


施設名	常盤こころ保育園	電話	048-874-5984
住所	さいたま市浦和区常盤7-12-8		

事例 41	タイトル	三色食品群を知ろう	
目指す姿 (大きな目標)	三色食品群について知り、食べ物と体の関係について興味を持つ		
当日のねらい (小さな目標)	栄養バランスを考えて献立が立てられていることや偏らずに食べることの大切さを知る		
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10月14日(金)	
	場所	5歳児保育室	
資料・教材	三色食品群の色別シート 食材のマグネット		
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>三色の食べものと働きについて説明</li> <li>当日の給食に使用している食材が体の中で、どんな働きをするか、みんなで考えながら、食材のマグネットを貼る</li> </ul>		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>クイズ形式にしたので最後まで興味を持って聞くことができた。</li> <li>食材カードもたくさんあり、子ども達もいろいろな食材について考えることができ、満足そうにしていた。</li> <li>昼食やおやつも三色食品群の表を見ながら、食材を確認して食べていたので、子ども達の興味につながっていることを感じた。</li> <li>最初は戸惑っている様子も見られたが、最後は積極的に全員が手を挙げる姿が見られたのは良かった。また、自分達で考えて参加できたので、とても楽しそうだった。</li> </ul>		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>食材マグネットが弱くて落ちてしまいがちだったので次回までに補強する必要があると思った。</li> <li>継続していく事が大事なので配膳する時など三色食品群の話をしていきたいと思う。</li> </ul>	備考	

施設名	輝萌の森浦和園	電話	048-678-4191
住所	さいたま市浦和区仲町3-2-24 プレミアムフラット浦和仲町1階		

事例 42	タイトル	自分だけのおむすびを作ろう！(おやつ作り・鮭おむすび)	
目指す姿 (大きな目標)	おやつ作りを通し、食べ物や食事を作る人への感謝の気持ちを持つ。		
当日のねらい (小さな目標)	自分だけのおむすびを作り、調理の楽しさや達成感を感じ、おいしく食べる。		
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7月15日(金)	
	場所	輝萌の森浦和園 幼児クラス保育室	
資料・教材	ご飯、鮭、塩、海苔、茶わん、スプーン、ラップ、布巾、アルコールスプレー、手指消毒ジェル		
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>材料は1人分ずつに分けて用意。</li> <li>食材やその扱い方、作り方、注意事項などを説明。</li> <li>子どもたちがおむすび作り。</li> <li>鮭をスプーンでほぐし、ご飯を入れて混ぜ、ラップに包んでおむすびを作る。</li> <li>作ったおむすびに自分の好きなように海苔を巻いたりちぎって貼ったりする。</li> </ul>		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもたちは開始前から楽しみにしており、「早くやりたい！」とわくわくしている様子だった。</li> <li>「自分で食べるおやつをお料理するんだよ」と、遊びではないことや食材を大切に扱うように説明したところ、子どもたちは真剣な様子で話を聞いていた。</li> <li>鮭をスプーンでほぐす時に必要以上にスプーンで茶わんをカンカンとたたいて遊んだり、ご飯粒を散らかしたままにしたりせず、説明したことをきちんと理解して行うことができていた。</li> <li>おむすびは丸い形や平たい形など様々な形にできており、中にはきれいな三角おむすびができた子もいた。海苔は子どもたちが自分の好きなように巻いたり貼ったりし、小さくちぎって顔を作ったり、サッカーボールを作ったりした子もいて、楽しみながら行っていた。</li> <li>自分で作ったおむすびの仕上がりにとっても満足した様子で、「見て！」と得意気に見せてくれたり、友達同士でもお互いのおむすびを見せ合ったりして楽しんでいた。「おいしい！」と笑顔で食べ、達成感を味わうことができた様子だった。</li> </ul>		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>作業の流れはスムーズで、子どもたちにも分かりやすく説明ができたと思う。また、衛生面にも配慮した内容で行うことができた。</li> <li>自分のおやつを作ることで調理の楽しさを感じたり、おいしくできたことで達成感を感じたりする様子が見られ、とても良かった。また、その気持ちを友達と共有できたことも、良い食経験となったと思う。</li> <li>毎日の子どもたちとの関わりの中で、どんなおやつを作ってみたいかなど、食への興味や関心を引き出して計画に活かし、より充実した食育内容にしていきたい。</li> </ul>	備考	

施設名	浦和ひなた保育園	電話	048-799-2427
住所	浦和区上木崎 7-9-1		

事例 43	タイトル	夏野菜を育ててみよう ～苗植えから収穫まで～	
	目指す姿 (大きな目標)	野菜の栽培を通じて、食材に興味関心を持ち、食べる喜びを知る	
	当日のねらい (小さな目標)	野菜の成長を観察する。	
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	
	場所	園庭	
	資料・教材	苗(ピーマン、なす、オクラ、きゅうり)、土、プランター	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・苗植え後、水やりをしながら成長の観察をする</li> <li>・収穫し、給食室で調理してもらい食べる</li> </ul>	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜の苗を植える所から子ども達と行い野菜が育つ家庭を知ることができた。</li> <li>・当番で毎日水やりを行い、生長を楽しみに観察していた。</li> <li>・花が咲いていることや野菜が生長し収穫ができることを保育士に知らせてくれたり、子ども同士で話す姿も見られた。</li> <li>・収穫前には献立に育てている野菜が出るに興味を持ち食事を楽しみながら、収穫を心待ちにしている姿が見られた。</li> <li>・収穫時は形や大きさだけではなく、においや感触を体験しながら収穫した。</li> </ul>		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プランターに土を入れる時に手が汚れることが苦手な子が多く、保育の中で感触遊びの大切さを感じた。</li> <li>・育てているクラス以外の子ども達も遊びの中で野菜を見て生長を楽しんでいる姿が見られたので今後も続けていきたい。収穫した野菜に触れる機会を作りたいと思った。</li> </ul>	備考	



## 【コラム】 早寝・早起き・朝ごはん

「第3次さいたま市食育推進計画」では、特に重点的に取り組むべきものとして『朝食』<sup>きょうしやく</sup>『共食』『協働』を「重点プロジェクト」に位置付けています。

食生活は、生命を維持し、健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。

特に、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。

### 【毎年10月は朝ごはんを食べよう強化月間】

さいたま市では、朝食を毎日食べる市民の増加を目指し、「毎年10月は朝ごはんを食べよう強化月間」としてキャンペーンを実施しています。

令和4年度に作成・配布したリーフレットです。

さいたま市 HP からダウンロードできます。



毎年10月は朝ごはんを食べよう強化月間です!

10年ぶり、朝ごはんを食べない人が増えてる?

令和4年度に作成・配布したリーフレットです。

さいたま市 HP からダウンロードできます。

さいたま市

施設名	社会福祉法人浦和ぶどうの樹 浦和ハプテスト保育園	電話	0488329693
住所	さいたま市浦和区常盤7-2-14		

事例 44	タイトル	絵本給食 きんぎょがにげた	
目指す姿 (大きな目標)	読み親しんだ絵本に登場するものを給食で再現し、楽しんで食べる		
当日のねらい (小さな目標)	盛り付け方法を工夫し、食べる前の子ども達への声掛けなどを通して子どもがわくわくしたのしく美味しく食べる給食とすること		
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 8月29日	
	場所	各教室	
	資料・教材	五味太郎作 きんぎょがにげた	
	実施内容	事前に本担当(司書)の先生、各担任の先生方と調理担当で打ち合わせ、当日までに絵本を読んでおいてもらい、サラダ、ハンバーグ、汁、ごはんの中に少し見える様に人参を隠す。「今日の給食の中にも人参でおいしくできた金魚がにげたので、見つけたら食べてください」と声掛けをお願いし、給食を楽しんでもらう。	
結果・参加者の反応や様子	人参の型抜きは1人あたり4匹あり、大変であったが、四か所に隠すことができ子供達がたのしく見つけ、先に食べたり、最後まで残しておき食べたり、楽しんでいる様子だった		
評価・今後の課題	保育者と調理者の協力により、たくさんの本を保有し、本に触れ合う機会の多い園に合ったとてもいい給食となった	備考	



施設名	清和本たしはばたき 保育園	電話	048-885-0766
住所	埼玉県さいたま市 清和区本た 5-12-16		

事例 45	タイトル	この野菜は 何でしょう? クイズ	
目指す姿 (大きな目標)	いつも食べている野菜がどのようにしてできるかを知り、知り得たことを 身近な人 に伝えようとする。		
当日のねらい (小さな目標)	クイズを楽しみながら、身近な野菜がどのようにして できるかを知る。		
方法	対象者 (〇で囲む)	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 (〇で囲む)	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 11月17日 木曜日	
	場所	清和本たしはばたき 保育園 保育室	
	資料・教材	パネルシアター	
実施内容	にんじん、だいこん、たまねぎ、さつまいも、レタス、モロヘイヤ、レンコン、トマトの 葉の部 分だけを見せ、何の野菜かを 当てクイズ。いつも食べている部分だけ 葉、茎、根、実、花の どの部分がなのかを 説明しながら進めていく。		
結果・参加者の反応や様子	にんじん、だいこんは すぐに分かり 答えることができました。玉ねぎはいつも 食べている 茎の 部分の上に本来は葉があり、下には根があることを伝えると、驚いていた。玉ねぎは 根を 食べているのではと、葉の部分があることが、印象的だったようで、振り回りの 節祭 にもよく覚えていた。さつまいも、じゃがいも や レタス、モロヘイヤ、白菜の 区別が 難しい ようである。モロヘイヤやトマトなど 実を食べる 野菜のクイズでは、「花のところが ぶくらんで 実にするんじゃない?」と発言し 野菜の でき方について 知りている子どもがいた。れんこんのクイズでは、お水を思い浮かべ 葉を見て「かえるが 乗る葉、は」と子どもが 発言したが、実際は水の中で 育つことは 意外なよう だった。クイズ終了、れんこんを 育てた日には 言うまでもない。		
評価・今後の課題	クイズ形式で 子どもとやり取りしながら 楽しく 説明できるように できた。導入の中で 野菜が 好きか嫌いかを 質問すると、皆好き な野菜を 思い浮かべ 興味を持っていた。 今年度は 実際に 野菜を 育てることは しておらず、どこが どの部分が どのよう に 育つのか、 育つ過程に ついて 学んで いきたい。		備考



施設名	うぐす保育園浦和本太	電話	048-883-0880
住所	さいたま市浦和区本太 1-9-6		

事例 46	タイトル	カレーパーティー	
	目指す姿 (大きな目標)	素材への理解を深める。	
	当日のねらい (小さな目標)	カレー作りを楽しむ。	
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9月22日	
	場所	保育室	
	資料・教材		
	実施内容	4歳児:お米研ぎ 5歳児:お米研ぎ・にんじん・じゃがいも・玉ねぎの皮むきをし、包丁で切る。 出来上がったカレーをお皿に盛り付ける。	
結果・参加者の反応や様子	<p>お米研ぎでは、炊き上がる前の固いお米を触ったり、匂いをかいでいた。お米を研いでいくと水が濁り、白くなったよ！と他児と会話をしながら、楽しんで参加していた。野菜を触り、手触りや重さや形に興味を示す姿があった。保育園で初めて、ピーラーと包丁を使い野菜を切ったが少し緊張しながらも野菜が切れると「切れた〜！」と嬉しそうにしていた。一人でやりたい意思があり、一人で切れそうなところは一人で包丁を持って切り、固いところは保育者と一緒に切った。</p> <p>出来上がったカレーを4歳児クラスにも盛り付けをし、自分たちが切った野菜が入っているんだよと嬉しそうに話す姿が見られた。</p>		
評価・今後の課題	調理前の野菜を見る機会が少ないため、野菜に興味を示す姿が見られた。5歳児クラスが1人のため、時間をかけ落ち着いた環境の中行うことができた。	今回は野菜を切ってできたカレーを盛り付けただけだったため、炒める工程も出来れば良いなと思った。	備考



施設名	武蔵浦和Jキッズステーション	電話	048-710-6681
住所	さいたま市南区白幡 5-11-10		

事例 47	タイトル	手作りバター	
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)	身近な食材が何からできているのかを知る 生クリームがバターになるまでの変化を楽しむ		
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10月17日	
	場所	4歳児保育室	
	資料・教材		
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・消毒済のペットボトルに塩・生クリームを入れる</li> <li>・二人一組になり交互にペットボトルを振る</li> <li>・バターが完成したらペットボトルを半分に切りバターを取り出す</li> <li>・食パンに塗り食べる</li> </ul>	
結果・参加者の反応や様子	<p>・ペットボトルの中で生クリームが変わっていく様子に興味を示していた。液体と固体に分かれたときはとてもうれしそうだった。</p> <p>・二人で振る回数を決めて作業を行っていた。</p> <p>・身近なものが作れた喜びを感じているようだった。</p> <p>・「家でも作った」という園児が複数名いた。</p>		
評価・今後の課題	<p>ペットボトルに入れて「振る」ことにより生クリームがホイップクリーム、その後分離してバターへ変化する様を体験・観察できたことはよかったと思う。また、二人で一本にしたことにより作業の負担を軽減できたことはよかった。協力して行えたこともよかった。</p> <p>「家庭でも作れる」という点はとてもよかったと思う。</p>		備考



施設名	こびとの森保育園	電話	048-861-7348
住所	さいたま市南区白鷺3丁目4-17		

事例 48	タイトル	恵方巻作り	
目指す姿 (大きな目標)	節分の文化と恵方巻の伝統食に関心を寄せる。		
当日のねらい (小さな目標)	恵方巻を作り楽しむ。		
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 2月1日	
	場所	5歳児クラス	
実施内容	資料・教材	(器具) 巻きす、しゃもじ、しゃもじ用容器、小皿 (具材) 酢飯、焼きのり、ツナ、ほうれん草、しいたけ、かんぴょう、ごま、きゅうり、ずんぽう (服装) エプロン、三角巾、マスク、手袋	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>○恵方巻の伝統と具材の意味を伝える。</li> <li>○のりの端1cmを残し、酢飯をのせて広げる。中央に具材をのせて巻きすを使用して巻く。</li> <li>○自分で作った恵方巻を北北西を向いて黙展する。</li> </ul>	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>○栄養士の話に関心を寄せて、聞きのりの端を1cm残したり、巻きすごとく巻くことを意識して丁寧に作っていた。</li> <li>○北北西を向き、無言で食べている姿に伝統の意味を理解していると感じた。</li> <li>○上手に巻いた寿司だが、苦手なしいたけ、きゅうり、かんぴょうをとりだして食べている子が1名いたが、全員完食した。</li> </ul>		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>○係りは面を考慮して手袋を着用して行ったが、手間になる様子はなく、手慣よく巻いていた。</li> <li>○かんぴょう、きゅうりはのりの大きさに合わせて切り、しいたけは2cm角、人参は3cmほどのサイズで準備したことで、配分良く黙展にのせて巻くことができた。</li> <li>○卵アレルギー(卵がいたため卵を除去し、ツナに代えて、7種類の食材を使用したことで)全員が安心して調理に取り組んだ。</li> </ul>		



節分の由来と恵方巻の具材の意味を話す。栄養士から恵方巻の作り方の説明を聞く。恵方巻づくりスタート！！

自分の食べる分を実際に巻いてみた。



みんなで完成した恵方巻を北北西を見ながらおいしくいただきました！！

完成した恵方巻



施設名	武蔵浦和桑の実保育園	電話	048-838-9803
住所	さいたま市南区白幡 5-11-7		

事例 49	タイトル	梅干し作り	
目指す姿 (大きな目標)	旬の食材から季節感を味わうことを楽しむ。		
当日のねらい (小さな目標)	食材を加工することを楽しむ。		
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4年6月10日・8月1日・8月3日	
	場所	保育室	
方法	資料・教材	絵本「うめぼしさん」、南高梅(黄色になったもの)、氷砂糖、塩、アルコール、ホーロー容器、重石、ペーパータオル、爪楊枝、ラップ、新聞紙、子ども用手袋、ザル盆、ガラス瓶、しそ	
	実施内容	(6/10)梅を洗い、水分をペーパータオルでふき取り、爪楊枝でヘタを取る。塩と氷砂糖を混ぜ、ホーロー容器に梅と交互に入れて重石を置く。 (8/1)白梅酢が上がった梅を容器から取り出し、手袋をしてザル盆に並べる。天日に3日間干す(日差しが強い時は日陰に。その間、子どもたちが毎日ひっくり返す)。 (8/3)干した梅をしそと交互にガラス瓶に入れていく(栄養士)。子どもたちは梅を漬けている様子を見学した。	
結果・参加者の反応や様子	今年度より、初めて梅干し作りを食育活動に取り入れました。事前に「うめぼしさん」という絵本を子どもたちに読み聞かせ、梅干しが出来ていく様子を伝えました。梅干しのヘタ取りでは、「ももみたいな匂いがするね!」と梅の甘くてフルーティーな香りを何度も嗅いでみる様子が見られました。梅干しに重石をして、白梅酢が沢山出ている様子を見て「うめぼしさんの絵本でも、うめぼしさんがいっぱい涙を流していたよね」と絵本をしっかりと覚えていて、内容を重ね合わせていました。天日に干したあとの梅を見て「しわしわになってる」「なんかちよつとすっぱいにおいがする」と、その形や香りの変化に気づいていました。ガラス瓶に梅を漬けると「梅干しがプールに入っているね」とワクワクしながら見学していました。梅干しは3月まで冷蔵保存し、卒園前の「お別れ会」の昼食で食べる予定です。みんな手作りの梅干しを食べるのを心待ちにしていました。		
評価・今後の課題	初めての取り組みでしたが、梅干しの香りや形の変化に触れ合い、ワクワクしながら食育活動に参加する様子が見られました。事前に「うめぼしさん」の絵本を読み聞かせていたことも、ワクワクする気持ちにつながったと思います。梅は実施日に熟したものを使用するため、追熟がうまくいくか心配でしたが、実施日に丁度良く、熟したものを用意できたのでよかったです。	備考	



フルーティーな香りのする梅がたくさん。



ヘタ取り、とっても上手♪



いい匂いだね。



重石をして、出来たー!



白梅酢が上がってきました。



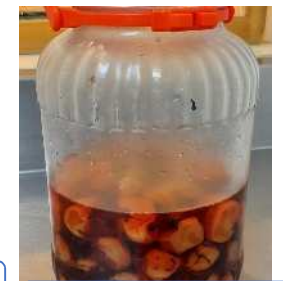
梅と梅がくっつかないように並べます。



日差しの強い日は日陰に干しました。



酸っぱいにおいする!




半年冷蔵庫で保存して、味がまろやかになるのを待ちます。食べるの楽しみだね♪




施設名	向こころ保育園	電話	048-875-1860
住所	南区大谷口 5436-3		

事例 50	タイトル	初めてのクッキング	
目指す姿 (大きな目標)	調理する時の手洗いや正しい身だしなみを理解し、一人で準備できるようになる。		
当日のねらい (小さな目標)	調理に必要な準備を知る。		
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6月23日(木)	
	場所	5歳児保育室	
実施内容	資料・教材	帽子・マスク・エプロン 材料(餃子の皮・チーズ・さつま芋餡) 道具(皿・茶碗)	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>エプロン・帽子・マスクをつける意味を一緒に考え、身支度の仕方、手の洗い方を説明する。</li> <li>包み揚げの包み方を説明し、実際に包んでみる。</li> </ul>	
結果・参加者の反応や様子	<p>初めてのクッキングで、何日も前から何を作るのかなど、とても楽しみにしていた。身だしなみや手洗いの必要性などをそれぞれ考えてもらって質問をしたところ、手を挙げて積極的に発言する様子も見られ、クッキングに対する興味や関心が高いことを感じた。包み揚げを包む様子は、とても楽しそうで器用に包んでいて、しっかり端を合わせて包むことが出来ていた。</p> <p>のり代わりに水溶性小麦粉の感触を面白そうに触っている子もいた。クッキングを始めるにあたっての約束事や説明などもきちんと静かに聞いて、参加することへの意欲や積極性も感じ、クッキングを非常に楽しみにしていた様子が伝わった。全員、終わった後も子ども同士で楽しかったと話しながら、次はいつかな～と楽しみにしていた。</p>		
評価・今後の課題	<p>楽しそうにクッキングに参加していた。身だしなみの重要性もみんなで作えられたので、今後のクッキング保育でも手洗いやエプロンを身につけることなど、実際の調理だけでなく、準備などについてもしっかりと伝えていけると良い。みんな器用に包んでいたが、さつま芋餡が少し多かったようなので、子どもの包みやすい量を考えて少なめにしても良かった。</p>	備考	

施設名	社会福祉法人なないろ会 いちご南保育園	電話	048-882-1234
住所	さいたま市南区大谷口 717		

事例 51	タイトル	しその栽培・収穫・試食～しそジュースの色の変化を観察しよう～	
目指す姿 (大きな目標)	旬の野菜を栽培・収穫・食べるを通して、食べることへの興味・関心を持つ。		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分たちで育て収穫した食材を食べる喜びを味わう。</li> <li>しそジュースの色の変化を観察する。</li> </ul>		
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30日(金)	
	場所	各教室	
実施内容	資料・教材	<ul style="list-style-type: none"> <li>しそ</li> <li>クエン酸</li> <li>水</li> <li>透明カップ</li> <li>砂糖</li> <li>お玉</li> </ul>	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>午前中に3歳児クラスがしその収穫を行う</li> <li>午後のおやつ時間に幼児クラス各教室で、しそジュースにクエン酸を入れて色が変る様子を観察し、その後試飲してみる。</li> </ul>	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>しそをたくさん収穫してきた3歳児クラスの子どもたちは、おやつ時間をとても楽しみにしている様子であった。</li> <li>おやつ提供前に収穫してきたしそを洗い、鍋で煮て、砂糖を加えたしそジュースを作った。</li> <li>各クラス用にピッチャーに分け、クエン酸を入れた際に色の変化が分かるようにした。</li> <li>おやつ時間に、各クラスの担任が、しそジュースにクエン酸を入れ、色が変る様子を見せると、「すごい！色が変わった！」と興味を持って観察している様子だった。</li> <li>少量ずつ試飲してみると、クエン酸が入っているため、酸っぱいのが苦手な子はなかなか進まなかったが、「美味しい！」と言ってすべて飲み切る子も見られた。</li> <li>栽培から収穫、試食までを経験でき、食べる喜びを共有し合うことができた。</li> </ul>		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>日程の調整や準備物等の確認を、担任と調理室で連携を図ることが出来たらよかった。</li> <li>今回は、各クラスで担任がクエン酸を入れる様子を子どもたちが見る、という流れであったが、子ども達が自分でクエン酸を入れ、スプーン等で混ぜて色が変る様子を観察出来たら良いと感じた。</li> </ul>	備考	

施設名	HITOWA キッズライフ 太陽の子大谷口保育園	電話	048-712-0600
住所	埼玉県さいたま市南区大谷口 2319-1		

事例 52	タイトル	牛乳と豆乳の違いを学ぼう	
	目指す姿 (大きな目標)	身近な食材がどうやって作られているのかを知り、食材に興味を持つ	
	当日のねらい (小さな目標)	食材が出来るまでを知り、食べる意欲につなげる	
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4年8月23日 9:50-11:30	
	場所	各保育室	
	資料・教材	豆乳・牛乳の作り方それぞれの模造紙、試飲用の透明コップ、試飲用牛乳・豆乳	
	実施内容	牛乳と豆乳の作り方について模造紙を使用して説明を聞き、実際に試飲したり、クイズに答えながら違いを学ぶ。	
結果・ 参加者の 反応や様子	<p>・模造紙に写真を使って、作り方をまとめておくことで、子どもたちは視覚的に理解する事ができていた。</p> <p>・試飲クイズは五感を使って行うよう声掛けを工夫し、目で色をみて、鼻で匂いを嗅ぎ、口で味を感じ頭で考えて答えることを楽しんでた。実際に答えあわせのタイミングで色や香り、味を振り返るようにした。</p>		
評価・ 今後の課題	子どもたちが試飲してみて、感じたことや気づいたことを発表する時間を作ったので、意見交換ができ良かった。 ただ、豆乳が苦手な子もいたので、次は豆乳を好きになってもらえるように豆乳餅などを実際に一緒に作りおやつなどで提供するような食育にも取り組んでいきたい。	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？



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	社会福祉法人 三樹会 ゆめの星保育園	電話	048-711-1154
住所	埼玉県さいたま市南区南浦和 3-5-16		

事例 53	タイトル	「カブの葉ちぎり」
目指す姿 (大きな目標)	「カブ」という野菜に触れ、親しみを持つ。	
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かぶに触れることでカブを知る。</li> <li>・自分の目で見たり、実際に食べることでカブに親しみを持つ</li> </ul>	
方法	対象者 (O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 (O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4年11月2日(水)
	場所	3階 2歳児保育室
資料・教材	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「おおきなかぶ」絵本 ・テーブルに敷くラップ ・カブとカブの葉</li> <li>・エプロン、三角巾、マスク</li> </ul>	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・絵本「おおきなかぶ」を保育士が読み聞かせ、カブについて興味を持てるようにする。</li> <li>・栄養士が前に出て、実際にカブを見せながらどういった野菜なのかを伝える。また、カブの葉も実際に見せながらちぎり方を伝える。</li> <li>・子どもたちがそれぞれ一つずつカブの葉をちぎる。</li> <li>・テーブルの前で密にならないように座り、栄養士がカブを切っている所を観察する。その際、実際に皮付きのカブに触れ、感触を知る。</li> </ul>
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お遊戯会で「おおきなかぶ」を題材に劇あそびを行うこともあり、カブについて気になっているようだった。カブを直接見る事が出来ることを楽しみにしていた。</li> <li>・「大きなかぶ」の絵本を読むと、「うんとこしょ、どっこいしょ」などの掛け声があり、カブに対するの興味を引き出せたようだった。</li> <li>・実際にカブやカブの葉を目にすると、見慣れない野菜だったこともあり、身を乗り出して観察するほど興味を持っていた。</li> <li>・カブの葉ちぎりでは、真剣にちぎる姿が見られた。細かくちぎる子もいれば大きくちぎる子もいて様々だった。茎の部分も、どうしたらちぎれるのかを考えながら試行錯誤する姿が見られた。</li> <li>・実際に栄養士がカブを切る様子を身を乗り出しながら見ていた。カブが手元に来ると嬉しそうに触ったり撫でたりしながら感触を確かめていた。</li> <li>・給食ではカブを見つけると、「これかな」「おいしいね」などを口にしなが喜び姿が見られた。</li> </ul>	
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お遊戯会で「おおきなかぶ」の劇遊びを行うにあたり、カブに親しみを持ってもらうための食育だったが、実際に見たり触れたりすることで良い反応が見られたので良い機会になったと感じた。</li> <li>・一斉に作業を行ったため、待ち時間がなく進めることができて良かった。</li> <li>・自分達がちぎったものが給食に出るということを伝えていたので、食べることに意欲につながり、おかわりも沢山できて良かった。</li> </ul>	備考

### 「食育の様子」



カブの葉を千切る食育を行いました。細かくちぎる子もいれば、大きくちぎる子もいて様々でした。茎の部分もバキッと折って最後まで集中して行っていました。また、カブを切る所を見せてもらうと興味津々で見つめていました。実際にカブに触ることができ、「固いね」「丸い」などとお話しながら感触を楽しむ子ども達でした。



### 「食事の様子」



スープにカブが入っていることに大喜び。沢山おかわりしていました。

施設名	小鳩保育園 南浦和	電話	048-871-1610
住所	埼玉県さいたま市南区南浦和2丁目4-2-18		

とうもろこしの皮むきをしてみよう！

事例 54	タイトル	とうもろこしの皮むきをしてみよう	
目指す姿 (大きな目標)	下処理される前のとうもろこしを見たり、触れたりして興味・関心を深める		
当日のねらい (小さな目標)	自分たちで皮むきしたとうもろこしを美味しく食べる		
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・ <b>3歳児</b> ・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4年9月1日	
	場所	ひつじ組保育室 (3階)	
実施内容	資料・教材	とうもろこし、バット、机、マスク、エプロン、三角巾、資料プリント	
	実施内容	子どもたちにとうもろこしを剥いてもらう 1. とうもろこしの生え方や色々なとうもろこしについての説明 2. 皮むきの仕方の説明 3. 皮むき実践 4. おやつ時間に茹でとうもろこしを提供	
結果・参加者の反応や様子	子どもたちは保育士の補助もありながらも楽しそうに皮むきをしていた。また、見たことがないとうもろこしのひげに興味深々な子が多く、とうもろこしの皮、ひげの部分の匂いを嗅いで「臭い〜！」と言っている子など様々な反応をしていた。  皮むき後、とうもろこしはおやつ提供を行った。昨年の反省を生かし、ステコンで茹でるのではなく鍋で塩茹でをし、クラス毎に食べやすい大きさに切るなどの工夫したところ、子ども達からも先生達からも好評だった。また、食育を行ったクラスでは、何個もお代わりしてくれている子もいたので、大成功だったと思う。		
評価・今後の課題	・とうもろこしの茎の部分を前もって除去すると、子ども達が楽に皮むきを出来たと思う。 ・茹でとうもろこしを提供すると、1日の栄養が不足するため、それを補える献立に調整するようにしたい。 ・とうもろこしが苦手な子が食べるきっかけになったらと思ったのだが、思ったようにはいかないところもあったので、アプローチの仕方を色々考えたい。	備考	



真剣・・・



先生と一緒に



そろそろかな？



とうもろこしだ！



甘くておいしい！

たくさんおかわりしちゃった！



施設名	社会福祉法人 三樹会 ゆめの駅保育園	電話	048-711-2245
住所	さいたま市南区鹿手袋3-15-2		

事例55	タイトル	みんな大好き！アイスクリームを作ってみよう	
	目指す姿 (大きな目標)	・手遊び歌で親んでいる”アイスクリーム”を、実際に自分達で作ってみる。	
	当日のねらい (小さな目標)	・説明を聞いて調理作業(割卵、攪拌)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・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9月5日(木)	
	場所	学習室	
	資料・教材	材料(卵、グラニュー糖、牛乳、生クリーム) 調理道具(ボウル、ホイッパー)	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育士と手遊び</li> <li>・調理作業の説明</li> <li>・デモンストレーション</li> <li>・調理作業</li> <li>・皆で片付け</li> <li>・加熱処理、冷却、試食</li> </ul>	
結果・参加者の反応や様子	<p>・園児たちが大好きな手遊び歌“アイスクリーム”の通りに作れるのか？ みんな興味深く熱心に参加していた。 ・“アイスクリーム”は担任と園児たちのお気に入りの手遊び。</p> <p>園児たちの感想 卵が混ざらずに上手に割れて嬉しかった。お家の人に食べたアイスのお話をたくさんしていた。アイスが卵の味がした。ウエハースにのせて食べたら美味しかった。また作りた。もっと食べたい。お家のお手伝いをしているから、卵が上手に割れたんだ～。大好きなアイスに牛乳が使われていたなんてびっくり！前よりも牛乳が好きになったよ。など、とても楽しかったようです。</p>		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育内容と食育活動が繋がると、説得力があり、園児たちもとても楽しめていた。</li> <li>・保育者との連携を図り、季節感や年齢にあわせた内容にする。</li> <li>・園児たちの今を大切にしていきたい。</li> </ul>		備考



ゆめの駅保育園

施設名	武蔵浦和ひなた保育園	電話	048-767-3114
住所	埼玉県さいたま市南区白幡 6-5-8		

事例 56	タイトル	野菜と仲良くなろう！	
目指す姿 (大きな目標)	野菜により親しみを持ち、積極的に食べることへつなげる		
当日のねらい (小さな目標)	クイズや実験を通して野菜について楽しく学ぶ		
方法	対象者 (〇で囲む)	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 (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8月29日、30日、31日	
	場所	3、4、5歳児の各保育室	
	資料・教材	季節の野菜イラスト、大きめの水槽、トマト、きゅうり、おくら、なす、にんじん、じゃがいも	
	実施内容	はじめに、季節の野菜のイラストを用い野菜はそれぞれ時期によってたくさん収穫できるものがあり、必要な栄養が含まれていることを説明。今回はその中から旬の野菜として夏野菜をいくつか取り上げ紹介した。(トマト、きゅうり、おくら、なすは実物を見せて紹介)その後、野菜の浮き沈みのクイズを行った。大き目の水槽を使用。水をはり、野菜を浮かべてクイズの答えをその場で実験した。	
結果・参加者の反応や様子	夏野菜の紹介やクイズを出題する際に、野菜を取り出すと子どもたちは一斉に野菜の名前を口にする様子や、『知ってるよ！』と積極的に参加している様子がたくさん見受けられ、やはり実物を見たときの方がイラストを見せたときと比較するとより反応が良かった。正解を実際に目で見て知ることができ、野菜が水に沈んだり浮かんだりする様子を子どもたちは興味深くその結果に注目していた。普段の給食で食べている身近な野菜を取り上げたため、子どもたちも目にする野菜が多くとてもリアクションが良かった。そのあとの給食を食べるときにも今回紹介した夏野菜を探し、『あったよ！』『これは〇〇だ！』と見つけて嬉しそうにしている様子も見られた。		
評価・今後の課題	今までは説明やクイズにはイラスト等を用いることが多かったが、実物を使用することで子どもたちにより興味・関心を持ってもらうことができた。まだまだクッキングを取り入れた題材を扱うことは難しいが、今後も感染対策等に配慮しながら子どもたちが食材をもっと身近に触れることができる機会を少しずつ増やしていきたい。		
	備考		



## 【コラム】 バランスのよい食事 ②

さいたま市食育ナビの「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をする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	保育園ミルキーウェイ武蔵浦和園	電話	048-839-6355
住所	埼玉県さいたま市南区沼影 1-36-30		

事例 57	タイトル	スイートポテト作り	
目指す姿 (大きな目標)	食材への興味関心を持つ		
当日のねらい (小さな目標)	楽しみながら調理をし、理解を深める		
方法	対象者 (O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 (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10月21日	
	場所	3.4.5 歳教室	
実施内容	資料・教材	特になし	
	実施内容	3日前にさつまいも掘りを行い、そのお芋を使ってスイートポテト作りを行った。午睡終わりに環境を整え、蒸したさつまいもを潰すところから行い、保育者の指示を仰ぎながら全員が作業を行えるように順番に行った。一人乳製品アレルギーの園児がいたため、牛乳やバターは使用せず、豆乳で代替とした。一人ひとり専用のクッキングシートを用意し、様々な形に成形をし、給食室にてコンビオープンで加熱しておやつとして提供した。	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・交代で芋を混ぜたり、潰したりすることで調理の楽しさを味わうことができたと思う。</li> <li>・一人ひとり成形し、自身で作ったものをおやつに食べることで、お食事への関心がより持てたのではと思う。</li> <li>・乳製品は使用していないが、おいしいとの感想があった。</li> </ul>		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・園児によっては球体のように分厚く成形したものもあり、加熱するのに時間が必要だった。次回はその点の説明が必要だと思う。</li> <li>・予定より時間がかかってしまった点は今後、作業内容や実施時間の考慮が必要かと思う。</li> </ul>	備考	



施設名	いちごの花保育園	電話	048-767-6116
住所	さいたま市南区鹿手袋 3-15-13		

事例 58	タイトル	どんな味？
目指す姿 (大きな目標)	味覚について学ぶ	
当日のねらい (小さな目標)	だしの試飲を通して味の違い、うま味を感じる	
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・ <b>栄養士</b> ・調理師・調理員・その他( )
	日時	令和4年 5月13日
	場所	3～5歳児の保育室
資料・教材	しいたけ・昆布・かつお節(乾物・もどしたもの) 導入に使用するイラストボード	
	実施内容 ・春と夏の旬の野菜・メニューの紹介 ・味覚の5味の話(甘味・塩味・酸味・苦味・うま味) ・だし汁の話 ・しいたけ、昆布、かつお節、それぞれ乾燥したもの、もどしたものを比べだし汁の味見をする ・それぞれの出汁を使った料理の紹介	
結果・参加者の反応や様子	かつお・昆布・椎茸の出汁の色、においの違いを比べた。 かつおと昆布は「いいにおい」と感じる子どもが多かった。 味比べをすると、かつお、昆布は飲んで「美味しい」とうま味を感じられる子が多かった。 椎茸が苦手な子は、香りから渋い表情を見せていた。少数だが、椎茸の味も「美味しい」と飲み干す子もいた。 3歳児クラスより味覚が発達しているのか、4・5歳児クラスの子の方が違いやうま味をはっきり感じている様子が見られた。	
評価・今後の課題	給食室から栄養士さんが子ども達と直接交流を持つ機会が出来て良かった。 毎日給食を作ってくれる人に、味の元になる出汁や食材の話をしてもらい食事に対する味わい感謝の気持ちを持ち、美味しく食べるように出来ればと感じた。 コロナの状況を考えながら食育につながる活動を工夫していきたい。	備 考





施設名	ミルキーウェイ ラムザ園	電話	048-865-3468
住所	さいたま市南区沼影 1-10-1		

事例 59	タイトル	味噌づくり	
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)	身近な調味料がどのように作られているか知る		
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4年8月31日	
	場所	幼児組 保育室	
	資料・教材	大豆・塩・米麴・種味噌・味噌樽 ボール・ジップロック・使い捨て手袋	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>乾燥大豆、一晩水に浸した大豆、茹でて柔らかくなった大豆を観察した。</li> <li>茹でた大豆を一人分ずつジップロックに入れ、手で揉んでつぶした。</li> <li>栄養士がボールで米麴、塩、種味噌と一緒に子どもたちがつぶした大豆を混ぜるところを見学した。</li> <li>味噌樽に空気が入らないように詰めた。</li> <li>出来上がった味噌を給食やおやつで提供する予定。</li> </ul>		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>大豆の変化の観察では、手で触ってみたりにおいを嗅いだりしながら、その変化を楽しんでいた。</li> <li>大豆をつぶす工程では、思いのほか力の必要な作業に苦戦している姿が見られた。また、月齢の差も感じられた。</li> <li>栄養士がボールで混ぜる工程では、米麴の発酵した香りを苦手とする子もいた。</li> <li>味噌樽にボールで混ぜあわせた味噌のもとを入れる工程では、空気が入ないように思い切り投げつけて入れるとあったが、なかなか難しく、最後に上から手で押さえて空気を抜いた。</li> </ul>		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>衛生面や感染対策を考慮し、混ぜる工程は栄養士が行ったが、今後は混ぜる感触なども体験できると良い。</li> <li>身近な調味料を作る体験を通して、普段食べている料理にどんな味付けがされているのか興味広がってくれと良いと感じた。</li> </ul>	備考	



茹でた大豆をつぶします。  
一粒づつ丁寧につぶす子や袋ごとモミモミする子など、個性が出ます。



今回の主な材料です。  
味噌づくりキットを購入して作りました。  
キットには、乾燥大豆・米麴・塩・種味噌・樽が入っていました。

仕込み終わりの味噌です。  
この量で約4kgの味噌が出来上がる予定です。  
出来上がりは、温度なども関係しますが予定では12月頃に出来上がりです。

施設名	輝朝の森南浦和根岸園	電話	048-838-4191
住所	さいたま市南区根岸 4-4-17		

事例 60	タイトル	おやつ作り・手作りかぼちゃケーキ	
	目指す姿 (大きな目標)	おやつを作る過程を楽しみ、自分で作ったものを食べ、達成感を味わう。	
	当日のねらい (小さな目標)	おやつ作りの楽しさを仲間と共有し、作って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1月21日 15時～	
	場所	保育室	
	資料・教材	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳、かぼちゃ、粉糖	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃケーキ、かぼちゃあんを栄養士が作る。作ったケーキを人数分に上下に切り分ける。</li> <li>皿にケーキの上段と下段、かぼちゃあんとトッピングのかぼちゃをセットする。(栄養士)</li> <li>下段にあるケーキにかぼちゃあんをぬり、上段になるケーキをその上に重ねる。重ねたケーキの上に茶こしで粉糖をかけ、その上にトッピング用のかぼちゃを飾る。(子ども)</li> <li>作り方と使用する道具の使い方の説明を作業前に行った。</li> </ul>	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>説明時、生地を見せると「卵焼きみたい」と黄色い生地を見て感じたことを言っていたり、粉糖を見せると、「塩？こしょう？」と考えている様子だった。</li> <li>かぼちゃあんをぬる作業は子ども達だけでできていたが、茶こしで粉糖をふるのは少し難しい子もいたため、補助しながら行った。</li> <li>作る過程は楽しく出来ている様子だった。</li> <li>出来上がったケーキは見栄えが良く、お店みたいで食べるのがもったいないと一一口大事に食べている子もいた。</li> <li>かぼちゃが苦手な子もいたが自分で作ったということもあり、食べることができていた。</li> </ul>		
評価・今後の課題	コロナウイルス感染予防に努めながら、おやつ作りを行った。おやつ作りを通して素材への理解を深めること、食事の楽しさを伝えることができた。家庭では感じられない経験を園で友達、先生と行い共有することで食事や新しい食材に対するの苦手意識を減らすことができたと感じた。今後も日々の食育活動を大切にし、食事をおいしく、楽しく食べ、それが成長や生きることにつながっていると実感できる環境づくりをしたいと思う。	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: さいたま市乳幼児健診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

**ヌウといっしょにコマをまわそう!!**

1日の食事をこのコマにあてはめてみてね。  
好き嫌いや、何でも食べるとコマのバランスがとれて元気になれるよ。  
そして、運動をするとコマが回るよ。

**ヌウといっしょにコマをまわそう!!**

1日の食事をこのコマにあてはめてみてね。  
好き嫌いや、何でも食べるとコマのバランスがとれて元気になれるよ。  
そして、運動をするとコマが回るよ。

**「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、国が定めた「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日にとりかたい食事の量の目安を「1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程度の量なので、「0.5つ」と数えることとしています。

表紙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活用ください。

**「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。

幼児によってのおやつは食事の一部で、3食と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。表紙の取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。

※このリーフレットは、市の食育をすすめるポータルサイト「さいたま市食育ナビ」でダウンロードできます。 <https://yuna355.net/guide/fooditem.php?no=5780>