して育てて食べることに挑戦していけたらと思います。</p>	備考	



施設名	そらい保育園	電話	048853900
住所	埼玉県さいたま市中央区上落合 5-20-20		

事例 32	タイトル	まめくらべ
目指す姿 (大きな目標)	旬の豆の種類を知り、触れたり口にする事で食への興味関心を高める。	
当日のねらい (小さな目標)	5種類の豆を比べることで違いを知る。	
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5月中旬
	場所	幼児組保育室
実施内容	資料・教材	そら豆・スナップエンドウ・絹さや・インゲン・グリーンピース
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養士による豆の紹介・違いの説明 ・そら豆・スナップエンドウ・絹さや・インゲン・グリーンピースの5種類に触れたり、匂いを嗅ぐなどして違いを知る。 ・スナップエンドウ・グリーンピース・そら豆の皮をむき大きさと硬さを比べる。 ・絹さやの筋取り ・給食室で調理したそら豆を食べる。 ・活動の様子を写真やコメントを付けて掲示。
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・豆の皮をむいたり、匂いを嗅いだりしたことでも豆への興味関心が高まった。 ・5種類の豆に触れたことで豆にも種類があることを知り、食事の際に気づいて名称を口にしながら友達と食事を楽しむ姿が見られた。 ・絵本で見て知ったことが、実際に触れて目にしたことでも現実的なものとなり驚いていた。 ・写真にコメントを添えた活動の様子を掲示したことで、送迎時に親子で話し合う姿が見られた。 	
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・豆類が苦手な子ども、実際に触れたり匂いを嗅いだりすることで、その後の給食でも「〇〇豆だね」と興味を持ち頑張って食べ進める子が増えたので良かった。 ・コロナ禍のため、自分たちで調理して食べることができず、そら豆のみ給食室で調理し、給食時に食べた。子どもの興味は広がったが、実際に食べて味を比べてみるまでできたら良かった。 ・少人数のグループ毎で、トレーに全種類の豆を用意したことで、全員が豆に触れることができた。そら豆は苦手な子が多かったが、自分たちでむいたこともあり、頑張って一口食べてみる子が増えた。 	



【コラム】 第3次さいたま市食育推進計画 ⑥

ま

「まごころに感謝して」食べる

① 食への感謝の気持ち、食べ物を大切にすることを育む

目標すま

- 食への感謝の気持ちを「いただきます」、「ごちそうさま」などのあいさつで表現しています。
- 食べ物や資源を大切に、環境に配慮した食生活を実践しています。

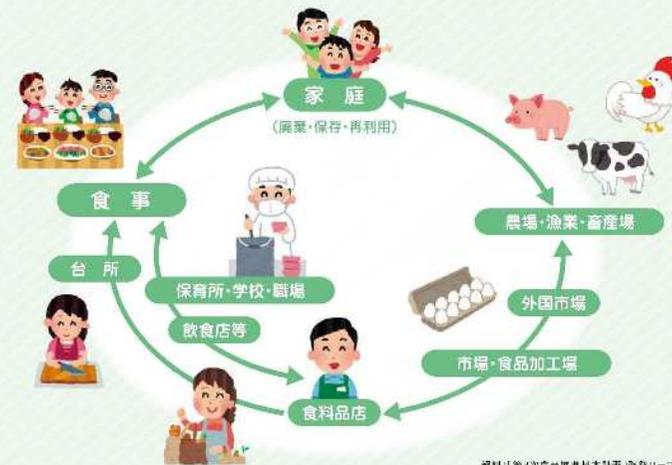


② 「まごころに感謝して」食べるための実践のポイント

- 食べ物の生産から消費までの過程を理解する
- 食べ物や環境を大切に思う気持ちの醸成
- 食に関わるすべての人への感謝
- 「いただきます」「ごちそうさま」などの食事のあいさつ
- 「もったいない」の意識
- 食品ロスの削減
- 調理時に食品・エネルギー・水を大切に使う
- 食品容器をリサイクルする



生産から食卓まで(食べ物の循環)



資料：第3次食育推進基本計画(食育リーフレット)

施設名	社会福祉法人 ちとせ公民会 こいたま5とせ保育園	電話	048-867-1115
住所	埼玉県こいたま申 中央区 上路台 6-17-21		

事例 33	タイトル	りんごと梨の 違いについて 知るう!	
目指す姿 (大きな目標)	秋の 食材に 興味を持つ。		
当日のねらい (小さな目標)	りんごと 梨について 知る。		
方法	対象者 (O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 (Oで囲む)	幼稚園教諭・保育士・ <u>栄養士</u> ・ <u>調理師</u> ・調理員・その他()	
	日時	令和4年 10月17日(月)	
	場所	保育室	
	資料・教材	手回りの資料	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・調理の先生に保育室に来てもらい 話を聞く。 ・実際にりんごと梨に触れ 違いを出し合う。 ・手作りの紙芝居を使って 2つを比べる。 ・給食で梨を食べる。 		
結果・参加者の反応や様子	<p>「りんごと梨、ていごるね」と子ども達が話していたので、どんな所が違おうかと知る事ができた。</p> <p>実際に触れ合ったり、匂いをかいだりする事で、子ども達自身が気付く事ができたと思う。</p> <p>調理さんが話してくれた事もあり、興味を持って話を聞いていたりクイズ形式で進めてくれたので子どもたちも楽しんでた。</p>		
評価・今後の課題	<p>今日は、給食の時に梨だけを食べたが、りんごと梨を食べ比べる事ができたら、また違う気付きもあったと思う。</p>	備考	



施設名	スキップ本町保育園	電話	048-767-7988
住所	埼玉県さいたま市中央区本町6丁目7-11		

事例 34	タイトル	自分たちで育てたさつま芋を食べよう	
	目指す姿 (大きな目標)	自分たちで育てたさつま芋を焼き芋にし、五感で楽しむ	
	当日のねらい (小さな目標)	さつま芋の収穫を喜びみんなで味わう	
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4年 11月1日(火)	
	場所	スキップ本町保育園 園庭	
	資料・教材	収穫した芋・一斗缶・新聞紙・アルミホイル・たらい・トング	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・さつま芋の苗を植える ・水やりなど世話をしながら成長する様子を観察 ・さつま芋をみんなで収穫 ・芋を洗い濡らした新聞紙とアルミホイルで包む ・一斗缶焼き芋を作る ・焼きあがったら芋を出してもらい、自分で開けて食べる 	
結果・参加者の反応や様子	<p>苗選びは、4月頃からサークル活動を通して決め、夏野菜と秋野菜を育てることに決めた。さつまいもの苗に決めた理由が「焼き芋が食べたい」「好き」ということで決めた。土も、去年使用した土と肥料を自分たちで混ぜ、オリジナルの土を作って袋で育てた。苗を植えてから、中身が見えない分「本当に育っているのかな？」と心配する姿も見られたが、葉っぱが大きくなっていることに気づき、「大きくなっているんだね。」「楽しみにしているから大きくなっているね。」と声をかけながら水やりを行っていた。芋掘りごっこ当日は、友だちと協力しながら「うんとこしょ、どっこいしょ」と伸びたツルを一生懸命に引っ張り、「出てきた!」といろいろなサイズの芋を持って、大喜びをする姿があった。一斗缶で芋を焼く際、出てくる煙の匂いに、「煙たい!けどいい匂い!」と目を輝かせながら、初めての体験を各々楽しんでいった。</p>		
評価・今後の課題	<p>幼児クラスだけではなく見学等で0歳からみんなが参加でき、それぞれが遊びに取り入れることが出来た。また、外で一斗缶を使い焼き芋をしたことで普段とは異なる体験ができ、自分でアルミホイルを開けた時の熱さや様々な匂いなど五感を使い楽しむことが出来た。自分たちで育てた芋だからこそ成長過程や大変さを知ることができ、美味しく食べることが出来た。</p>		備考



施設名	与野アリス保育園	電話	048-833-2611
住所	埼玉県さいたま市中央区下落合1085-1		

事例 35	タイトル	オクラ・トマトの収穫	
	目指す姿 (大きな目標)	自分が植えた野菜に興味を持ち収穫を楽しみにする。	
	当日のねらい (小さな目標)	収穫を通して、野菜に興味をもつ。	
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 5月26日(木)	
	場所	保育室・テラス	
	資料・教材	種(オクラ・トマト) 7号ポット 土	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・当日の朝にくじらでオクラ・トマトチームに分けた。 ・小さいゼリーポットを1人1個持ち指し土を空気にさらして種を植えた。 ・みんなで「大きくはれ」と言いはら水をかけた。 	
	結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・種の形や感触に興味を持ち土の匂いを楽しんでいた。 ・自分が希望していた野菜(オクラ・トマト)のくじらきをした(7名)愛情を込めて育てたという気持ちも芽生えた。 ・4ヶ月後の今オクラ6本・トマト1個収穫できることができた。 ・収穫できたオクラ・トマトは協賛の調理師美味し飯バフェ。 	
	評価・今後の課題	備考	10月に冬野菜の種をまく予定。

5月26日 種植えました



オクラが成長しました



オクラの収穫



トマトの収穫



10月25日 赤丸20日大根の種植えました



施設名	彩の調保育園さいたま新都心西口	電話	048-762-6808
住所	埼玉県さいたま市中央区新都心5番地2 ボルト小池ビル1階		

事例 36	タイトル	トウモロコシの皮をむいてみよう	
	目指す姿 (大きな目標)	食に関する知識に興味を持ち、食の大切さを知る	
	当日のねらい (小さな目標)	野菜への興味を持ち、季節で旬の食べ物があることを知る 食材に触れて、野菜の形や特徴を知る	
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7月5日(火)	
	場所	保育室	
	資料・教材	トウモロコシ	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・本日の給食でトウモロコシが出ることを伝える ・トウモロコシに触れたり匂いを嗅いだりするように促す ・子どもたちがトウモロコシの皮むきを行う ・おやつに皮むきをしたトウモロコシが提供される ・トウモロコシを食べてみる 	
結果・参加者の反応や様子	2歳児から5歳児クラスでトウモロコシの皮むきを行った。栄養士からトウモロコシについての説明がされ、野菜への興味が湧いた子どもたちは、匂いを嗅いだり触ったり積極的に食育に参加していた。皮の色と実の色が違うことを発見したり、野菜図鑑を開きトウモロコシを探したりする姿も見られた。野菜嫌いな子どもたちが多く、残飯が多い日も日常的に見られていたが、食育を通して自分たちで主体的に野菜に触れ皮をむき、一人ひとりが様々な発見をしたことで、食べてみようという意欲につながり、おやつでトウモロコシが提供されると、自分たちが剥いた物だと喜び進んで食べる姿が見られた。		
評価・今後の課題	野菜嫌いな子どもが多く、残飯が目立つ日があったため、栄養士が主となり食育活動を行った。トウモロコシが提供される日に、食育を行うことで食材や食への興味につながっていた。また、子どもたち自身が自分で皮むきをしたことで、野菜を食べてみようという意欲につながり残飯が減っていた。今後も積極的に食育を行い、保育士主体の食育活動も増やしていきたい。	備考	なし



【コラム】 第3次さいたま市食育推進計画 ⑦

し

「食文化や地の物を伝え合い」食べる

① 体験を通して食への関心を高める

目指す姿

- 様々な体験活動を通して、豊かな食に対する興味や関心が高まっています。
- 地域農業への理解が深まり、地域の食材に親しんでいます。

② 家庭や地域に根ざした食文化を学び、継承する

目指す姿

- 家庭や地域の味、旬の味を食文化として共有しながら、次の世代へ受け継いでいます。

③ 「食文化や地の物を伝え合い」食べるための実践のポイント

- 地域の農業や農産物について、理解を深める
- 地域の食・農への理解
- 食・農林漁業に関する体験活動の充実
- 野菜などの農産物を育てる楽しさ、収穫の喜びを知る
- 地産地消に取り組む
- 旬の食材を利用する
- 行事食や郷土料理などの食文化の継承
- 地域の伝統行事に参加し、食文化に触れる機会を増やす
- 給食や地域のイベント等で、行事食や郷土料理を提供する
- 外国の料理や食文化への関心を高める

| 和 食 |
日本人の伝統的な食文化

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」とは、「自然を尊重する」ということに基づいた、日本人の食習慣であり、以下の特徴があります。

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③ 自然の美しさや季節のうつろいの表現
- ④ 正月などの年中行事との密接な関わり

資料:「和食文化の継承の取組について」農林水産省

施設名	社会福祉法人いなほ会 わらしべ保育園	電話	048-862-3123
住所	さいたま市桜区西堀5-5-3		

事例 37	タイトル	ポップコーンをつくって食べよう	
	目指す姿 (大きな目標)	野菜を育て、成長していく様子に喜びを持ちポップコーンをおいしく食べる	
	当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・フライパンに自分で材料を入れ、ポップコーンになる様子を観察する ・できたてを美味しくいただく 	
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4月27日～9月30日	
	場所	わらしべ保育園	
	資料・教材	インターネット上のブログ参照	
	実施内容	ポップコーン用のトウモロコシの種を買い、種まき、水やり、草取り、受粉、収穫、下準備調理を子ども達が体験し、出来立てのポップコーンを食べる。周りのクラスや保育士にお裾分けをし、喜んでもらう。	
結果・参加者の反応や様子	<p>「ポップコーン」はどの子どもでも知っているもので、苦手な子もいなかったのでもやる気につながったと思う。クラスのお部屋にトウモロコシが育っていく過程や、ポップコーンの写真などを貼っていつでも見られるようにしておいた。畑に行ってお世話をするたびに、「今日ポップコーン食べるの?」と心待ちにしている姿が沢山あった。</p> <p>どんどん大きく伸びていくトウモロコシにびっくりした子どもたち。歓声を上げながらお世話をしていた。実際に触れていくことで、ポップコーンを食べるまでの長い期間を楽しむ姿もあった。そして、自分たちで育てたトウモロコシなのでやる気がなくなることはなく、いつまでも楽しみに過ごすことができたようだ。</p> <p>クッキング当日、自分で材料をフライパンに入れ実際にポップコーンに変化していく様子を観察。弾けていく様子に歓声が上がった。</p>		
評価・今後の課題	<p>今年の天気は雨が多かたり暑かたりしていたので、成長が早かった。あっという間に背丈が身長を超え、実がなってからも急に大きくなり皮から実がはみ出してしまい黒くになってしまう事があって使えるか、量が足りるか心配になったがきれいなところをピックアップしても1.5キロの収穫量だったので、十分だった。</p> <p>当日はやけどをしてしまった子が1名。使用する道具を厳選する必要があったと反省をする。軽めでガラスの蓋つきフライパンがベスト</p>	備考	<p>沢山収穫できたので、他のクラスにもお裾分けしたり、ポップコーン豆を家庭に持ち帰り楽しんでクッキングできるようにしたところ、とても好評だった。</p> <p>特に保護者には随時活動をお知らせしていたので、家庭に持ち帰ってクッキング出来たことは感想もたくさん寄せられた。</p>



施設名	ひまわり DO・DO 保育園	電話	048-853-5770
住所	さいたま市桜区神田 596-1		

事例 38	タイトル	自分で育てた野菜を使ったピザ作り	
	目指す姿 (大きな目標)	調理や食材の興味・関心を深める	
	当日のねらい (小さな目標)	衛生面に気を付けながら、自分で育てたミニトマトを使いピザ作りを楽しむ	
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4年6月30日	
	場所	ひまわり DO・DO 保育園 ホール	
資料・教材	資料・教材	ピザ生地、ミニトマト(園庭で育てたもの)、ピーマン、ハム、チーズ、ピザソース	
	実施内容	4人ずつのグループに分かれる。 ピザ生地づくりの説明を聞く。 ピザ作りのデモンストレーションを見る。 1人1皿のトッピング材料を自分の好きなようにトッピングする。 調理室のオープンで焼く。 当日のおやつとして皆で頂く。	
結果・参加者の反応や様子	説明やデモンストレーションをしっかり聞くことが出来た。		
	グループの4人で1枚のピザ生地だったので、協力して作っていた。		
	チーズの上にトッピングすると赤、緑、黄色がバランスよくきれいに見えるという事に気付いた。 出来立てピザなので食べる時にチーズが伸び、歓声がおきた。 コロナなのにやってくれてありがとうと言ってくれた。		
評価・今後の課題	次は当日だけでなくミニトマトの栽培などの前後の部分でも働きかけをして食育のチャンスをもっと有効に活かしていきたい。		備考
	コロナ禍に集まって食材を取り扱うことに不安もあったが無事に終えることが出来た。また、食は子どもの心を満たすものだと感じた。状況をよく見つつこれからもこのような取り組みは続けていきたいと思う。		



【コラム】 第3次さいたま市食育推進計画 ⑧

乳幼児期の 5つの「食べる」

さ 「三食しっかり」食べる

- 早寝早起きや歯みがきなど、食事のリズムや生活習慣の基礎を身につける
- 十分遊び、お腹が空いて食べるリズムを覚える
- 噛むことや飲み込む力を身につける

い 「いっしょに楽しく」食べる

- 家族や仲間などと一緒に食べることを楽しむ
- 自ら食べ、食器や箸を使う意欲をもち、食を楽しむ

た 「確かな目をもって」食べる

- 安全で栄養バランスのとれた食事を食べることが出来る

ま 「まごころに感謝して」食べる

- 「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを身につける

し 「食文化や地の物を伝え合い」食べる

- いろいろな素材の味を楽しみ、食べたいものを増やす

施設名	学校法人上宮学園 菁莪保育園（せいがほいくえん）	電話	048-865-4321
住所	さいたま市桜区西堀 1-11-1		

事例 39	タイトル	そだてて しゅうかくして たべてみよう！！（じゃがいも編）	
目指す姿 （大きな目標）	自分のからだのもとになる食材に興味をもち、意欲的に食べられるようになる		
当日のねらい （小さな目標）	無理なく楽しみながら参加し、じゃが芋に興味をもち、おいしく食べてみる。		
方法	対象者 （〇で囲む）	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 （〇で囲む）	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4年4月～9月	
	場所	じゃが芋植え・掘り・・・園内の園庭花壇、クッキング・・・2歳保育室	
資料・教材	畑の世話セット、じゃが芋の種イモ、クッキングのセット、ホットプレート		
実施内容	<p>年度初めに、2歳の園児より、「じゃが芋が嫌いな」というつぶやきをひろった。ちょうど園庭栽培の食材を食育委員会の方で決める時だった為、今年の春の食材はじゃが芋に決定。自由遊びの際、じゃが芋の種イモ植えを実施した。保育士の方で、芽かき、土寄せを見せながらお世話をした。水まきは園児がお手伝いしてくれ、「葉っぱがたくさんになった」「白いお花咲いてた」「もうじゃが芋できたかな」と生長を楽しみにしていた。7月後半にじゃが芋掘りをした。園内コロナ蔓延の為、予定していた時期にクッキングが難しかったが、じゃが芋は貯蔵がきくので、9月前半にクッキングを実施できた。</p>		
結果・参加者の反応や様子	<p>「じゃが芋が嫌いな」という園児のつぶやきから、苦手なものでもおいしく食べられるようになってほしいという食育活動。 クッキングでは初めてのホットプレートに少し緊張した面持ちだったが、蓋を開けた時に湯気と香りが出て、じゃが芋の実食後は、もっとたべたい、とニコニコ笑顔が出てきた。 「じゃがいもおいしい」「じゃがいもだいすき」の声があがった。 つぎはにんじんがたべたい！と要望もとびだした。 にんじんは秋野菜の畑活動に取り入れることにした。</p>		
評価・今後の課題	畑で食材を育てるだけでなく、地産地消することで、愛着と興味を持つことができる点がとてもよかった。コロナ禍で感染症対策をしつつも食育活動を行えてよかった。今回は2歳児が対象に行ったが、他の歳児でも実施できると感じていたので、園での職員間の連携を取りつつ体制を整えていきたい。保護者の方への発信もたくさんできると、より良かった。		備考

2022. 菁莪保育園 食育取組添付写真



7月後半 じゃが芋掘り



たくさん出てくるので夢中です！



たくさん収穫できたので給食にも登場！



9月 調理前、洗うお手伝い！



施設名	いちご桜保育園	電話	048-839-1717
住所	さいたま市桜区田島3-6-7		

事例 40	タイトル	手洗い指導と手洗いチェッカー体験	
	目指す姿 (大きな目標)	手洗いの大切さを知る	
	当日のねらい (小さな目標)	楽しみながら手の洗い方を再確認する	
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5月18日(水)	
	場所	保育室	
方法	資料・教材	<ul style="list-style-type: none"> 手洗いチェッカー 仕掛けつきの「てのひら」イラスト 「手」のイラスト(手のひら・手の甲)ポスター 	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> 手を洗わないと手にどれ位のバイ菌がいるか(仕掛けつきのイラストを見せながら話す) 正しい手洗いの仕方(子ども達に正しい掛けながらみんな確認する) 水道で手を洗い、手洗いチェッカーを体験(3人ずつ) 手のイラストポスターに、汚れが残っている部分にタックシールを貼りつける(1人ずつ) 全員終わったら、ポスターのシールを見て、どこに汚れが残りましたか、これからどんなことに気をつけて手洗いをしたらいいかを話し合う 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> イラストやポスター、手洗いチェッカーを使用し、体験したので終始とても注目し、意欲的に見入り組むことができた。 手洗いチェッカーでは、しっかりと洗った後なのに汚れが沢山目に見えて「わあ〜!! きかない!!」「どうして??」等驚いた反応が大きくみられた。 ポスターにシールを貼る行為も友達と感想を伝え合いながら楽しんでた。 シールが沢山貼られたポスターをみながら、最後にみんなでどこに汚れが残りましたかを目で見て話し合うことができた。 手洗いチェッカー後に「もう一回洗いたい!」と爪の先や手首まで一生懸命に丁寧に洗っている姿がたくさんみられた。 		
	評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ひとりひとりが積極的に参加し、体験し自分達で考え、楽しみながら「手洗いの大切さ」を学ぶことができた。 今日感じた事を継続的に思い出し丁寧な手洗いが身に付くようにしていきたい。 	<ul style="list-style-type: none"> ☆職員員の園内研修として手洗いチェッカーを実施した

食育活動
令和4年5月18日(水)
ぶどうぐみ

手洗い指導👏
手洗いチェッカーをしました!!

正しい手洗いのやり方をみんなに質問しながら確認し、ひとりひとり手洗いチェッカーで、どこに汚れが残っているかを見て、シールを貼りました👏

ちゃんとあらったのになあ...👏

ゆびの
あいたも
しがりて
ね!!



うわあ〜!!
いっぱい
よごれが
のこってる〜!!



ゆくりていねいに...

つめのとこが
ひかってたんだけ
なめ...

丁寧に洗った
つもりなのに、
チェッカーで
みればと汚れが
たくさん残っていました。



汚れは
指先、爪の生え際に
集中しています。
こまめに、みんながどうや、て手洗いを
するのを話し合いました!

