

令和5年
さいたま市乳幼児期における
食育取組事例集



はじめに

さいたま市では、食育を通して市民の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ことを目指して、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、食育を推進しています。(コラム参照)

この事例集は、市内の幼稚園・認定こども園・認可保育所より食育の取組を報告いただき、取りまとめたものです。各事例からは、子どもや保護者が食への興味や関心を高められるよう様々な工夫がなされていることや、子どもたちの生き生きとした様子がわかります。

子どもの頃から、栄養バランスのとれた食事を食べる習慣を身につけ、家族や仲間といっしょに楽しく食べることは、生涯にわたって心身ともに健康に過ごすための基礎となります。

この事例集を参考に、市内の乳幼児関連施設において、乳幼児期の子どもたちや保護者を対象とした食育の取組が広がることを期待します。

目次

I 幼稚園・認定こども園・認可保育所（私立）の取組	P 4 ~ 70
II 認可保育所（公立）の取組	P 73 ~ 118
コラム さいたま市食育なび	P 8
コラム バランスのよい食事	P 21、31、38、41
コラム 第3次さいたま市食育推進計画	P 57、61、63、65、67、73、75、81
コラム 早寝・早起き・朝ごはん	P 85、88、89、91

I 幼稚園・認定こども園・認可保育所(私立)の取組

事例一覧

ページ	区	施設名	事例	タイトル	対象者								実施者							
					0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	保護者	その他	幼稚園教諭	保育士	栄養士	調理師	調理員	その他		
4	北	銀鈴幼稚園	1	おにぎり作りをしてみよう!						○				○				○		
5	大宮	大成幼稚園	2	おいもの料理をつくろう					○					○						
5	桜	浦和すみれ幼稚園	3	お月見団子作り				○						○						
6	桜	わかほ幼稚園	4	育てた野菜はみんなで食べると美味しいね				○	○	○				○						
7	浦和	厚德幼稚園	5	野菜の苗を植えて育てよう						○				○						
8	南	南浦和幼稚園	6	自分たちで育てた野菜を食べてみよう!						○				○						
9	緑	浦和明の星幼稚園	7	おいしいきゅうしょく ありがとう					○	○				○		○				
10	西	まみ保育園	8	オリジナルスイートポテトを作ろう!!				○	○	○					○		○			
11	西	あおぞら西保育園	9	手打ちうどん作り						○					○	○				
12	西	野の花すみれ保育園	10	育てて触って食べてみよう!	○	○	○								○					
13	西	めいあい保育園	11	三色食品群						○						○				
14	西	明日香西大宮保育園	12	みんなでフルーチェを作ろう				○							○					
15	西	リトル百音保育園	13	魚をよく知ろう(いただきますの大切さ)				○	○	○						○				
16	西	大宮三橋はばたき保育園	14	とうもろこしの皮むきに挑戦!			○								○					
17	西	保育園ハニーガーデン西大宮	15	シシユズを観察し、味わってみよう				○	○	○					○	○				
18	北	けやきの森保育園	16	おにぎり作り						○						○				
19	北	にじの星保育園	17	ミニトマトとズッキーニのピザ				○	○	○					○					
20	北	大宮たんぼぼ保育園	18	夏野菜の栽培を通して、食への興味・関心を高める						○					○					
21	北	大宮みちのこ保育園	19	スイートポテト作り						○					○	○				
22	大宮	あおぞらウインクルム保育園	20	レストランごっこ ~あおぞらレストランへようこそ~					○	○					○	○				○
23	大宮	桜花第二保育園	21	グリーンピースのさやむき体験						○					○	○				
24	大宮	彩の調保育園 さいたま新都心東口	22	クッキーの型を抜いてみよう!				○	○	○					○	○				
25	大宮	みずほ保育園天沼第2	23	苗から稲になるまでの育ちを見守る						○					○					
26	大宮	あおぞらウインクルム保育園第2	24	とうもろこしの皮むき		○	○								○	○				○
27	見沼	あすなる保育園	25	お豆腐ドーナツ作り					○						○	○				

ページ	区	施設名	事例	タイトル	対象者							実施者							
					0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	保護者	その他	幼稚園教諭	保育士	栄養士	調理師	調理員	その他	
27	見沼	みどりの森	26	きのこについて知ろう				○	○	○				○					
28	見沼	ふたば夢保育園	27	3色食品群で食べ物のパワーを知ろう！				○	○	○					○				
29	見沼	きらめき保育園	28	梅ジュースをつくろう！						○				○	○				
30	見沼	きゃんばす東大宮保育園	29	スイートポテトづくり	○	○	○	○	○	○				○	○				
31	見沼	七里東保育園	30	食育集会 職員劇「マーボー豆腐をつくろう！」	○	○	○	○	○	○				○					
32	中央	あおぞら保育園	31	鰯の手開き体験						○				○	○				○
32	中央	与野本町駅前保育所	32	絵本で見つけたパンプキンスープを作ってみよう！作ってみよう！						○				○	○				
33	中央	そらいろ保育園	33	パン作り	○	○	○	○	○	○				○	○	○			
34	中央	さいたまちとせ保育園	34	梅ジュースをつくろう！・作った梅ジュースを飲んでみよう！						○				○	○				
35	中央	リップル保育園鈴谷	35	スイートポテト作り		○	○	○	○	○					○				
36	中央	スキップ本町保育園	36	スキップ米づくり				○	○					○					
37	中央	与野クマさん保育所	37	【夏野菜を育てよう！】				○	○					○					
38	中央	彩の調保育園 さいたま新都心西口	38	トウモロコシの皮むき体験	○	○	○	○	○						○				
39	中央	Gakkenほいくえん さいたま新都心	39	水に浮く？沈む？						○				○	○				
40	桜	浦和ひなどり保育園	40	おにぎり作り				○	○	○				○	○				
41	桜	ひまわりDO・DO保育園	41	稲荷寿司づくり						○				○	○	○	○		
42	桜	いちご桜保育園	42	お月見団子作り					○	○				○					
43	浦和	エンゼル保育園	43	絵本を楽しみ、ホットケーキを作って食べてみよう！			○								○				
44	浦和	北浦和駅前保育園	44	オクラっておもしろい！！						○				○					
45	浦和	リップル研究所 与野園	45	はじめてクッキング カレー作り						○				○		○			
46	浦和	小鳩保育園 高砂	46	アイスクリーム作り						○				○		○			
47	浦和	Gakkenほいくえん浦和	47	きゅうりを美味しく食べるメニュー考案						○					○				
48	浦和	Gakkenほいくえん浦和前地	48	さつまいも洗い⇒やきいもやさん	○	○	○	○	○	○				○	○				
49	南	武蔵浦和桑の実保育園	49	味噌作り						○				○	○				
50	南	ゆめの樹保育園	50	さつまいも掘りのお芋でスイートポテトクッキング！！				○	○	○				○	○	○			
50	南	向こころ保育園	51	サラダを作ってみよう						○				○	○				
51	南	ゆめの樹第二保育園	52	梅シロップ作り				○	○	○				○	○				
52	南	ゆめの星保育園	53	自分たちで掘ったさつまいもでスイートポテトづくり					○	○				○	○	○			
53	南	小鳩保育園 南浦和	54	鮭の解体ショー						○				○	○	○			○
54	南	あおば保育園	55	たまねぎの皮を使った草木染めをしよう！	○	○	○	○	○	○				○	○	○			
55	南	ゆめの駅保育園	56	クエン酸で疲労回復 自家製梅シロップを作ってみよう！						○				○	○				
56	南	保育園ミルキーウェイ武蔵浦和園	57	お芋ほりのお芋でレッツ芋ようかん作り！！			○							○					

ページ	区	施設名	事例	タイトル	対象者							実施者							
					0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	保護者	その他	幼稚園教諭	保育士	栄養士	調理師	調理員	その他	
57	南	いちごの花保育園	58	あじさいゼリー				○	○	○				○					
58	南	南浦和クローバー保育園	59	お出汁の秘密を知ろう			○	○	○	○				○	○				
59	南	ミルクィウェイラムザ園	60	野菜を水に浮かべると				○	○	○				○	○				
60	南	彩の調保育園南浦和 宙	61	野菜の栽培・収穫・試食等に関する事例				○	○	○				○	○				
61	緑	けやきの森保育園芝原園	62	とうもろこしの皮むき				○	○						○				
62	緑	美園にじのこ保育園	63	自分米作り					○	○				○					
63	緑	みらい保育園	64	お月見団子作り					○	○				○	○				
64	緑	チャイルドルーム	65	食材カード～何が出来るかな？～				○	○	○				○	○				
65	緑	マロカル保育園	66	5月5日 端午の節句を知ろう				○	○	○					○			○	
66	緑	エンゼル麗保育園	67	天の川そうめんのトッピング			○	○	○	○				○	○				
67	岩槻	岩槻保育園	68	紫蘇ジュース作り 熱中症対策				○	○	○				○	○				
68	岩槻	東武保育園	69	切り干し大根はどうやってできるの？						○				○		○			○
69	岩槻	東武第二保育園	70	敬老の日のおもてなし						○		○		○		○			
70	岩槻	おひさま保育園岩槻	71	だしの飲み比べをして味噌汁を作ろう						○				○	○				

施設名	銀鈴幼稚園	電話	048-664-4440
住所	さいたま市北区吉野町2-21-2		

事例 1	タイトル	おにぎり作りをしてみよう！	
	目指す姿 (大きな目標)	自分で作る楽しさを通して、食への関心を高める	
	当日のねらい (小さな目標)	自分でおにぎりを握って食べることを楽しむ	
	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()	
方法	日時	令和5年11月13日	
	場所	保育室	
	資料・教材	・紙芝居「ころり おにぎり できあがり」 ・わかめごはん、お皿、しゃもじ(給食室協力) ・ラップ	
	実施内容	① わかめごはんを1個分ずつの分量でラップに取り分け、配る ②好きな形で握って、おにぎりを作る(1人2個) ③ お皿に盛りつけて、給食のおかずと一緒に食べる。	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・自分でおにぎりを作れることに期待感を持っている子が多く、楽しみにする様子があった。 ・導入の紙芝居で、おにぎりの握り方(指は閉じた状態で包み込み、やさしくギュッギュッと握る)をみんなで練習してから臨んだため、握る時も自信をもって握る姿があった。 ・丸い形のおにぎりを作る子が多数だった。中には、星やハート、三角、小舟のような形など、アレンジして作る子もいた。一つ目が完成すると、「二つ目はどんな形にしようかな〜！」とワクワクした表情で次のおにぎりを作っていた。 ・「見て見て」と友だち同士で完成したおにぎりを見せ合う様子もあり、「上手だね！」「〇〇くんの面白い！」と感想を伝え合うことも楽しんでいた。 ・自分で握ったことで、いつもより美味しく感じられたようで、全員がおにぎりを完食していた。また、ごはんをお代わりした子は、「もう一回おにぎりにしよう！」とおかわり分もおにぎりにして食べることを楽しんでいた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・自分でおにぎりを握るのが初めて、という子が多かったため、自分で作ってみる経験をする良い機会になったと感じた。 ・自分で作ることで食べる意欲につながった様子があったため、今回限りの活動にせず、今後も子どもたちが食事の準備に関われる機会を設けていきたい。 		



優しくにぎるよ！

おにぎり完成！



早く食べたいな〜！

とってもおいしい♪



施設名	認定こども園 大成幼稚園	電話	048-663-2892
住所	〒330-0852 埼玉県さいたま市大宮区大成町2-182		

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 2	タイトル	おいもの料理をつくらう	
	目指す姿 (大きな目標)	収穫の喜びを感じ、料理して味わうことを楽しむ。	
	当日のねらい (小さな目標)	自分達で調理した料理を仲間と共に味わう。	
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5年 11月1日	
	場所	保育室, 畑	
	資料・教材	さつまいも	
	実施内容	<p>いもほり遠足にて掘ってきたお芋を、クラスで味わうことにした。 子どもと相談し、ふかし芋を作ることにした。子どもがお芋をたらいの中に入れて洗い、包丁を使って一口サイズの大きさに切っていた。(全員) おなべに「おいしなあれいっく」を注入し、保育者が代理でふかし。 完成後、皆で味わった。</p>	
結果・参加者の反応や様子	<p>いもほりの日は、「大きなお芋が掘れるかな」「手だけで掘れる...大丈夫かな」とドキドキしていた子ども達も、楽しい収穫の音で園に帰ってきた。 お芋を洗う手伝いも、登園にむけて張り切っていた。包丁を使って野菜を切る経験も、ほとんど初めての経験のため、ワクワクした様子で楽しんでいた。 完成すると、素材の甘さを感じ、一緒に作った仲間と、嬉しい気持ちで共有することができた。</p>		
評価・今後の課題	<p>調理できる経験が少なかつたことで、シンプルな行程の料理を選ぼうと思った。 この日は機会を増やし、もっといろいろなことに挑戦できるようにしたいと考えた。 また、今回は、自分達のクラス内で調理から味わうという楽しさだったが、今後は、他クラスに料理をふるまう等、輪を広げていきたいと考えた。</p>	備考	

事例 3	タイトル	お月見団子作り	
	目指す姿 (大きな目標)	日本の文化に親しみを持ち、十五夜の過ごし方を知る。	
	当日のねらい (小さな目標)	粘土でお団子作りを楽しみ、秋を感じる。	
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5年9月29日	
	場所	3歳児保育室	
	資料・教材	粘土	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・お月見の紙芝居をみる ・粘土を手のひらサイズにちぎり丸めてお団子作り ・出来上がったお団子を飾る ・わらべうた「十五夜さんのお餅つき」を行う ・さつまいもや梨や柿、ぶどう等、秋の食べ物を実際にみて知る 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・十五夜について紙芝居を読み伝えたり、十五夜の飾りを実際に見たりして、どのような日であるか視覚を通して知ることができた。 ・本物のお団子ではなかったものの、粘土でちぎって丸めて飾ったり、みんなでお団子を囲いながらわらべうた「十五夜さんの餅つき」を行ったりし、楽しんでいる様子だった。 ・「みたらし味！いちご味！きなこ味！」言いながら、様々な味のお団子やさんを開き、遊びが広がっていた。 ・秋の食べ物をみて、「食べたことある！ぶどう好き、みかん好き！」と言い食にも興味を促していた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・十五夜の飾りをみたり、お月見団子を作ったり、お月見の紙芝居を見たりと十五夜に触れる機会が沢山あり、日本の文化に親しみや興味をもつことができた。 ・園の行事でおもちつきがあるので、実際におもちの匂いを嗅いだり、触ったりして、お団子を作る機会ができたらよいと思う。 	備考	

施設名	学校法人梅澤学園 わかほ幼稚園	電話	048-861-6231
住所	さいたま市桜区西堀 3-17-38		

事例 4	タイトル	育てた野菜はみんなで食べると美味しいね	
	目指す姿 (大きな目標)	食に興味を持てるよう野菜を育てたり、果樹木から収穫する楽しみを味わう	
	当日のねらい (小さな目標)	収穫した野菜や果物を食べるまでの過程を楽しむ	
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5年6月～9月	
	場所	わかほ幼稚園 園庭・畑・調理室	
	資料・教材	<ul style="list-style-type: none"> わかほ幼稚園の畑でなった野菜(カボチャ・ピーマン・ナス・ゴーヤ・スイカ・びわ) ホットプレート、調味料(醤油・塩) 	
	実施内容	<p>収穫してきた野菜・果物は自分たちで洗う。 調理したい子は、包丁を使って好きな大きさに切る。 ホットプレートに入れて炒めて、塩・醤油で味付けをする。 出来上がりは、友だちに振舞って美味しく頂く。</p>	
結果・参加者の反応や様子	<p>1学期から夏野菜の収穫した子(5歳児)から、調理を始めると、他の子たちは匂いに惹かれて興味が湧いてきた。ゴーヤ・ピーマン・ナス等、苦手な子どもたちも小さく切ってある野菜を口にするようになった。 子ども達が野菜を収穫する度に調理できるようにすると、2学期からは、4歳児や3歳児も調理したがるようになった。家で包丁を持った事のない子も多く、喜んで取り組む姿が印象的である。 子ども達は、生活の中でも主体的・積極的に挑戦する姿が多く見られるようになった。</p>		
評価・今後の課題	<p>苦手なものも楽しく皆で食べている環境の中では、「食べてみたい」という気持ちが強くなるのではないだろうか。 食べられなかった物を食べられるようになる事は、子ども達にとってもとても自信が付くものだと感じた。 来年度もう少し野菜の種類や数を増やして、子ども達に色々な野菜を手にする事ができるよう準備をしていこうと思う。</p>	備考	



育てた野菜は



みんなで食べると美味しいね

畑でとれた野菜だよ



ピーマンとかぼちゃ炒め



田植えをしたら、おたまじゃくしがいたよ

ゴーヤチャンプルと
スイカ美味しい



びわ
食べたいなあ～



ピーマンの
細切り炒め



私、初めて炒めたよ！
楽しいなあ



わかほ幼稚園の園庭や畑でなった果物・野菜を自分でとって、皮をむいて食べたり、野菜を切って焼いています。お友だちと一緒に食べると何でも美味しくなっちゃう～！

不思議だね～^^

施設名	学校法人 厚徳幼稚園	電話	048-824-1582
住所	埼玉県さいたま市浦和区北浦和 3-16-21		

事例 5	タイトル	野菜の苗を植えて育てよう	
	目指す姿 (大きな目標)	食への興味を持ち、成長や収穫への期待を持つ。	
	当日のねらい (小さな目標)	野菜の成長を喜び、感謝を込めて「いただきます」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・ <u>5歳児</u> ・保護者・その他()	
	実施者 (○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5年5月	
	場所	園庭のプランター	
	資料・教材	野菜の苗、土、肥料	
	実施内容	野菜の苗を子ども達と買いに行き、買って来た苗を植え、育て、食べる。	
結果・参加者の反応や様子	きゅうり、ピーマン、トマトの苗を植え、毎日お当番の子どもが水をあげ、育てていきました。日々、少しずつ成長する野菜に愛着を持ち、我が子のように育てている姿がありました。育った野菜は生で食べたり、ピザトーストにアレンジして食べたりしました。普段、野菜が苦手な子どもその日は食べることができたと喜んでいる様子がありました。		
評価・今後の課題	子ども達が食に興味関心を持つ活動として、とても良かったと思います。今後は年度が始まる前にしっかりとカリキュラムを立て、野菜の種類に合わせて苗を購入する時期、植える時期を設定していくことが必要だと感じました。		備考



施設名	南浦和幼稚園	電話	048-861-6905
住所	埼玉県さいたま市南区文蔵 2-29		

事例 6	タイトル	自分たちで育てた野菜を食べてみよう！	
目指す姿 (大きな目標)	食物が出来る過程を知り、食の大切さを学ぶ		
当日のねらい (小さな目標)	野菜に興味を持って、友だちと世話をしたり、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5年4月28日(金)～6月27日(火)	
	場所	園庭	
実施内容	資料・教材	野菜の苗(えだまめ、きゅうり)	
		① 子どもたちと話し合いの中で、育ててみたい野菜を決める ② 野菜の苗を植える ③ 観察を楽しみながら、水やり、雑草抜き等をする ④ 野菜の収穫をする ⑤ 採れたての野菜をいただく	
結果・参加者の反応や様子	友だちとグループに分かれて苗を植え、一緒に育てたことにより、食物への興味関心がより深まった。また、野菜嫌いの子が「枝豆が育った時に友だちと食べてみたい」と、家庭で嫌いな枝豆に挑戦して食べてみる姿が見られた。他の保護者からも、野菜を食べてみようとする様子が家庭で見られ、感謝しているとの反応があった。		
評価・今後の課題	子ども・保護者との連携を取りながら、食への大切さをしることができ良かった。今後の課題としては、野菜の種類を増やしたり、このことをきっかけに異年齢とのかかわりもさらに広げていきたいと感じた。		備考



【コラム】さいたま市食育なび

「さいたま市食育なび」は、食育に関する総合的な情報の提供や、会員相互の情報交換を目的として開設されたサイトです。

食育の基礎知識、食の安全・食中毒、地産地消、学校や保育園の給食レシピなど、食育に役立つ情報を発信しています。レシピ検索では、条件を設定して検索することができます。



<http://www.saitamacity-shokuiku.jp/>



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7	タイトル	おいしいきゅうしょく ありがとう	
	目指す姿 (大きな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・作ってくれた人たちに感謝の気持ちを持ち、食べ物を大切に作る ・苦手なものに自ら挑戦し、食べようとする 	
	当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・給食づくりの過程や苦勞を知り、作ってくれた人たちに感謝の気持ちを持つ ・給食や食事へのありがたみを感じ、大切に食べようとする 	
方法	対象者 (Oで囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児・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5年11月21日	
	場所	学園内カフェテリア(園と同じ敷地内にある中学高等学校の食堂)	
	資料・教材	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養士さんの話 ・鍋、しゃもじ等実際に使用している調理道具 	
	実施内容	<ol style="list-style-type: none"> ① 厨房見学(調理されたものを給食の器に詰めているところを見学) ② 栄養士さんの話(給食の作り方や使用している道具について) ③ 質疑応答(子どもたちから質問) ④ 子どもたちから感謝の歌・お礼の言葉 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・大きな鍋やしゃもじを見せてもらったときは歓声があがり、野菜を大きなザル何個分という説明でみんなにたくさん切って用意しているのかと驚いている様子だった。 ・事前にクラスで栄養士さんに聞きたいことを考え、時間の関係上、代表の子ども数名が質問をした。「材料をどのように用意しているか」の質問ではたくさんの食事を作ることは家庭の食事を作ることは違うことを知る1つの要素となり、「なぜおいしい給食がつくれるのか」という質問に対しては「みんなに美味しいごはんを食べてもらいたいと思っているから」という作り手の思いを伺い、それに対して「優しい」とつぶやく等、子どもたちも嬉しく思っている様子だった。 ・給食の際、さっき作っていたものが目の前にあることに感動したり喜んだりする姿が見られた。実際に作り方やその様子を知ることで、普段よりも苦手なものに挑戦しようとする気持ちが高まったり、茶碗やカップに食べ残しがないよう最後まできれいに食べ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"> ・実際に自分たちが食べている給食がどのように作られているか、過程を知り、たくさんの食事を作る栄養士さんたちの苦勞も知ること、食べ物を床に落とさないようにしたり、残さないようにしたりして大切に食べようとする姿に繋がった。 ・衛生面や調理時間の関係上難しいこともあるが、実際に使用している道具を触ったり調理している様子を見たりすることができる経験を通して、感謝の気持ちや食べ物を大切にしようとする気持ちがより育つのではないかと考える。 	



「いつもおいしい給食を作ってくれてありがとうございます。」
2歳児



「こんな風になっているんだ」「いい匂いかしこいるね!」



あ!これも早く



厨房の中



さんなどから運んでもらっています」

③ 質疑応答
「材料はどこで買っているんですか?」
「たくさん使うから、米は米屋さん、野菜は八百屋」

施設名	社会福祉法人真宏会 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	オリジナルスイートポテトを作ろう！！	
目指す姿 (大きな目標)	食育を通して色々な食材に興味を持つ。		
当日のねらい (小さな目標)	スイートポテト作りに挑戦する。		
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5年10月12日	
	場所	3・4・5歳児保育室	
	資料・教材	クッキングシート、スイートポテトのたね、手指用アルコール消毒、食品用ラップ	
	実施内容	午後のおやつで食べるスイートポテトを自分で好きな型に成形する。 成形したスイートポテトを給食室で焼いてもらい、午後のおやつで食べる。	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・スイートポテトの型をどんなものにするか迷ったり、自分が作りたい型に作れずに戸惑う子もいた。 ・「(オープンで焼いたら)どんな色になるのかな～？」と楽しみにする子もいれば、「形がなくなっちゃったらどうしよう」と心配する子もいた。 ・午後のおやつで自分のオリジナルスイートポテトが配られると嬉しそうな表情の子が多く、いつもよりもよく食べている子が多かった。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・実際にサツマイモの皮をむいたり、たねを作る時の工程を見られたらもっと良かった。 ・スイートポテトが何からできているか分からない子もいたので、サツマイモを見せてからスイートポテト作りを始めたら良かった。 	備考	



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 タイトル	手打ちうどん作り	
目指す姿 (大きな目標)	粉からうどんができるまでを経験する	
当日のねらい (小さな目標)	友だちと協力してうどんのドウを薄く伸ばす	
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5年7月12日水曜日 10:00~11:10
	場所	1階子育て支援室
実施内容	資料・教材	中力粉、塩、スキムミルク、水、麺棒、スケッパー、打ち粉(片栗粉)、うどん用ビニール袋、まな板、包丁、菜箸、ゴザ、おぼん、IH-一口コンロ、寸銅鍋、ボウル、ザル
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 師範台にてうどん作りのデモンストレーションを行った。 ◎ グループに分かれ、ビニール袋に入れたうどんの生地(ドウ)をゴザに入れて踏んだ。 ◎ 子どもたちがめん棒でドウを伸ばした。 ◎ 伸ばしたドウを屏風畳みにして栄養士が切った。 ◎ 子どもたちがうどんを1本ずつおぼんに並べた。 ◎ 子どもが1本ずつうどんを茹で、試食した。 ◎ おやつで、手打ちうどんを使い、冷や汁うどんを頂いた。
結果・参加者の反応や様子	6月に経験したパン作りに引き続き、粉もののクッキング保育だった為、パン作りとの違いを比べながらデモンストレーションを見学しました。粉からうどん生地(ドウ)ができるまでの工程を真剣に見ていました。一晩寝かせたドウを触ってみると、「やわらかい。」「気持ちがいい。」と粉が滑らかなドウになったことを感じました。ドウをゴザに挟み、交代で数を数えながら『ドンドン』と力強く踏み、ドウは滑らかになりました。ドウを伸ばす工程では、綿棒を使いお友だちと協力し、薄く大きく伸ばしました。ドウを屏風畳にし、麺を切り、うどんの麺の完成です!	
	子どもたちは麺を丁寧に1本ずつほぐしていき、沸いた湯の中に1人1本ずつ麺を入れ、試食用の麺を茹でました。自分たちで作ったうどんを給食の時間に試食をしました。「うどんに甘さがある!」「美味しかった!」「もっと食べたい!」などと、できたてのうどんを味わい、おやつへの期待感が高まりました。おやつでは、冷や汁うどんにして頂きました。うどんの麺の太さを見たり、モチモチとした滑らかな食感を味わったりしていました。自分たちが作ったうどんの味は格別で、よく噛んで味わって食べていました。	
評価・今後の課題	5歳児になって2回目のクッキング保育でうどん作りを楽しみにしており、興味深く取り組むことができました。ドウを踏む、伸ばす、麺をほぐす、茹でるなどと、様々な手打ちうどん作りの工程を経験し、お友だちと協力しながら手打ちうどんを完成させました。また、五感を使い、手作りの楽しさや美味しさを感じることができました。粉からうどんができるまでの工程を知り、うどん作りに興味を持って取り組むことができました。これからも、身近な食材が、どのように作られているのかを分かり易く、子どもたちに伝えていきたいと思います。	備考



施設名	野の花すみれ保育園	電話	048-782-4386
住所	さいたま市西区三橋5-641-3		

事例 10	タイトル	育てて触って食べてみよう！	
	目指す姿 (大きな目標)	野菜に興味を持ち、食べ物を大切にする。 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)	収穫する喜びを感じる。 自分たちで育てる楽しさや喜びを感じ、食べることを楽しみにする。	
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5年5月～9月	
	場所	第2園庭(畑)	
	資料・教材	土・肥料・苗(きゅうり、なす、ピーマン、パプリカ、ししとう)・野菜イラストカード	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・保育士と一緒に一人ずつ苗植えを行う。 ・毎日水やりをし、大きくなっているか観察をする。 ・収穫をして触ってみたり、匂いを嗅いでみる。 ・収穫した野菜の絵に丸いシールを貼る。保護者にも、どの野菜がどのくらい育っているのわかるように掲示をする。 ・子どもたちが持ち帰り、収穫したことを保護者に伝え、各家庭で調理等し、親子で楽しむ。 		
	結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・自分達で苗を植えたことにより野菜に興味を持ち、「葉っぱ出たよ」など成長を喜ぶ姿が見られた。 ・色に興味を持ち、花の色の違いや、葉の色の違いにも気づくことができた。 ・きゅうりを実際に触り、「痛いね」とトゲがあることを知り、「葉っぱの匂いするね」と匂いを嗅ぐなど、五感で感じることができた。 ・保護者や子どもの目の届く所に野菜のイラストを掲示したことで、何を育てているのか、どのくらい収穫できたのかが分かり、興味を持つきっかけになった。 ・持ち帰った野菜は各家庭で調理等していただき、普段は食べられない野菜も食べたなど、感想が聞かれた。 	
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜に対する興味関心が高まり、苦手意識があった子どもも食べてみたという話を聞き、食べ物を大切にするようになったと感じた。 ・なすやピーマンは特に多く収穫できたが、色ついたパプリカはあまりとれなかった。 ・知っている野菜の形になってきたことで、嬉しさから早く摘んでしまうこともあった。 ・収穫した野菜を家庭に持ち帰るだけでなく、園内での活動も行えば良かった。(野菜の断面を見る、野菜スタンプなど) 	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜選定の際にアレルギーに留意した。

育てて触って食べてみよう！



1人ずつ苗植えをしました。「出てきたかな？」と毎日のように楽しみにしていました！

野菜の絵カードを差し込み、どの野菜を育てているのか分かるようにしました。



触ったり匂いを嗅いでいました。「痛いね」「ちょっと臭い」などいろいろな感想がありました。

誰でも見られる玄関の近くに掲示をしました。野菜と同じ色のシールを選び、子どもたちに貼ってもらいました。「いっぱいになったね」「この前食べた野菜だね」と親子で見ている姿も見られました！



施設名	社会福祉法人明愛会 めいあい保育園	電話	048-729-7833
住所	さいたま市西区西大宮 1-4-6-1 2		

事例 11	タイトル	三色食品群	
目指す姿 (大きな目標)	食品の働きを知り、バランス良く食べる力を身につける。		
当日のねらい (小さな目標)	食品によって、それぞれ働きがあることを知る。		
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5年10月17日	
	場所	5歳児保育室	
実 施 内 容	資料・教材	色分けボードと食材マグネット	
	実施内容	<p>食品は赤黄緑に分けられ、それぞれ働きがあることを伝える。</p> <p>→ 色ごとにどんな食品があるかを伝える。</p> <p>→ 当日の給食の食品を実際に色分けしてみる。</p> <p>→ 食品の色分けを「当番の仕事」とし、毎日子どもに色分けしてもらう。</p>	
結 果 ・ 参 加 者 の 反 応 や 様 子	<ul style="list-style-type: none"> ・三色食品群については初めて知る子が多かったが、説明をよく聞き、すぐに理解していた。 ・当日の給食の色分けをクイズ形式にしたので、子どもたちも楽しみながら参加していた。 ・当番の仕事は定着していて、「これは何色の食べ物だね！」や「この食材のマグネットがなかったよ！」などいろいろ気づいて声をかけてくれるようになった。 ・他クラスの子どもたちも、5歳児の保育室に貼ってあるボードやマグネットに興味を持ち始め、マグネットを探したり、「これは何の食べ物？」と聞いてきたりと一緒に参加してくれている。 		
評 価 ・ 今 後 の 課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・1度説明を聞いただけでは理解できなかったことも、当番の仕事として繰り返し行うことで、理解して覚えることができる。 ・説明の仕方をさらに工夫し、楽しくわかりやすく行うことが今後の課題。 	備 考	



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12	タイトル	みんなでフルーチェを作る	
目指す姿 (大きな目標)	クッキングを通じて自分達で調理することを楽しみ、みんなで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。		
対象者 (○で囲む)	実施者 (○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5年10月4日	
	場所	保育室	
方法	資料・教材	<食材>牛乳、フルーチェの素、桃の缶詰 <器材>スプーン、お皿、コップ <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ララップ、使い捨て手袋	
	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 牛乳をフルーチェの素に入れる。 ③ スプーンでよくかき混ぜる。 ④ 桃の缶詰で飾りつけをする。	
結果・参加者の反応や様子	・簡単な工程だったので、自分で作る喜びを感じられたと思う。 ・桃の缶詰は好き嫌いがあったが、自分で量を決めて飾りつけをしたので美味しく完食することが出来た。 ・牛乳が苦手な子どもも、フルーチェに混ぜる事で苦手意識なく、よく食べていた。		
	評価・今後の課題	・もう少し飾りつけの量や種類を増やしても良かった。 ・午睡明け15:00から始めたが、簡単な工程だった為、スムーズに実施出来た。 ・自分で作る楽しさを知ることが出来て良かった。	備考



牛乳とフルーチェを
たくさん混ぜたよ！
この後は、飾りつけ♪

できあがり～！
みんなで一緒に
いただきます。



自分で作ると
いつもよりもっと
おいしいね！

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 13	タイトル	魚をよく知ろう(いただきますの大切さ)	
	目指す姿 (大きな目標)	魚の切り身ではない本来の姿を知る。捌く姿を見ることで命をいただく尊さを感じさせる。	
	当日のねらい (小さな目標)	魚をより身近に感じてもらう。「いただきます」の意味を考える。	
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5年6月29日(木) 10時30分～	
	場所	保育室	
資料・教材		パワーポイント(パソコン、USB、テレビとつなぐケーブル) アジ、包丁、まな板、ボウル(水を張っておく)、キッチンペーパー、バット 2枚(1枚は保冷剤を敷きラップをかけておく)、ダスター、ごみ袋、ニトリル手袋	
	実施内容	まず最初にパワーポイントを使って、魚を知る。魚の生息している場所が海だけではないこと、給食で使っている魚の種類とその魚の切り身ではない一匹の姿や特徴を学ぶ。 その後給食でも提供される生のアジを観察する。(お当番さんがアジに触ってみる。)よく観察したのちに、栄養士がアジをその場で3枚おろしにする。人間と同じように骨や血、内臓があること、人間にはないひれや鱗があるなどの発見をする。今日、このアジは食べられるために海からきて命をくれたことを話し、命をいただくということを実感させる。 捌いたアジは給食で塩焼きにし、いただいた。	
結果・参加者の反応の様子	魚をテーマにした食育は今回が初めてで、子どもたちがどんな反応をするかわからない中での食育であったが、全体的にとっても反応が良かった。最初に「魚にもみんなと同じように、体には血が流れているからこれから魚を切ると血が出てくるけれど、今はもう切られても痛くはないから安心してね。」と声かけをしてから捌くことで血が出てきても怖がる子どもはいなかった。特に年長組の子どもたちは食育が終わった後も、取り出した内臓を触ったり、魚の口の中を見て歯が何本あるのか観察したりとかなり積極的であった。また、導入に使用したパワーポイントは言葉だけでは伝わらない姿や形を、映像で見せられるのでとても有効的であった。写真を多用したことで、子どもたちは最後まで集中してみることができた。ほとんどの子どもが鮭やタラの切り身の姿しか知らず、一匹の姿を映すと「怖い顔してる…」「スーパーに売ってない！」などの反応があった。また、おうちではあまり魚は食べないという子どももいて、魚を食事に取り入れる難しさが垣間見られた。その日に提供したアジは少しも残らず食べていた。		
評価・今後の課題	・パワーポイントを使うことでほかの職員が食育をする際も同じように行えるので有効的だと思う。 ・昨今、魚を食べる機会がかなり減っているため、食育のテーマにすることで家庭でも魚を食事に取り入れるきっかけになったと思う。 ・想定していたよりも子どもたちの反応が良かったので、いわしの手開きなど見るだけでなく実際に触れる機会があるとより、魚に興味が高まると思う。 ・今後魚を実際に触る機会を設けるために、衛生的にはどのように準備をするべきかよく検討する必要があると思う。	備考	

☆たいよう組 魚の解体ショー☆



部屋にあるテレビにパワーポイントを映し出して、給食で使っている魚の説明をしました。



お魚を持ってみたい!と張り切っていましたが、実際に持つとこの表情・・・



説明のあとにアジをさばきました。子どもたちは魚から血がでて目をそらさずじっと見ていました。最後に「いただきます」という意味をみんなで考えました。今日の魚を見て命をいただいているということを感じてもらえたと思います。

特に年長組の子どもたちは魚に興味深々でした。さばいた後の魚を観察したり、鱗や骨を触ったりしていました。中には魚の内臓を取り出してみたいと言い内臓を出した子どももいました。この食育のあと塩焼きにして食べました。



施設名	大宮三橋はばたき保育園	電話	048-658-9317
住所	さいたま市西区三橋6-1239-1		

事例 14	タイトル	とうもろこしの皮むきに挑戦！	
目指す姿 (大きな目標)	夏野菜に興味、関心を深める。		
当日のねらい (小さな目標)	とうもろこしの色、形、感触を知る。食べれるようになるまでの工程を知る。		
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5年8月10日(木)	
	場所	2歳児クラス保育室	
	資料・教材	とうもろこし	
	実施内容	① 導入 絵本「とうもろこしくんがね…」 ② 皮の剥き方を伝える ③ 手を洗い、それぞれがとうもろこしの皮を剥く ④ 調理室に持っていく ⑤ おやつで食べる	
結果・参加者の反応や様子	導入として、絵本を読んだことで期待感が膨らみ、嫌がる子はいなく、全員が参加できた。とても集中して皮を剥く姿が見られた。薄皮になり、実が見えてくると「あと、ちょっとだ！」「見えてきた！」と嬉しそうに言っていた。おやつで食べる際は、自分たちが剥いたものということがあり、いつも食べない子も1粒食べる姿が見られた。		
評価・今後の課題	家でとうもろこしの皮むきをやりたいたいと言っていたり、家でもやりましたと保護者から話があった。園だけでなく、家庭においても食育を行うきっかけになり良かった。 簡単にできるものなので、他学年でも行っていきたい。	備考	 



施設名	保育園ハニーガーデン西大宮	電話	048-620-3232
住所	さいたま市西区西大宮 2-2-2		

事例 15	タイトル	シシユズを観察し、味わってみよう	
	目指す姿 (大きな目標)	旬の食材に触れ、五感で感じ、食べ物を大切にする感謝の心を育む	
	当日のねらい (小さな目標)	シシユズについて知り、味わってみる	
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5年11月16日(木)	
	場所	幼児保育室	
	資料・教材	シシユズ、画用紙、クレヨン	
	実施内容	シシユズに触れたり叩いて音を聞いたり匂いを嗅いだりして観察し、初めて見た感想を言い合う。 じっくり観察しながら、絵に描いてみる。 半分に切り、断面や中身も観察する。 その後、調理室にてジャムを作ってもらい、午後のおやつの際にドーナツに乗せて食べ、どんな味がするのかななどの感想を言い合う。	
結果・参加者の反応や様子	シシユズによく触れて観察することで、凸凹があることに気づき、年長児を中心に凸凹感を絵に表す様子が見られた。 年中児や年少児も、以前よりも筆圧が濃くなり、自信をもって楽しみながら描いていた。 最後にシシユズを割ってみると、皮の厚みやタネが入っていることに驚いたり、ゆずの匂いに気づいたり、様々な反応が見られた。 ジャムについても、おいしそうに食べていた。		
評価・今後の課題	想像していたよりも紙いっぱい描く子が多かったため、次回はもう少し大きめの用紙を使ってみたい。 散歩中に、柿やミカンが実っていることに気づくようになってきているので、そのような気付きを大切に、今後も表現遊びにつなげていきたい。	備考	



シシユズを観察し触れたり叩いて音を聞いたり香りを嗅いだりする。表面の凸凹に興味津々。



絵に描いてみる。表面の凸凹の表現に、個性が見られる。



半分に割ってみる。皮の厚みやタネに驚く様子や、香りに気づいたり、様々な反応が見られる。

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1519-1		

事例 16	タイトル	おにぎり作り	
目指す姿 (大きな目標)	お米について興味関心を持ち自然の大切さを知り感謝の気持ちを持つ。		
当日のねらい (小さな目標)	自分で握って作る楽しさを知り、皆で美味しく食べる。		
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5年1月16日	
	場所	五歳児保育室	
	資料・教材	うるち米、もち米、米加工品(せんべい、餅、上新粉、白玉粉) 白飯、海苔、かつお節、鮭フレーク、茶碗、ラップ	
実施内容	お米が出来るまでを資料を使って説明した後、うるち米、もち米の観察をし米加工品にはどんなものがあるかクイズ形式で話をする。 実際に1人二個のおにぎりを具材を入れて作り給食で食べる。		
結果・参加者の反応や様子	うるち米、もち米、上新粉、白玉粉を実際に手で触れて形状や手触りの違いを感じ、又匂いを嗅いだりしてとても興味深く観察していた。 実際おにぎりを作ると具材を入れて三角形にぎる事が難しそうであったが楽しく取り組んでいた。「もっと作りたい」や「家でもやってみる」という意見が多くきかれた。 話の中で鏡餅を多数の子が知らないと言い、中には「おばあちゃんちにあった」と言う子もいたがほとんどの家庭では飾らないようで、存在自体知らない子が多かった。		
評価・今後の課題	五歳児クラスでの実施だったが四歳、三歳でも出来そうなので次はクラスをかえて実施したい。 自分で「出来る」を増やし作る楽しさ、喜びを感じ食べ物への興味関心につなげたい。 鏡餅を知らない子が多数いて日本の伝統行事を継承していく事の大切さを改めて実感した。		備考



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 17	タイトル	ミニトマトとズッキーニのピザ	
目指す姿 (大きな目標)	自分達が育てた野菜を使ってクッキングをすることを楽しむ。		
当日のねらい (小さな目標)	切る・つぶす・トッピングするなど様々な工程を楽しみながら行う。		
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5年9月14日(木)	
	場所	二階保育室	
資料・教材	<ul style="list-style-type: none"> 野菜(ミニトマト、ズッキーニ) ホットプレート、オーブントースター チーズ、餃子の皮、ケチャップ 包丁、まな板、フライ返し 		
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ズッキーニを短冊切りにし、ホットプレートで炒める。(5歳児) 湯剥きされたミニトマトをつぶす(4歳児) 自分の餃子の皮にトマトソース、ズッキーニ、チーズを乗せてオーブントースターで焼く。(3、4、5歳児) 	
結果・参加者の反応や様子	<p>・今年度初めてのクッキングだった為、各クラスの工程を分け時間差をつけながら落ち着いて行えるような環境設定をしたことでスムーズに出来た。盛り付けの際にも「トマト好きだからたくさん乗せる。」「チーズいっぱいだとおいしいよね。」などと会話も弾み、自分達が育てた野菜を食べる喜びを感じている様子だった。</p> <p>・始まる前にズッキーニを見せながらどんな野菜に似ているかななどの導入をしたところ、きゅうりと似ているという声が上がった。その中できゅうりとズッキーニの違い(ズッキーニはとげとげが少ない、切ったら中が白いなど)にも気づいた子どももいて作るだけでなく野菜を知るとい食育にもつながった。帰りには保護者に今日作ったピザの工程を離す子もいて、家庭でも作ってみますとの声も聞かれたので家庭での食についての話のきっかけにもなって良かった。</p>		
評価・今後の課題	<p>コロナも5類に移行したことで少しずつ以前のよう食育の取り組みが行なえるようになってきた。友だちと一緒に包丁を使って調理をしたり、会話を楽しみながら工程を進める中で、苦手な野菜も自然に食べることができ、食育の大切さを改めて感じた。今後も衛生面などに気を付けながらクッキングを行っていきたいと思う。</p>		備考



施設名	社会福祉法人グリーンリーフ 大宮たんぽぽ保育園	電話	048-729-8788
住所	さいたま市北区土呂町1-46-1		

事例18	タイトル	夏野菜の栽培を通して、食への興味・関心を高める	
	目指す姿 (大きな目標)	お友だちと一緒に、植物の成長の不思議さやおもしろさを感じながら、食への興味・関心を高める。	
	当日のねらい (小さな目標)	お友だちと協力しながら、野菜の成長と一緒に楽しむ。	
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5年5月11日～10月23日	
	場所	園庭	
資料・教材	資料・教材	野菜の苗(プチトマト、パプリカ、ナス、オクラ)、栽培土、じょうろ、園芸用支柱・ネット・針金	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> 土の袋に穴を開けたり、ハサミで封を切ったりする下準備から自分たちで行い、自分の担当する苗を植えた。 水やりと観察する時間を、毎日の生活、遊びの中に組み入れ継続して行った。 少しずつ成長し茎の伸びたところで保育者と一緒に支柱を立て、自分で園芸用の針金で茎を支柱に誘引、固定した。 プチトマトを育てたお友だちのトマトから収穫した実を、昼食時にみんなで味わった。 最後の収穫まで、欠かさず水やりを行った。 	
結果・参加者の反応や様子	結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> 苗植えでは「優しくね、赤ちゃんみたいにそつとだよ」とお話しすると、どの児童も慎重にそつと苗を出して土に植えることができていた。 少し成長した小さな苗の段階から愛着を覚え育てるのを楽しんでいた。 ジョウロに自分で水を汲み、ニコニコしながら水やりを楽しんでいた。 茎を支柱に誘引するときには、「自分でできたよ」「難しかったからお友だちに手伝ってもらったよ」と工夫をしたり、お友だちと協力しながらお世話ができた。 プチトマトには緑色の実、パプリカには小さな花が咲いているのを発見した児童は他の児童を呼んで笑顔で教える姿が見られた。日々、成長を報告し合う姿もあった。 実が少しずつ大きくなっていることに気づき、よろこぶ姿があった。 汗をかき、カラカラに乾いた土、野菜が少しおれた様子を見たりして、栽培活動を通して暑すぎるのが危険であることを学んでいた。 自分たちで育て収穫したプチトマトは格別だったようで、給食で提供されたときには大喜びでおかわりをする姿もあり、みんなで味わうことができた。 最後の収穫まで、お友だちと一緒に大切に野菜をお世話し育てることができていた。 	
	評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> 日々の連絡メール、園だよりで保護者方もも活動の様子、姿などを共有しつつ、園全体で取り組めてよかった。 0歳児から2歳児の児童も栽培野菜に興味を持ち、3歳、4歳児は野菜栽培をする年長児の姿に憧れを感じている様子であり栽培の実施がこれからの年次の児童の今後の成長につながった。 長い期間にわたる活動を通して、食育以外にも様々な学びがあった。 	<ul style="list-style-type: none"> 栽培する野菜に食物アレルギーのある児童がいないか、全クラスの児童について再確認を行った。 収穫したプチトマトを家庭に持ち帰る折には、喉に詰まる可能性があること、半分にカットするなどして食べていただくよう保護者に周知した。 暑さ指数が高めの日には、午前中の早めの時間に極々短時間で水やりを行ったり、保育者が代行するようになった。

野菜の苗植えのようす！

みんなでいっしょにプチトマトとパプリカのおはなしをきいて、あかちゃんみたいにそつとなえをだしてうえたよ。

おみずやりのときによくちゅうがいてね、なんのようちゅうか、みんなでずかんでしらべたよ。

オクラのたねのかずをかぞえたよ。13こ、19こ、9こ、ひとつひとつかすがちがうんだね。おもしろかったよ。

せんせいあのね、きののうのよるね、パプリカやさしいためにしてたべたよ。

しゅうかくしたおやさいのえをかいたよ。どう？かわいいでしょ。

施設名	大宮みちのこ保育園	電話	048-788-1878
住所	さいたま市北区植竹町 2-69-6		

事例 19	タイトル	スイーツポテト作り	
	目指す姿 (大きな目標)	旬の食材に触れて、季節を感じる	
	当日のねらい (小さな目標)	友達と一緒に調理を楽しみ、旬のものを味わう喜びを知る	
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5年 11月 29日(水)	
	場所	ランチルーム	
	資料・教材	(食材)さつまいも・砂糖・牛乳・バター ・マッシャー・クッキングシート・鉄板2・ボウル・サララップ	
	実施内容	<ol style="list-style-type: none"> ① エプロン・三角巾・マスクをして栄養士より実演指導を受ける ② 茹でたサツマイモが熱いうちに砂糖・牛乳・バターを加えて混ぜなめらかになるまで混ぜる ③好きな形に成型してクッキングシートにおく ④ 給食室で焼いてもらう ⑤ おやつ時間にみんなでおいしくいただきました。 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・同法人施設の畑で育てた掘りたてのサツマイモをいただきました。いろんな種類のさつまいもがあることや大きさ・形を観察してクッキングを楽しみにしていました。 ・作り方の説明をよく見て、聞いて、手順を守ってクッキングをしていました。 ・個々に好きな形に成型したのでお友達が作ったものをみせあいっこして楽しみました。 ・スイーツポテトを自分たちで作ったという特別感もあって喜んで食べていた。 ・ランチルームでみんなの顔が見えるように丸くテーブルを並べて食べました。 ・作り方を覚えたので「お家でも作ってみたい。」という声が聞かれた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・さつまいも掘り体験ができればなおよかった。 ・掘りたてのさつまいもを少しねかせておくにより熟成されて美味しくなることを知った。食材そのものに触れたり、保存方法もわかった。 ・スイーツポテトは園のおやつでも出ているのでその作り方を知り、クッキングをすることを楽しめたので今後も取り入れていきたい。 ・好きな形に成型できたのがよかった。 	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（農水産省）

施設名	社会福祉法人誠心会あおぞらウィンクルム保育園	電話	048-782-8716
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	レストランごっこ ~あおぞらレストランへようこそ~	
	目指す姿 (大きな目標)	異年齢児とふれあひながら、皆で食事をする大切さを味わう。 配膳時のマナーを知り、給仕する喜びを味わう。	
	当日のねらい (小さな目標)	役割分担の大切さを知り、楽しく、最後までやり遂げる。 食事の配膳の位置を理解し、丁寧に給仕する。	
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(園長、副園長、保育補助)	
	日時	令和5年11月8日(水) 10:10~12:30	
	場所	5歳児 保育室	
	資料・教材	おひつ、しゃもじ、カレー鍋、お玉、お皿、トレー、サラダ、ヨーグルト、食具、音楽、花瓶 テーブルクロス、アルカリ性水、酸性水、布巾、コック帽、カチューシャ、食券、看板	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ① 5歳児が手作りのコック帽とカチューシャを着用し、コック、ウェイター、ウェートレスとなり、お客様(園長、副園長、4歳児)をレストランへ招待する。 ② 5歳児が、お客様の食券にシールを貼り、席にご案内する。 ③ 5歳児が、麦入りイエローライス、秋色カレーを盛り付け、フレッシュサラダ、ヨーグルトと共にお客様へ配膳する。 ④ お客様、5歳児と一緒に「食事のお約束」を唱和し、食事を楽しむ。 	
結果・参加者の反応や様子	<p>子どもたちは、準備段階より、コック、ウェイター、ウェートレスになり、お客様を招待することを楽しみに、「あおぞらレストラン」食券の色塗りや、似顔絵やどんぶり、落ち葉を使用した季節を感じる看板作り等に、一生懸命取り組んでいた。</p> <p>当日は、積極的にお客様を席にご案内し、カレーライスを盛り付けたり、磁器食器を両手で丁寧に配膳する姿等、真剣にお客様をおもてなしする様子が窺えた。</p> <p>新型コロナウイルス感染症以降、異年齢児との食事を控えていたが、今年度より、1テーブルに職員、4歳児、5歳児を組み合わせ、一緒に食事を行うことが出来た。自然と、5歳児が4歳児を気遣う姿や笑顔で沢山おかわりをする姿が見られた。</p>		
評価・今後の課題	<p>食べ慣れている給食も、普段と異なる環境での食事は、自然と子どもたちの笑顔や喜ぶ姿に繋がりが、食育の重要性を感じた。給仕に当たっては、事前に給食の配膳位置を把握することや、お皿を両手で持ち、丁寧に配膳する等、相手を思いやり、最後まで役割を行うことの大切さを体験することが出来たと思われる。</p> <p>今後もさまざまな食育を通し、感謝の気持ちと食への興味関心が持てるよう、取り組んでいきたい。</p>	備考	



ウェイター、ウェートレスがお客様の食券にシールを貼り、レストランの中へご案内します♪



コックが、麦入りイエローライス・秋色カレーを一生懸命、盛り付けます!



お待たせしました。秋色カレーライスです。



食事の前に、みんなで「食事のお約束」を唱和



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		

事例 21	タイトル	グリーンピースのさやむき体験	
目指す姿 (大きな目標)	野菜には旬の季節があることを学び、おやつ作りのお手伝いを通して感謝されるうれしさを知る。		
当日のねらい (小さな目標)	春が旬のグリーンピースを「みる・触れる・香る・食べる」体験をする。		
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5年5月	
	場所	桜花第二保育園の5歳児クラスの教室	
実 施 内 容	資料・教材	さやつきグリーンピース、さやつきの野菜・さやつきグリーンピースの生え方の絵	
	実施内容	さやつきグリーンピースのさやから豆をむく体験をし、むいた豆はおやつ用のピラフに入れて全園児で食べる。グリーンピースの生えている様子(弦にぶら下がっている状態)や他の種類のさやつき野菜(いんげん・すなっぶえんどうなど)をクイズ形式で紹介をし、野菜の育ち方や種類について知ってもらう。	
結 果 ・ 参 加 者 の 反 応 や 様 子	<p>普段あまりみることのないさやに入ったグリーンピースに子ども達は興味津々で、グリーンピースをみるなり歓声や「一つのさやに何個、豆が入っているの？」など質問もたくさんでした。</p> <p>グリーンピース以外のさやつきの野菜の絵を見せたところ、名前を知っている子は少なく、さやつき野菜の種類を知る機会となったかなと思います。</p> <p>豆のさやむき体験も集中して丁寧に取り組んでいました。「豆は片方についているんじゃないんだ」「すごい匂いがする！」など、さやをむいた豆の観察やにおい・感触を楽しんでいました。</p> <p>子ども達がむいてくれたグリーンピースをおやつ用のピラフにいれること、園のみんなのおやつ作りのお手伝いをしてくれたことの感謝を伝えると「もっとうるさい！」や「おやつ楽しみ！」ととてもうれしそうな反応が返ってきました。</p>		
評 価 ・ 今 後 の 課 題	<p>野菜の種類や育ち方等、興味を持って聞いてくれる様子だったので、もう少し詳しい説明を取り入れてもよいと思いました。</p> <p>さやつきグリーンピースは手に入る時期も短いですが、むいた豆はみずみずしくとてもきれいでした。子ども達にとっても旬の野菜に触れるよい体験になったと思います。</p>	備 考	



施設名	彩の調保育園さいたま新都心東口	電話	048-644-3780
住所	埼玉県さいたま市大宮区天沼町 2 丁目 509-12		

事例 22	タイトル	クッキーの型を抜いてみよう！
目指す姿 (大きな目標)	自ら調理にかかわることで調理に対する楽しさを感じ、食に興味を持つ	
当日のねらい (小さな目標)	クッキーの型を抜いておやつで食べることができる。	
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・ <u>3歳児</u> ・ <u>4歳児</u> ・ <u>5歳児</u> ・保護者・その他()
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・ <u>保育士</u> ・ <u>栄養士</u> ・調理師・調理員・その他()
	日時	令和5年 11 月 21 日
	場所	保育室
資料・教材	クッキーの生地、型	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・まずは、エプロンや三角巾、マスクをしてクッキングの準備をしました！よく手を洗ってから消毒をして準備万端です。 ・1 人 1 枚クッキーの生地が来たらかわいい動物や恐竜などいろいろな型で生地を抜いていきました。 ・焼きあがった後はみんなで仲良く食べました 	
結果・参加者の反応や様子	<p>園児たちは朝からクッキングを楽しみにしている様子が見られました。型抜きでは使用したい型が他のお友達と被ってしまう場面もありましたが、自分たちで解決するなどの成長を感じることができました。</p> <p>型を抜くことはみんな上手にできており、1 枚の生地からたくさんクッキーができました。焼き上がったものを食べる際にはおいしいという声や楽しかった、型を抜いたクッキーがかわいいなどみんなそれぞれ違った反応がありました。</p> <p>また、たくさんの園児から焼いてくれてありがとう、いつも作ってくれてありがとうなどと言ってもらえることができました。</p>	
評価・今後の課題	<p>今回は初めてのクッキングだったので準備段階から時間に余裕がなく少し慌ただしくなりましたので、次回以降はもう少し時間に余裕を持って準備をしようと思った。</p> <p>クッキーはみんな上手に型を抜くことができたので、今後はまた違った調理にかかわることで食への関心を深めていけるように工夫していきたい。</p>	備考



施設名	みずほ保育園天沼第2	電話	048-645-3240
住所	埼玉県さいたま市大宮区天沼町 1-504-3		

事例 23	タイトル	苗から稲になるまでの育ちを見守る	
目指す姿 (大きな目標)	食への興味関心を深め、心身共に健康に育つことの大切さを知る。		
当日のねらい (小さな目標)	昔ながらの手法で作業をしながら、米の成り立ちに関心を持つ。		
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5年5月31日・令和5年7月11日・9月22日	
	場所	ファーム・インさぎ山	
	資料・教材	指導者による youtube 配信を鑑賞。	
	実施内容	5月31日…苗を手で植える。2～3本ずつ手に取り後ろに下がりながら植えていく。 7月11日…土底を手で撫でながら雑草を取っていく。 9月22日…保育士の補助の下、鎌を持ち稲刈りをしていく。	
結果・参加者の反応や様子	<p>元々食への興味が薄く、食事を残すことが多かった。昔ながらの手法で田植えや草取りなどを行い、「昔の人はこんなに大変な思いをしてお米を育てていた」ということに気づいてからは、積極的に白米を口にするとともに他のおかずへの興味関心が育ち「このおかずはどうやって作られているのだろう」と考える姿が見られるようになった。</p> <p>当日を迎える前に園でタライを使った田植えのシミュレーションをしたり、それぞれの時期での作業はどのようなことをするのか、時系列を模造紙に書いたものを子どもたちへ見せて話したりと、イメージを膨らませる時間を設けていた。本番当日は泥や汚れへの抵抗感なく指導者の号令の下、黙々と真剣な表情で作業をする様子が見られていた。</p>		
評価・今後の課題	<p>お米の育ちに長期間関わるだけでなく、地域交流も兼ねることが出来た。園長・主任・担任とで密に計画を立て、様々な想定をしたうえで当日に臨んだ為、事故なく終えることが出来ていた。</p> <p>借りていた田んぼの場所が足洗用水路から遠く、作業後の流れが悪くなった事案が生じた。今後の課題として作業後の流れを実地でシミュレーションをする必要があると感じた。</p>	備 考	<p>今後11月29日に、収穫後精米していただいたお米を使用し収穫祭を行います。</p> <p>その日の給食を外で食べられるようワンプレートにさせていただき、ピクニックの形で試食をします。</p> <p>このような食育を通して子どもたちの心身がより良く成長できるようにしていきたいと思えます。</p>



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第2	電話	048-871-6177
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1F		

事例 24	タイトル	とうもろこしの皮むき
目指す姿 (大きな目標)	夏野菜の1つである『とうもろこしの皮むき』を体験し、色・香り・感触を知る。	
当日のねらい (小さな目標)	おやつ用のとうもろこしの皮をむき、お手伝いをすることの喜びを感じる。	
方法	対象者 (Oで囲む)	0歳児・ <u>1歳児</u> ・ <u>2歳児</u> ・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> ・ <u>栄養士</u> ・調理師・調理員・ <u>その他</u> 保育補助 ()
	日時	令和5年7月14日(金) 10:00~10:20
	場所	保育室
資料・教材	とうもろこし、新聞紙、ゴミ袋	
実施内容	<ol style="list-style-type: none"> ① この野菜は何か、とうもろこしについてお話をする。 ② 各テーブル4~6人に分かれて、1本のとうもろこしを順番にむいていく。 ③ おやつで茹でとうもろこしを食べ、生のとうもろこしとの違いを感じる。 	
結果・参加者の反応や様子	<p>1歳児は生のとうもろこしに、「何だろう」と不思議そうに見ている様子があった。保育者と一緒に皮をむくことを楽しみ、笑顔も見られた。とうもろこしの粒が見えると指でつついたり、触ったりして、普段食べているひとつの粒ときれいに整列している粒との違いに驚いている様子だった。おやつでは試行錯誤をしながら、かじったり、つまんだり、楽しく食べることができた。</p> <p>2歳児は昨年体験したため、多くの子どもたちが興味を持ち取り組むことができた。とうもろこしの香りや感触を楽しみ、「ふさふさしている」「もじゃもじゃのおひげ」の声が聞かれた。おやつでは、自分たちがむいたとうもろこしと知り、嬉しそうに食べていた。</p>	
評価・今後の課題	とうもろこしの皮むきを通して、調理する前の野菜がどうなっているのか、興味を持ってもらうことが出来たと思う。自分たちでお手伝いをしたとうもろこしは、苦手な子どもも「おいしい」とうれしそうに食べることが出来た。今後も野菜に触れあう機会を作り、食に関して興味を持てるよう、食育に取り組んでいきたい。	備考



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

事例 25	タイトル	お豆腐ドーナツ作り	
目指す姿 (大きな目標)	お友達と一緒に料理して食べるを通して、食べ物を大切に作る気持ちを育てる。		
当日のねらい (小さな目標)	大豆からいろいろな加工食品ができていることを知り、興味、関心を持つ		
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5年9月9日(金)	
	場所	4歳児保育室	
資料・教材	お豆腐ドーナツの生地、大豆の加工品のイラスト		
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> 自分たちが食べる分のお豆腐ドーナツを作る。 大豆についてのお話を聞く。 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> どの子も積極的に、楽しそうにお豆腐ドーナツを丸めていた。 職員が安全な大きさにちぎってから丸めたため、大きさも揃い、綺麗に仕上がっていた。 自分たちが作ったお豆腐ドーナツは特別美味しく感じるようで、「おいしい！」ととても嬉しそうだった。 栄養士による大豆のお話では、大豆がどのように栽培され収穫されるかや、どんな栄養があるかなどを真剣に聞いていた。 大豆の加工食品のお話をすると、身近なたくさんのお豆腐が大豆から作られていることに驚いている様子だった。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> これまでのお豆腐団子から、ドーナツ作りに変更して実施した。 卵、乳製品、小麦も使用しないメニューだったので、アレルギーがある子も食べることができた。 今後も引き続き取り組んでいきたい。 	備考	

施設名	社会福祉法人 みどりの森	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 26	タイトル	きのこについて知ろう	
目指す姿 (大きな目標)	<ul style="list-style-type: none"> 秋の味覚であるきのこに興味を持ち、種類や特徴などを知る。 楽しみながらきのこに触れる。 		
当日のねらい (小さな目標)	きのこの栄養素を知り、触れて美味しく味わう。		
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5年 10月26日(木)	
	場所	保育室	
資料・教材	<ul style="list-style-type: none"> 秋の味覚「きのこ」について ~えのき茸が出来るまで~ (紙芝居) えのき、しめじ、椎茸 		
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> えのき、しめじ、椎茸を実際に触れてみる。 えのき茸を裂く。 椎茸は、生椎茸、干し椎茸、水戻し椎茸を用意し、感触や香りの違いを知る。 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> きのこの紙芝居を通して、きのこを使っている料理に興味を持つ姿があった。実際のきのこに触れ、色んな硬さがあることや匂いの違いを発見している子もいた。 椎茸は生椎茸、干し椎茸、水戻し椎茸の3種類があった為、同じ椎茸で色んな変化があることに知り驚いていた。きのこに触れるのを嫌がっている子も数名いたが、においを嗅いだり半分にして硬さを確かめている子もいた。 ランチのスープできのこスープが出たが、今回の食育で触れたきのこが全種類入っていたので、普段のきのこが苦手な子もきのこを探しながら食べる姿があった。 		
評価・今後の課題	実際にえのき、しめじ、椎茸を触れてみたが、きのこには色んな種類があるので、他のきのこにも触れて興味を持てると良い。	備考	

施設名	ふたば夢保育園	電話	048-812-4126
住所	埼玉県さいたま市見沼区東大宮7丁目 70-11		

えいようし どう 栄養指導をしました！

☆ぱんだくみ: やさいのパワー

事例 27	タイトル	3色食品群で食べ物のパワーを知ろう！	
	目指す姿 (大きな目標)	好き嫌いせずバランスよく食べる姿を目指す	
	当日のねらい (小さな目標)	牛乳・肉・米・野菜にはそれぞれ大切な栄養があることを知る	
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5年6月23日(金)	
	場所	ホール	
	資料・教材	紙芝居・色分けマグネットシート・「3色食品群の歌」歌詞 & 音源	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> 紙芝居→食材は赤・黄・緑のグループに分類され、好き嫌いをなくバランスよく食事をとることの大切さを伝える。 色分けマグネットシート→当日の給食・おやつに使用されている食材の色分けをし、給食は栄養バランスを考え作られていることを伝える。 3色食品群の歌→知っているメロディーの替え歌で、3色食品群を身近に感じてもらおう。 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> 野菜が嫌い・牛乳が苦手という子どもが、バランスよく食べることの大切さを知り、少しでも食べてみようとする姿が見られるようになった。 色分けマグネットシートで子どもたちが実際に色分けに挑戦したり、歌を歌うことで参加型・体験型の食育指導となり、最後まで飽きることなく話を聞いていた。 「片栗粉」や「味噌」など原材料が目に見えない食材は、ヒントをあげると正解出来た。 3歳児クラスの子どもたちには3色食品群の説明は難しい為、「野菜シルエットクイズ」と「野菜のパワー」について話をした。幼児クラスの中でも、年齢に合わせた指導内容を考えた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> 給食の時間に「野菜を食べると風邪ひきにくくなるんでしょ?」「牛乳は骨が強くなるんだよね?」など、子どもたちから話しかけてくれるようになった。 年長クラスでは、毎朝栄養士と一緒に当日の献立の色分けを実施し、3色食品群を身近に感じられるようにしている。また、3色バランスの整った給食が確認し、食べる意欲に繋がられるようにしている。 	備考	<ul style="list-style-type: none"> 食育指導やクッキング等を毎月取り入れ、食への興味を持続する工夫を考え、「食べることが好きな子ども」へ成長できるようにしていきたい。



シルエットクイズでは、みんなで声を合わせて、野菜の名前を言い当ててくれました！

野菜にはたくさんのパワーがあることを知り、この日の給食の「ほうれんそうの納豆あえ」が大人気でした！

☆きりんくみ&らいおんくみ: 3色食品群



紙芝居を聞いて...

色分けにチャレンジ!

「3色食品群の歌」をうたいました♪

3色食品群の紙芝居、集中して聞いてくれました！給食の色分けにチャレンジしてみると、声をそろえて元気にこたえてくれました！「かたくりこ」や「みそ」など難しい食材もあったようですが、ヒントをあげると正解できました。3色食品群の歌♪を元気いっぱい歌いました！バランスよい食生活の基礎をつくっていきたいですね♪

施設名	社会福祉法人 芳真会 きらめき保育園	電話	048-682-5507
住所	〒337-0042 埼玉県さいたま市見沼区南中野695-1		

事例 28	タイトル	梅ジュースをつくらう！
	目指す姿 (大きな目標)	梅ジュースを作る際に、少しずつシロップができる様子を観察したり、昔からある作り方を知る
	当日のねらい (小さな目標)	一人が一つずつ作る事で、愛着や興味を持ち楽しんで食育活動に参加する
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・その他()
	日時	令和5年5月29日
	場所	ゆり組教室内
	資料・教材	青梅 氷砂糖 梅ジュースの作り方の本 瓶 消毒用アルコール ふきん プラコップ 楊枝 布巾
	実施内容	絵本の読み聞かせ:参考文献「はじめての梅しごと 梅シロップをつくらう」著:高野紀子 梅の実のへたを爪楊枝で取る 氷砂糖と梅を交互に瓶に詰める 数日にわたり、シロップの出具合等を観察する 出来上がったシロップを、水で割り試飲する
結果・参加者の反応や様子	<p>一人一瓶ずつ、自分だけのものが作れたので、よく観察することができた。 時間が経つにつれ、シロップの出来具合が様々で、皆がお互いのシロップも観察ができた。 初めて青い実の梅を見た子が多く、これが赤い梅干しに代わる事を伝えることで、梅シロップ作りにより興味を持って参加することが出来た。 子ども達が自分で作った、という思いが強く、とても楽しんで試飲まで行う事が出来た。 一口飲んで苦手な子も数名見られたが、逆におかわりを希望する子もみられた。 それぞれの子が梅の香りや味を体験し、知る事ができて良かった。</p>	
評価・今後の課題	<p>コロナ禍であり、なるべく個人で作れるものを作ると考え梅シロップにしたが、瓶の消毒等は調理室内で行ったのだが、消毒している部分も実演すればよかったと思う。また、食中毒等の懸念から調理室で一人分ずつ加熱処理を行ったことも伝えれば、より良かったと思う。 今後は瓶の消毒や、梅を洗うことから行っていきたいと思う。 何より再度、ご家庭でも「作りました」という報告を頂き、楽しんでもらったのが良かった。</p>	備考



梅シロップを作ろう！ 社会福祉法人芳真会 きらめき保育園

- 1 一人1瓶ずつ名前を書いた、消毒済みの瓶を用意します。
- 2 梅と交互に氷砂糖を瓶に詰めていきます。
- 3 シロップがどれくらい出るかを観察します。
- 4 梅ジュースにして試飲しました！



皆、美味しいジュースを作るため、真剣に詰めていました。



☆後日、ご家庭で作りました！といった報告もあり、楽しんで行うことができました！

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		



肌寒い日が増え、秋があつという間に過ぎていきそうですね。これからは温かい物や冬野菜がおいしい季節になります。たくさん取り入れていきたいです。体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



10月の食育活動は・・・スイートポテト作り！

秋になるとおいしいさつまいも。チューリップ組からラベンダー組までおやつのおやつスイートポテトを自分で作りました。



袋の中に材料が入れてあり、それをモミモミと潰して混ぜていきます。『まだ粒々が残ってるね!』『このくらいでいいかなー』とお友だちとお話をしながらみんな真剣に作っていました。



力のいる作業でしたが、一生懸命モミモミ、モミモミ!

絵本を読んだり、歌を歌ったり、さつまいもにまつわるクイズをしてから、いざスイートポテト作り開始!



形が決まったら、名前入りのクッキングシートに乗せて一旦完成です。おやつ時間に合わせて給食室でじっくりと焼いていきます。



滑らかになったら、袋から出して、成形していきます。『バターが匂いする』『ベタベタする』などと言いながら感触を楽しんでいました。



成形するのに平たく伸ばす子や2個作ろうとする子、お手本を見て忠実に作る子がいたり個性があり、オリジナリティ溢れるスイートポテトたち!



皮は紫色なのに、目の前に出てきたのは黄色いさつまいも。蒸す前のものや柔らかくなったものに触れたり、匂いを嗅いだり…と五感を使った食育でした。自分で作ったものは、より一層おいしかったようでどのクラスもべろりと完食です!



事例 29	タイトル	スイートポテトづくり	
目指す姿 (大きな目標)	旬の食材を知り、食への興味をもつ。		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・実際に食材に触れ、感触の変化を楽しむ。 ・自分で作る楽しさから食への興味、関心へつなげる。 		
方法	対象者 (〇で囲む)	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 (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5年10月12日(木)、26日(木)	
	場所	各保育室	
資料・教材	絵本「さつまいものおいも」、歌「やきいもグーチャー」、さつまいもの写真、さつまいも		
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・導入として、絵本の読み聞かせ、歌を歌う、実際のさつまいもに触れる、クイズなど月齢に合わせて行い、興味、関心を引き出す。 ・1人1つ材料の入った袋を配り、保育者や友だちと楽しみながら作る。 ・名前入りのクッキングシートに成形したものを置き、給食室に届ける。 ・おやつで自分の作ったものを受け取り、焼いた後の感触や匂いをかいだり、味わったり、友だちと比べたり、一緒に食べる楽しさを共有する。 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・月齢に合わせた導入を行ってからスイートポテトづくりをすることで、興味、関心を引き出し、期待感を持って取り組むことができた。 ・さつまいもの水分量によって、力のいる作業でもあったが、「このくらいかな?」「まだ粒が残っているね」「バターの匂いがある」とお話をしながら、楽しく真剣に取り組んでいた。 ・さつまいもに触れるのを躊躇する姿もあったが、保育者の声掛けや友だちの真似をし、少しずつ感触を楽しみ、成形できたころには満足した様子もみられた。 ・おやつ時間になると、スイートポテトを見て、「おせんべいみたい!」「まんまるだ!」と友だちと見せ合い、楽しく、おいしく食べる事ができた。 		
評価・今後の課題	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・力加減が難しい子は、材料をもむ際、袋が破裂してしまうことがあり、袋の強度が弱かったものもあるが、空気を抜いてから渡した方がよかった。 ・実際に目の前で袋に材料を入れ、視覚で分かる様に説明をしてもよいと感じた。 ・食材に直接触れ、五感を使った食育になった。 ・自分で作ることで、より一層おいしく感じられたようで、苦手な子もよく食べていた。 	

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 30	タイトル	食育集会 職員劇「マーボー豆腐をつくろう！」	
	目指す姿 (大きな目標)	食材の栄養素を知り、食べる意欲を高める。	
	当日のねらい (小さな目標)	職員劇を楽しみながら、身近な給食の作り方を知り、食材に興味を持つ。	
方法	対象者 (〇で囲む)	①0歳児・①1歳児・②2歳児・③3歳児・④4歳児・⑤5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5年11月9日(木)	
	場所	ホール	
	資料・教材	・マーボー豆腐の食材 ・職員衣装	
	実施内容	給食がマーボー豆腐の日に、マーボー豆腐の作り方を紹介する職員劇を実施した。職員が給食のレシピに沿ったマーボー豆腐の作り方や食材の栄養素についてを劇に紹介した。子どもたちが本物の食材を実際に手に取ってみることが出来るように、給食の際に回覧した。	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・職員の登場に関心を向け、職員からの問いかけにも思い思いに発言しながら集会を楽しむ姿が見られた。 ・食材一つ一つを実物の食材を用いて紹介したことで、「本物だ」と話し、より印象に残った様子が見られ、給食時にはマーボー豆腐の中から食材を見つけ、意識してよく食べていた。 ・食材に扮した職員が登場すると、一段と盛り上がる様子があった。 ・給食時に回覧した食材を手に取り、匂いを嗅いでみたり、よく観察してみたりと食材自体に興味を持ち、発見を職員や友だちに伝える姿が見られた。 		
評価・今後の課題	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・分かりやすく職員劇にしたことで、全園児が楽しんで集会に参加することができた。 ・集会の中で食材にどのような効果があるのかを知らせたり回覧をしたりしたことで、普段は何気なく食べている食材一つ一つに注目して食べようとする姿が見られてよかった。 ・実物の食材に触れることで子どもたちの中に発見が見られ良い表情が伺えた。今後も食材に触れる機会を継続して作っていきたい。 	
			



【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。



こちらの2次元コードから
直接記事をご覧ください。



https://www.saitamacity-shokuiku.jp/G0000001/common_content3/637.html

さいたま市

さいたま市食育ナビ > さいたま市 > その他の情報 > 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」

「さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け」

公開日：2022年02月28日 最終更新日：2023年10月31日

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。

<サイト内リンク>

「食事バランスガイド」って何ですか？

<http://genki365.net/gnks18/pub/sheet.php?id=270>

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 31	タイトル	鰯の手開き体験	
目指す姿 (大きな目標)	魚が開かれるまでの流れを知る。		
当日のねらい (小さな目標)	鰯の手開きを見学、体験し、食べ物に感謝をする気持ちを育む。 旬の鰯を使用したつみれ汁を味わう。		
方法	対象者 (〇で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・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 (園長・主任)	
	日時	令和5年6月2日(金)10:30~11:10	
	場所	5歳児保育室	
資料・教材	鰯、新聞紙、まな板、包丁、ごみ袋、氷、バット、ボウル、すり鉢、すりこぎ棒 つみれ汁の材料、ガスコンロ、ガスボンベ、鍋、スプーン、ゴムべら		
	実施内容	①鰯について話をする。 ②鰯の手開きを見学した後、1人1尾手開き体験を行う。 ③鰯をすり鉢ですり、つみれを作る様子を見学する。 ④保育者と一緒、つみれ以外の具材が入った鍋にスプーンでつみれを落とす。 ⑤給食でつみれ汁を食べる。	
結果・参加者の反応や様子	・鰯は大群で泳ぐ特性を話すと「水族館で見たことあるよ!」と話していた。鰯の漢字をパズルのようにして説明すると、名前の由来を理解した様子だった。鰯を開く工程では、「骨が見えた!」「皮がするつと剥けているね!」と興味深そうに見学していた。 ・食べ物には命があり、どんな気持ちで頂けば良かを問うと、「感謝の気持ち!」と発言し、命の大切さを理解している様子であった。手開き体験では、「ちょっとヌルヌルする」と援助を求める子どももいたが、コツを掴み器用に剥くことが出来ていた。 ・鰯をすり鉢ですり身にし、鍋につみれを落とす作業では、「緊張する!」「良い匂いがする」などと話し、保育者と共にスプーンで落としていた。 ・給食の時間は「ふわふわわわいて、美味しい!」「おかわりしたいな」と旬のつみれ汁を味わっていた。		
評価・今後の課題	・鰯の名前の由来や、特性を知り、クッキングを楽しむことが出来ていた。 ・旬の鰯を使用し、つみれが出来上がるまでを見学し、食べ物の命を頂いていることに気づく良い機会になった。 ・魚が苦手な子どもも、自分で作る楽しさや喜びを感じていた為、今後も関心もてるような企画を計画していきたい。		備考

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

事例 32	タイトル	絵本で見つけたパンプキンスープを作ってみよう! 作ってみよう!	
目指す姿 (大きな目標)	・料理作りに興味を持つ。調理器具の正しい使い方を知る。		
当日のねらい (小さな目標)	・絵本のレシピをもとに料理を作っていき、面白さ、ドキドキ感を味わう。 ・料理を作る楽しさやおいしさを感じる。 ・はかりや計量カップ等を使って材料の量はどのくらいかを考える。		
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5年10月	
	場所	保育室	
資料・教材	(かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、バター、スープのもと、牛乳)×2セット・パセリ・水・ミキサー・ボウル・エプロン・帽子・消毒・鍋・大匙、小匙スプーン・小皿(人数分)・おたま・包丁・まな板・トング		
	実施内容	※事前に誰が何をするのか等、どのようにして進めていくか、役割を自分達で決めた。 ① かぼちゃ(ブロック状に切っておいた物から使用量を計る)、玉ねぎ(皮を剥く・使う量を切る・細かく切る)、トマト(使う量を切る・細かく切る)、バター(小匙ではかる)、牛乳(計量カップではかる)の大きさや量を考慮してボウルに入れ、スープの素を加える。→電子レンジにかける。 (注意点:玉ねぎは皮を剥いた後、先端を切り、安定して子どもが切れるようにする。) ② ①の材料をミキサーに入れて、牛乳を加えて混ぜ合わせる。 ③ 味見をして完成。自分たちで作ったスープを昼食で食べる。(お好みでパセリを入れる。)	
結果・参加者の反応や様子	・絵本のレシピでパンプキンスープが自分達で作ることができるのか、どんな味になるのかと期待しながら作っていた。 ・自分の担当した役割だけでなく、かぼちゃの使用するグラムや玉ねぎ・トマトの1/2個はどれくらいか、野菜はどのくらい細かく切ったら良いか、はかりや小さじはどの器具を使用するか等を自分達で考えを出し合いながら作っていた。友達が行っていることを応援する姿も見られた。 ・ミキサーに入れる前と後の野菜の形が変わってきたことに気付いたり、スープが出来上がるとトマトや玉ねぎを入れたがかぼちゃの色が強い等色の変化にも注目したりしていた。 ・味見をすると、美味しくできた!もって食べたい!と昼食を楽しみにしていた。 ・美味しかったのでレシピを持って帰り、自宅で作ったという子や異年齢児からは今度、自分達は玉ねぎのスープを作ってみよう、コーンスープを作ってみよう等という子もいた。		
評価・今後の課題	・今回のクッキングでは、見る・触れる・考える体験が多く、子ども達からの発見をたくさん聞く事ができた。料理を作る楽しさや料理作りへの興味につながっていた。子ども達から「~を作りたい」「~の形をやりたい」等の意見が上がることも多くなってきた。今後も子ども達の身近にある料理作りを食育活動で取り入れ、調理工程についても一緒に話し合っ進めていきたい。	備考	

施設名	そらいろ保育園	電話	048-853-9000
住所	埼玉県さいたま市中央区上落合 5-20-20		

事例 33	タイトル	パン作り
目指す姿 (大きな目標)	クッキングを通して食材に触れて自分で作って食べる楽しさを味わう	
当日のねらい (小さな目標)	パン作りを楽しむ	
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5年 11月 10日(金)	
場所	そらいろ保育園 保育室	
方法	資料・教材	・イースト・砂糖・強力粉・塩・バター・ぬるま湯 ・テーブルクロス・ボウル・ゴムベラ・計量カップ・ポット・ラップ・トレー・手袋・輪ゴム・ジップロック・クッキングシート・アルコール・たこ焼き器・温度計・型抜き
	実施内容	・生地作り(感染症予防の為職員がこねた生地を袋の上から触り感触を味わう) ・パンの形作り(2歳児:型抜きで模様をつける 以上児:形作り) ・パンが焼ける過程を見る(以上児のみ) ・実際に作ったパンを給食で食べる(全園児)
結果・参加者 の反応や様子	<p>事前にパン作りをすることを子どもに伝えていた為前々から楽しみにしており、特に以上児は活動に期待を持ちどのような形にするか想像を膨らませている様子があった。</p> <p>実際に生地に触ると未満児は「柔らかい」や「粘土みたい」などと反応しながら感触に興味を示していた。2歳児は生地に自分が選んだ好きな模様が付くととても喜んでた。以上児クラスでは形作りに集中しながらも保育者や友達と会話をしながら進んでいた。パンは給食室のオープンで焼き子どもたちが焼ける様子を見ることができないため、たこ焼き器で別に用意した生地を焼くことで生地が焼けて色や形の変化があることや焼けていく時の香りを感じることができ、気づきや感じたことを友達や保育者と共有していた。</p> <p>パンが焼き上がり給食に出ると、自分が作った生地がパンになっていることが嬉しい様子で、パン作りで楽しかったことや、パンの形などを保育者や友達と話しながら楽しい雰囲気の中で食事ができた。また、その日中に園内にパン作りの様子を写真を交えて掲示したことで、保護者にも自分が作ったパンを見せることができ嬉しそうにしていた。</p>	
評価・今後の課題	<p>普段の生活の中で、パン生地やパンを焼く工程を見たり触れたりする機会はあまりないので子どもたちにとって良い経験になった。また、パン作りを通して調理することの楽しさや難しさ、自分でパンを作り食べられたことの嬉しさや達成感を味わっていた。形作りでは、想定していた時間よりも子ども達が熱中して行っていた為、次回は時間に更に余裕を持たせる。</p>	備考



施設名	社会福祉法人ちとせ交友会さいたまちとせ保育園	電話	048-857-1115
住所	埼玉県さいたま市中央区上落合 6-17-21		

事例 34	タイトル	梅ジュースをつくらう！・作った梅ジュースを飲んでみよう！	
目指す姿 (大きな目標)	旬の食材に触れ、食材に興味・関心をもつ		
当日のねらい (小さな目標)	食材を加工することや工程を楽しむ／自分たちで加工した食材への達成感を味わう		
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> ・ <u>栄養士</u> ・調理師・調理員・その他()	
	日時	令和5年6月9日／令和5年7月21日	
	場所	保育室	
	資料・教材	手作りの資料(梅ジュースのつくりかた)・青梅・氷砂糖・お酢・アルコール・ペーパータオル・保存瓶・竹串・ボール・ピッチャー・水・紙コップ・大人用エンボス手袋	
実施内容	<p>(6月9日)事前に保存瓶はアルコール消毒を行う。 栄養士による手作り資料による説明。手作り資料を参考にしながら、青梅の下処理を子ども達にやってもらう。 下処理(ヘタ取り・梅洗い・ペーパータオルで水をとる)出来上がったものはボールへ。 栄養士がエンボス手袋を着用し、氷砂糖と下処理した梅を交互にいれる。 最後にお酢を加える。(子ども達は様子を見る)保存瓶は保育室の冷暗所に保管し、日々の梅の変化を楽しむ。(保育士立ち合いのもと、変化を子ども達と楽しむ) (7月21日)出来た梅ジュースの素をピッチャーに入れ、水で希釈する。 園児が飲める量を自分で伝え、紙コップに注ぐ。(保育士・栄養士)</p>		
結果・参加者の反応や様子	<p>手作り資料を子ども達で説明し、作業の内容や衛生面で気を付けることなどの内容を伝えた。梅干しのヘタ取りでは、竹串を扱いに注意を払いながら行い、梅の香りやとれたヘタを観察したりする様子が見られた。初めての挑戦で苦戦すると思われたが、皆上手にヘタを取ることが出来た。梅を洗い、拭く工程も梅を大事に持ち、丁寧に洗い、拭き上げる姿もあった。瓶に詰める工程も、「梅とお砂糖交互だよ！」「次はお砂糖だ！」等と内容を理解した様子もみられた。保管期間も梅の変化をこまめに栄養士や保育士に梅の色や砂糖が解けていく変化を伝える姿がみられた。</p> <p>梅ジュースを飲む際には、色やにおいを観察しながら飲み、「酸っぱいけどおいしい！」「おかわりしたい！」との声も多く上がり、苦手な様子の子どもも「1口はがんばる！」と自分で作ったものへの責任感もあった。また、残った梅は展示し変化を楽しんだ。</p>		
評価・今後の課題	<p>・仕込みの際、衛生面の観点から梅や氷砂糖を栄養士が行ったが、補助にまわり子どもにまかせる部分があってもいいと思った。 ・漬け終わった梅は展示のみだったので、梅ジャムなどより発展させる取り組みも考えていきたい。</p>		備考



施設名	リップル保育園鈴谷	電話	048-767-4009
住所	さいたま市中央区鈴谷9丁目10-6		

事例 35	タイトル	スイートポテト作り	
目指す姿 (大きな目標)	食への興味、関心、食べることへの意欲を育てる。		
当日のねらい (小さな目標)	食材や器具を見て興味を持ち、触ったり味わってみる。		
方 法	対象者 (○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)	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5年10月	
	場所	各クラス	
	資料・教材	スイートポテトの材料・ボール・フォーク・クッキングシート	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・スイートポテトに使う各材料の紹介 ・さつまいもをつぶし、その他の材料を加え混ぜる ・生地を分けて個人で好きな形に成形 ・給食室で焼きおやつとして食べる 		
結果・参加者の反応や様子	<p>スイートポテトというものは知っていても材料や作り方は知らない子が多かった。さつまいもをふかし、フォークでつぶす作業は未満児も以上児も真剣に作業していた。バターや牛乳を加えて生地がまとまってくるとさらに興奮したようだった。</p> <p>個人に分け好きな形で成形してもらおうと最初は触ることに躊躇っていたが声をかけて促すと触り始め「面白い」「いいにおいがする」などの声も聴けた。</p> <p>真剣な姿で生地を捏ねたり形を作っていたりしていた。</p> <p>おやつで食べることを伝えると歓声があがり、「すぐ食べたい!」「楽しみ!」と様々な反応がみられた。</p> <p>おやつの時間では自分で作ったものを友達に見せあいながら楽しそうに食べていた。</p>		
評価・今後の課題	<p>久しぶりのクッキング活動だったがみんな積極的に参加してくれた。</p> <p>年齢に合わせ未満児は形作りだけ、以上児は材料を混ぜるところから行ったことにより説明もスムーズにできてよかった。</p> <p>今後クッキングの機会を増やして子どもたちと交流の場をつくり、食に興味・関心を持ってもらえるような食育をしていきたいと思った。</p>	備 考	



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

事例 36	タイトル	スキップ米づくり
目指す姿 (大きな目標)	・米の栽培を通して、米が食べられるようになるまでにかかる時間や作業について知り、食べ物の大切さや生産者への感謝の気持ちを持つ。	
当日のねらい (小さな目標)	(田植え) 田植え体験をして米栽培の始まりを知る。 (収穫) 生長を見守り、収穫期を迎えた米を自分の手で収穫する喜びを感じる。 (脱穀、籾摺り) 昔ながらの方法を知り、一粒を大切にしながら最後まで諦めずに脱穀や籾摺りする (実食) 自分たちで育てた玄米と精米済みの白米を、味や香りの違いを感じながら食べ比べをする。	
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5年6月(田植え)～収穫、脱穀、籾摺り～11月21日(実食)
	場所	スキップ本町保育園 正門脇コンクリートスペース ※園内で比較的日当たり・風通しの良い場所
実施内容	資料・教材	・稲・土・DIYトロ舟・かかし(ビニール袋、新聞紙、棒)・牛乳パック・すり鉢・すりこぎ棒・瓶 参考文献・ハケツで実践 超豪快イネつくり 1粒のタネが1万粒に(監修:薄井勝利)(編集:農文協、農山漁村文化協会)
	実施内容	・6月 稲がやってくる。・6・6 田植え。土と水を混ぜ、程よい硬さの地盤を作る。土が落ちたら3苗程度ずつ植える。 ・絵本で稲作について知る。また、参考文献を子どもと一緒に読み、今後どのように育てていき、何が必要かを考える。 ・8/7 出穂 ・8/10 稲を守る為にかかしが必要と考え、ビニール袋、新聞紙、卵パックでかかしを作り、トロ舟付近に設置。 ・9/20 落水 ・10/6 収穫、ハサミを使って収穫体験。その後乾燥。・10/20 脱穀。数日かけて牛乳パックを使用して行う。 ・11/14 籾摺り。数日かけてすり鉢とすりこぎ棒、瓶を使って行う。・11/21 実食。玄米と白米を炊いてもらい、食べ比べをする。
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・田植え経験のある児が少なく、土作りから積極的に取り組む。土作りは0歳児から参加。多くの児が全力で泥に触れ、喜んでた。 ・毎日目に入る場所に設置しておくことで、生長を見守りやすく、「大きくなった」「背が伸びたわ」と自分自身と背比べをしていた。また、出穂後には子どもたちから「かかしを作った方がいい」という提案が上がり、かかし作りも行われた。米の形が見えてきたことで、見通しを持つことができ、収穫、そして実食への期待が膨らんだ様子が見られた。9月に入り、青々とした風景が黄金色へと変化し始めると、目だけではなく、触れたり、匂いを嗅いだり、様々な感覚を使って楽しんでいた。 ・収穫体験、牛乳パックを使った脱穀、すり鉢とすりこぎ棒、瓶での籾摺りでは、素晴らしい集中力を発揮。初めはこぼれたり、落ちたりしても気にしていなかったが、給食でご飯を食べる際に「この一粒が今育てているお米の一粒と一緒にだよ。」と伝えたと、急に実感が湧いたようで「一粒落ちてるよ!」「大事だから拾って」と子ども同士で声を掛け合い、無駄にすることがなくなった。また、給食時も「一粒も残さないようにする」と意気込み茶碗をピカピカに完食する児が増えた。 ・玄米と白米の食べ比べをすると、色や香りのほか、食感が違うことにも気づく。食べ慣れていない為、苦手な児もいるのでは、という予想に反し「美味しい」「もっと食べたい」「またお米作りしようよ」という声があがった。実食後も、「お茶碗ピカピカ」を言葉に給食を楽しんでいる。 	
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・長期的な食育となり、本園では初の試みということで分からない部分も大きかったが、予想以上の収穫量があり、3.4.5歳児で実食することが出来たので良かった。また、出来るところはほほ子どもたちにやってもらい、食べるためにどれだけ時間や手間がかかるかということを実感することで、米を含めて給食の残食が明らかに減った。自分で体験することの大切さを改めて感じた。 ・今回、長期的な食育活動に、期待や楽しみを抱きながら最後まで取り組むことが出来た。季節の野菜のほか、年間を通して栽培していける野菜などを育て、季節による変化を見ていくのも面白いのではないかとと思うので、今後の活動に生かしていきたい。 	備 考



施設名	与野クマさん保育所	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 37	タイトル	【夏野菜を育てよう！】	
目指す姿 (大きな目標)	・夏野菜に興味を持ち、成長や収穫への期待を持つ。		
当日のねらい (小さな目標)	・収穫を喜び、食への関心を深める。		
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5年 6月下旬～9月下旬	
	場所	与野クマさん保育所 保育室・テラス	
	資料・教材	苗植えの仕方の説明動画	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・6月下旬、3歳児クラスと4歳児クラスで野菜の苗植えを保育者で行う。(ナス、オクラ、ピーマン、ミニトマト) ・その後毎日水やりと野菜の観察を行う。 ・7月下旬、初めてナスとピーマンの収穫ができた。収穫後、調理師のもとへ持って行き次の日の給食に入れてもらうことにした。 		
結果・参加者の反応や様子	<p>ナスは味噌汁に、ピーマンは生姜焼きに入れ調理してもらった。自分たちが収穫した野菜が給食に出てくることを知っていた子どもたちは、その日の給食をとても楽しみにしていた。</p> <p>実際に食べてみると、「みんなで育てた野菜おいしい」「あまいね」「お店で売っているものより苦くないよ」などと、友達同士感想を言い合って喜んで食べる姿があった。</p> <p>普段、野菜が苦手で残している児も、「これなら食べられそう」と言って自ら食べ進んでいた。「もっともっとお野菜たくさん育つといいな」と言い、次への期待を膨らませていた。</p>		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・収穫した野菜を子どもたちが自分で調理師に調理をお願いし、友達と一緒に食べることで食に関する様々な刺激を受け、良い食育となった。 ・夏場で日照りが強かったため、一日でも水やりをしないと枯れてしまうことがあった。土曜出勤の職員にも協力を求めるなど、次回は園全体で取り組んでいきたい。 	備考	

【3歳児苗植え】



【4歳児苗植え】



【水やり・観察】



【収穫】



【調理のお願い】



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	さいたま市中央区新都心5-2小池ボルトビル1階		

事例 38	タイトル	トウモロコシの皮むき体験	
	目指す姿 (大きな目標)	生の食材と触れ合い、本来の姿を知る	
	当日のねらい (小さな目標)	皮やひげなどの感触を楽しむ	
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・ <u>栄養士</u> ・調理師・調理員・その他()	
	日時	令和5年7月14日	
	場所	保育室	
	資料・教材	皮つきトウモロコシ	
	実施内容	0・1歳児は、皮むきは行わずに皮を触って感触を楽しんだ。 2・3・4歳児は皮付きのトウモロコシを剥く体験を行う。 体験前には栄養士が導入のためにトウモロコシのひげと粒の数が同じであること。 ポップコーンのトウモロコシは爆裂種という品種であることを話す。	
結果・参加者の反応や様子	1人で剥くことができる子どもがいたり、保育者に「手伝って。」と笑顔で協力をしながら体験を行う姿が見られた。剥くことができるよと達成感があって嬉しそうに「剥けたよ!」、「見て、みて!」とはしゃぐ様子も見られた。		
評価・今後の課題	皮付きの状態を五感でしっかりと楽しむ姿が見られた。机に新聞紙をひいたり、剥いた皮を捨てる袋を準備していたため、片付けもスムーズに行うことができた。 3・4歳児には、剥いた皮を捨てるまでの流れを伝え行うことができた。	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

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「つ」(S)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。

1日分の食事量は
1,250～1,300kcalが目安です

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。体内の水分が足りず乾きを防ぎ、失った水分を補うために食事以外でも水、またはお茶などで水分補給をしましょう。

※このリーフレットは、市の食育推進ポータルサイト「さいたま市食育ナビ」でダウンロードできます。 <http://yama355.com/guide/fooditem.php?no=5780>

このリーフレットは1,000部発行の1/10部あたりの印刷部数は274部です。

施設名	Gakken ほいくえん さいたま新都心	電話	048-762-9242
住所	埼玉県さいたま市中央区新都心 11-1		

本例 39	タイトル	水に浮く？沈む？
目指す姿 (大きな目標)	食材に関心を持ち、意欲を持って楽しく食事をする	
当日のねらい (小さな目標)	野菜の育ちや仕組みについて興味・関心を持つ	
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5年6月26日 11:05～11:25
	場所	だいち・ひかり保育室
	資料・教材	じゃが芋・人参・なす・ピーマン・きゅうり・キャベツ・バナナ・グレープフルーツ ホワイトボード・水槽・野菜のパネル・収穫前の野菜の写真
実施内容	<ol style="list-style-type: none"> ① 使用する野菜を紹介し子どもたちに実際に触ってもらう ② 水に浮くものと沈むものを子どもたちに予想してもらいホワイトボードに野菜パネルを貼りグループ分けをしていく ③ 水を張った水槽に野菜を実際に入れてみる ④ 出た結果をもとにホワイトボードのグループ分けを直す ⑤ 新しいグループ分けの共通点を考えてもらった後、野菜の収穫前の写真を見せながら地上で出来るものは水に浮き、地下で出来るものは沈むことを説明する。 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・食育が始まる前から実物の野菜や果物に強い関心を示していた。 ・順番に野菜に触れながら「キャベツめっちゃ重い！」「ナス思ったより軽い！」と思いきいに感想を口にしながら「これだけ重かったら沈むよね」「ピーマンは絶対浮く！」などと予想していた。 ・1人1種ずつ水に入れたときは大きな歓声が上がリ驚きや予想が当たったことへの喜びを素直に表現していた。 	
評価・今後の課題	思った以上に反応が良かった。野菜の実り方について説明する際に見せた写真にも関心を持ちながら見ていたので野菜の育ち方などをきっかけに食の関心を高めていけたら良いと思う。今回は浮き沈みの理由が分かりやすい野菜を選出したが第2弾をやる時は地上で育ても沈む野菜などを混ぜても良いと思う。	備考
		



施設名	浦和ひばり保育園	電話	048-861-8311
住所	さいたま市桜区西ヶ原2-6-26		

事例 40	タイトル	おにぎり作り	
目指す姿 (大きな目標)	おにぎりがお米でできている事を知り、お米の栽培に興味をもつ。		
当日のねらい (小さな目標)	おにぎりを作る楽しさを味わう		
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児・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5年 11月28日(火)	
	場所	3,4,5歳児 保育室	
実施内容	資料・教材	箱、エプロン、三角布、マスク お米、サランラップ、お茶碗、具(つぶねめ、おぼろ、たまご、しほ)	
	実施内容	園で苗から育てたお米を5歳児が刈り収穫、脱く、精米したお米を使って、3~5歳の異年齢グループでおにぎりを作りました。具材は、子供達からリクエストを聞き準備しました。お茶碗にお米と好きな具を入れたら、サランラップの上にのせてにぎりました。	
結果・参加者の反応や様子	自分達でどんな具を選んで入れるか？ どんな形にするか？ など考えるから取り組んでいました。 お米のお話では、実際の箱をみたりしてお米の形や立ちを知る事ができたと思います。三角だけではなく、丸や四角やハート形など形の寛大に入ってもらったのがもてました。 食べてみると「しほがおいしい」「す、ほい」「おいしい」など様々な声が聞かれました。		
	評価・今後の課題	<p>普段 食している食材にもっともっと興味をもち、栽培や収穫を楽しみ、地産地消にも目を向けていきたいと思っています。</p> <p>備考 3~5歳児の異年齢グループ各6,7名。全12グループ。実施時は、各2グループごとに6回車で行う。少人数で行っているため、ゆっくり行えた。</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 41	タイトル	稲荷寿司づくり
目指す姿 (大きな目標)	食材・食事への興味・関心を深める	
当日のねらい (小さな目標)	SDGsや化学、算数を絡めて食育のお話をする	
方法	対象者 (Oで囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児・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 其他()
	日時	令和5年11月17日(金) 14時~15時
	場所	3階ホール
	資料・教材	油揚げ 酢飯 大豆や豆腐の掲示用イラスト
実施内容	稲荷寿司、大豆、豆腐や油揚げの作り方 についての説明をする 酢飯を詰めるデモンストレーションを行う 子ども達に自分の分の油揚げを開き、酢飯を詰めてもらう おやつとしてみんなで食べる 全員で後片付けをする	
結果・参加者の反応や様子	稲荷寿司を初めて手作りする子がほとんどだった 油揚げが豆腐(大豆)からできることを知っている子が多数いた 油揚げを破かないように声掛けをしたところ、大失敗する子はいなかった。小さな穴空きくらいで済んでいた。手を米粒だらけにする子もいたが、先生たちの協力のもと皆綺麗に仕上がった お家でも作りたいとの声が聞かれた 帰ってからお家の方と一緒に稲荷寿司を作りたいとお話した子がいた	
評価・今後の課題	酢飯を茶碗に入れて渡した時、先に2等分の話をして酢飯を半分ずつにしてもらえば良かった。酢飯をおおまかな量で詰め始めてしまい、酢飯を余らせてしまい詰め直しすることになってしまった 稲荷寿司は普段出るおやつであり、親しみのあるおやつを自分で手作りできる良い機会になった	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107kcal、食塩相当量1.4g	あじの塩焼き(1/2尾) = 魚類 1つ 小豆菜のお浸し = 野菜類 0.5つ ごはん(子ども茶碗1杯) = 主食類 1つ	ヨーグルト・ブルーベリー添え = 乳製品類 1つ 味噌汁(わかめ・豆腐) = 汁類 0.5つ
昼食  エネルギー27kcal、食塩相当量1.8g	かしわもち 盛り揚げの揚げ物 = 主食類 1つ 冷やしうどん(前であんどん5/4杯) = 主食類 1つ	生揚げのソテー = 大豆類 1つ 枝豆 味噌がゆ(めんどう汁) = 汁類 1つ
おやつ(間食)  エネルギー19kcal、食塩相当量0.2g	すいか 50g = 果物類 0.5つ 牛乳100ml = 乳製品類 1つ 苺でじがバター = 乳製品類 1つ	
夕食  エネルギー35kcal、食塩相当量1.7g	野菜サラダ = 野菜類 1つ ごはん(子ども茶碗1杯) = 主食類 1つ	いちご中華炒め = 果物類 0.5つ ひなぎの卵とじ = 卵類 1つ そうめん汁 オクラの煮しめ汁(煮汁のみ) = 汁類 1つ

1日分の食事バランスガイド: 魚類 3つ、野菜類 4つ、果物類 3つ、乳製品類 2つ、大豆類 1つ、汁類 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4.0g	くわいせんとん = 魚類 1つ 鶏と餅(きんぴら・しょうゆ) = 魚類 1つ	(後添) 鶏白ひます = 魚類 0.5つ 松茸焼き = 魚類 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) = 乳製品類 1つ、果物類 0.5つ ほうれん草のりらッパ = 野菜類 0.5つ トンカツ(1/3枚) = 肉類 1つ ごはん(子ども茶碗1杯) = 主食類 1つ	げんちん汁 = 汁類 1つ
おやつ(間食)  エネルギー27kcal、食塩相当量0.2g	餅 1/4枚 = 穀類 0.5つ 牛乳100ml = 乳製品類 1つ	餅米おにぎり(子ども茶碗1杯分) = 穀類 1つ
夕食  エネルギー299kcal、食塩相当量3.6g	ブロccoliとキャベツのソテー(のりらッパ) = 野菜類 1つ さんまの切り焼き(1/2尾) = 魚類 1つ しめじごぼう(子ども茶碗1杯) = 野菜類 1つ	みかん1個 = 果物類 1つ 白湯のスープ(白菜・わかめ) = 汁類 0.5つ

1日分の食事バランスガイド: 魚類 4つ、肉類 4つ、果物類 3つ、乳製品類 2つ、大豆類 2つ、汁類 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洗ったじゃが芋を沸騰したお湯で茹で、茹で上がったらお湯を切り、水にさらす。
②じゃが芋が茹で上がったら、鍋からじゃが芋を丁寧に取り出し、冷水で冷ます。
③バターが大人しいと、いくつかに切っておく。

材料(子ども2人分)
じゃが芋 大1個
バター 10g(大さじ1杯)

小さなお子さまのままで茹でたじゃが芋、バターをのり、塩のふたつのもいいですね。さつまいももじゃが芋や、焼き芋もおやつにどうぞ。



④おにぎりに。
⑤おにぎりの型をそのまま、おにぎりに。
⑥ラップをまですし、焼きおにぎりにして、おにぎりに。

新米おにぎり 編



①おにぎりの型に、ラップを敷き、おにぎりに。
②おにぎりの型の中を、おにぎりに。
③おにぎりの型の中を、おにぎりに。
④おにぎりの型の中を、おにぎりに。

さいたま市のブランド米「さいたま100」です。



行事食を知り、食文化に親しもう!

1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、行ってきた祭りや行事など、特別な日に食べる食事のことです。これはふるさとを味として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。二学期食生活は健康・楽しいと書かれています。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。

さいたま市食事バランスガイド 3~5歳児向け

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 42	タイトル	お月見団子作り	
目指す姿 (大きな目標)	団子作りを通して、お月見についての興味を持つ		
当日のねらい (小さな目標)	楽しみながら団子作りを行う		
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5年 9月28日(木)	
	場所	保育室	
資料・教材	絵本「14ひきのおつきみ」 団子粉・豆腐・生クリーム・みかん		
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・絵本の読み聞かせ ・由来説明(子どもたちに問いかけながら話をする) ・団子作り(4、5歳児分かれて行う) ・お月見飾り用の団子飾りつけ(一人ずつ団子を積み上げる) ・団子の試食(みかん・生クリームを自分で盛り付け) 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・団子作りの楽しみから「お月見」に興味を持ち、読み聞かせや説明を真剣に聞いていた。 ・団子作りでは丸めるのに苦戦している様子も見られたが感触を楽しみながら行うことができた。 ・積み上げた団子を見て「絵本でみたのと同じ形だ!」「すごい!」と喜んだり驚く姿が見られた。 ・試食ではみかん、生クリームを自分で盛り付け、友達と見せ合い楽しんでいた。 ・団子の作り方を「ママに教える!」と家族でもやってみようとする姿や翌日の月(お月見)を見てみようとして子どもたち同士で話している姿が多く見られた。 		
	評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐と団子粉を混ぜるところから子どもたちにやってもらっても良かったと思うので、来年度の活動に活かしていきたい。 ・味付け(今回は生クリームのみ)は、みたらし等複数用意しておく良かった。 ・全員が積極的に参加し、楽しみながら活動を行ない「お月見」の由来についても学ぶことができた。 	備考

食育活動 令和5年9月28日(木) ぱびうぐみ

お月見団子作り

お月見てどんな行事なの? 何をするの? を絵本や
子どもたちに分かりやすい言葉で伝え、みんなでお
お団子作りを楽しみました!!

つちあげるの お月見...!



みんな頑張って
お団子を積みあげ
ました!



おだんごづくり
のし〜!!

やさしく
やさしく...

だんごをつくつ
おだんごおいしい!



おだんごづくり
のしかつたね♡
にににえがおだ
んごのポーズ!



もちもちしてる〜

みんなで作ったお月見団子は
玄関に飾りました♡

施設名	社会福祉法人エンゼル会 エンゼル保育園	電話	048-822-8696
住所	さいたま市浦和区神明 2-21-14		

事例 43	タイトル	絵本を楽しみ、ホットケーキを作って食べてみよう！	
	目指す姿 (大きな目標)	食べ物に興味を持ち、食材を大切にする気持ちを持つ。	
	当日のねらい (小さな目標)	絵本を通して食べ物に興味を持ち、実際に食べ物を前にして食への興味を持たせ、シロップを残さずかける事で、食べ物を大切にすることを養う。	
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5年11月10日(金)	
	場所	2歳児クラスの保育室	
	資料・教材	絵本『どのくらいおおいかっていうとね』 牛乳、小麦粉、卵の写真・イラスト	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・保育士が絵本を読み聞かせる。 ・栄養士がホットケーキの材料を写真・イラストを用いて説明する。 ・栄養士がシロップをホットケーキに掛ける様子を見せる。 ・子どもが実際に行う。 ・子どもは自分がシロップをかけたホットケーキをおやつとして食べる。 	
結果・参加者の反応や様子	<p>・「絵本で最後にくまさんと森の仲間たちが食べたのは何だったでしょう？」と問いかけると、絵本の内容を覚えており、「ホットケーキ！」と答えが返ってきた。</p> <p>・ホットケーキにくまさんがシロップをかけていたように、子ども達もかけてみる事を伝えると、楽しみにしている様子が見られた。</p> <p>・先ず栄養士が実演し、シロップを入れた小皿にシロップが残らないようにスプーンでしっかり集めてホットケーキにかける様伝えると、どの子どもも真剣な表情で取り組み、小皿のシロップを残すことなくかける事ができた。</p> <p>・自分でシロップをかけた事で、より美味しさを感じて食べている様子が見られた。</p>		
評価・今後の課題	<p>絵本に出てくる食べ物には興味を持ちやすく、給食で提供する際には、通常より興味を持っている様子が見えた。夏に、南瓜の大学芋風のをあんのかける食育を同じクラスで行ったが、あんを最後までかけずに残してしまう子どもが見られた。今回はその反省をふまえ、栄養士が実演し、子どもが実際にを行う際に、声掛けをすることで、残さずにかける事が出来た。「もったいない」という事がどういう事か子どもに伝わり辛かった様に感じたので、それにも重点を置いた食育の必要性を感じた。</p>	備考	



施設名	北浦和駅前保育園	電話	048-813-1177
住所	埼玉県さいたま市浦和区元町 2-1-3 ライオンズプラザ浦和元町シティ3階		

事例 44	タイトル	オクラっておもしろい！！	
目指す姿 (大きな目標)	身近な野菜の成長に気づき、収穫した喜びを味わい親しみを持つ。 野菜の形や特徴などに気づき、興味関心を持つ。		
当日のねらい (小さな目標)	毎日の水やりでオクラの成長の変化に気づき、興味関心を持つ。		
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5年5月30日～令和5年9月11日まで	
	場所	外階段の踊り場	
実施内容	資料・教材		
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・オクラが育つための土作り(草や小石を除き、土に肥料等を混ぜる) ・苗植え(2人1組で苗を植えて水やりをする) ・毎日の水やり、収穫 ・収穫したオクラを食べる。 ・製作(大きくなってしまった実はスタンプにして製作で使う) 	
結果・参加者の反応や様子	<p>・土作りでは、中から虫が出てきて怖がったり、驚いたり、触ってみたり…様々な反応が見られた。混ぜる土の色が違う事や感触など、土に触るのも楽しそうに行っていた。</p> <p>・苗植えはみんな慎重にそっと植えて、自分のオクラに大事そうに水やりをしていた。「大きくなってね！」と話しかけて、毎日様子を見にいき成長していく様子を楽しんでいた。</p> <p>・収穫はその日のお当番が代表で収穫シールを貼ってみんなに分かりやすくする。毎日シールの数を数えて「今日はこんなに収穫できたよ！」とお友達や保護者に嬉しそうに報告していた。</p> <p>・給食で収穫したオクラが出ると喜んで食べ、苦手な子も食べようとする姿がみられた。「おいしいね」と会話も弾んでいた。</p> <p>・大きくなって食べられない実は縦や横に切りスタンプにして遊ぶ。形や中に丸い種があることなど新しい発見を喜んでた。また、収穫時にオクラに強い臭いがあることに気付き驚いていた。</p>		
評価・今後の課題	<p>身近にある野菜を自分たちで育てることで、親しみを感じ、苦手な子も食べられるようになった。色々な発見や気づきがあり、オクラの花の色やオクラの形、においや切ったら中身がどうなっているかなどを知り、興味関心をもっていたので子ども達にとって良い経験となった。オクラを観察し絵をかいたり、製作でオクラを使ったり、食べる以外にも楽しむことが出来た。</p>		備考

5月30日土作り

小石や草を取り除き、よく育つように肥料をまぜまぜ♪

そーっとそーっと植えたら水をあげます！大きく育てね！

少しずつ葉が大きくなってきました

6月、毎日水やりスタートです！！

真夏の暑い日、喉が渴いちゃうよね！とたっぷりお水をあげました。

よーく見ると小さな実もできていました！オクラの赤ちゃん！！と観察する子ども達。

7月3日

小さい花が咲いているのを発見！黄色い可愛い花に大喜びでした！

7月7日オクラ初収穫！

はじめは一本だけでしたが、収穫する量はどんどん増えていきます！！

毎日収穫した数シールを貼りました。今日はこんなに取れたと報告するのが子ども達の日課です。

オクラおいしーい！！

一番人気はオクラ納豆でした！！

大きくてかたいオクラはスタンプに！お花にしたり、トンボの羽にしてみたり、たくさんスタンプしました☆

施設名	株式会社リップル研究所 与野園	電話	048-755-9229
住所	埼玉県さいたま市浦和区上木崎 1-3-5-1		

事例 45	タイトル	はじめてクッキング カレー作り	
目指す姿 (大きな目標)	食材の買い出しから、調理までを一貫して行い調理や共同作業の楽しさを学ぶ		
当日のねらい (小さな目標)	少しの事でも成功体験を経験し、子供たちの興味の幅を広げたい		
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5年 10月 16日(月)	
	場所	保育園内教室、屋上	
資料・教材	ハウスの「初めてクッキング」に応募、当選し提供いただいた物(紙芝居、CD等)		
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・前日に園児が買い出し ・野菜の洗浄、切り出し ・洗米、炊飯 ・野菜の加熱 ・フルーチェ調理 ・盛り付け 	
結果・参加者の反応や様子	<p>前日に野菜の買い出しをし、当日は野菜の下ごしらえから仕上げ、盛り付けまで園児達で行ってもらいました。包丁などの作業は少人数でゆっくり行い、不慣れながらも各自率先し調理できました。加熱は屋上で、カセットコンロを用いて行い、初めて野菜を炒める園児達がほとんどで、新しい体験を経験できたと思います。</p> <p>フルーチェ製作も、順番に作業ができ、出来上がりを見て満足そうな表情でした。これをきっかけに調理の楽しさや、家庭でのお手伝いに繋がればと思います。</p>		
評価・今後の課題		備考	



包丁で野菜切り



米研ぎ



前日に八百屋さんで買い物



屋上で炒めて煮込み



芋ほりで収穫したサツマイモも入れました。

施設名	小鳩保育園 高砂	電話	048-710-5810
住所	埼玉県さいたま市浦和区高砂 4-8-23		

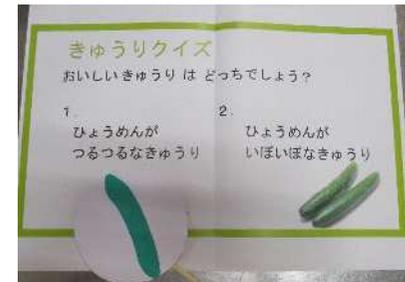
事例 46	タイトル	アイスクリーム作り	
	目指す姿 (大きな目標)	食材の変化を楽しむ	
	当日のねらい (小さな目標)	日々飲んでいる牛乳がどのような食品に加工されているのかを知り、食材の変化を体験することで興味を持って貰う	
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児 (5歳児) 保護者・その他()	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭 (保育士)・栄養士 (調理師) 調理員・その他()	
	日時	令和5年7月5日(木)	
	場所	5歳児教室	
	資料・教材	絵本「ぎゅうにゅうだいへんしん」 牛乳、砂糖、氷、塩、袋大・小	
	実施内容	1、保育士に絵本を読んで貰い、牛乳の加工品について知る 2、作り方の説明 ① 氷を入れた袋大に塩を入れ、温度変化を楽しむ ② ①に牛乳・砂糖を入れた袋小を袋ごと入れ、振ったり揉んだりする ③ 固まってきたら完成 3、喫食	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・感染症対策として一人ひとり袋を分けて行った ・アイスクリームを作る前からとても楽しみにしている様子が伺えた ・絵本の中で牛乳の加工工程を見ただけで、バター・生クリームなど加工品を知っている子もいた ・牛乳の加工品がたくさんあることを知り「牛乳ってすごいね」と感動している様子が見て取れた ・作業途中では「もう固まったかな?」「シャリシャリしてきたね」など友達同士で袋の中を確認し合う子や、だんだん固まり始めると「なんで固まるの?」と疑問を持つ子もいた ・普段おやつで出す牛乳が苦手で飲まない子も進んで食べていた 		
評価・今後の課題	子ども達の好きなアイスクリーム作りをすることで興味を持って貰うことができ、楽しかったという声がたくさん聞けた。 市販のアイスを想像していたのか、甘くない・牛乳の味しかないという声もあった為、固まる範囲で砂糖の量を調整し今後はもっと美味しく食べてもらえるよう工夫する。	備	考



施設名	Gakken ぼいくえん浦和	電話	048-871-2780
住所	埼玉県さいたま市浦和区高砂 1-16-12		

事例 47	タイトル	きゅうりを美味しく食べるメニュー考案
目指す姿 (大きな目標)	<食育の5項目>いのちの育ちと食、料理と食	
当日のねらい (小さな目標)	野菜と料理の関係性を考える。野菜を栽培する楽しみを育む。	
対象者 (○で囲む)	実施者 (○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()
	日時	令和5年7月5日(水)
	場所	5歳児クラス
	資料・教材	きゅうりクイズ、きゅうりのメニュー例集
実施内容	<ol style="list-style-type: none"> ① きゅうりの栽培をする ② クイズできゅうりについて知る ③ きゅうりのメニュー例集を読み、きゅうりを使った料理を知る ④ きゅうりのメニュー考案をする ⑤ きゅうりのメニューを発表し、一番食べたいメニューを選ぶ ⑥ 給食で提供し、喫食する 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・今年度から5歳児クラスできゅうりの栽培を始めた。 ・自分たちで育てているきゅうりに関する食育ということで、楽しみにしている様子が見られた。 ・クイズ等の問いかけに対してよく話を聞き、挙手して答える事ができていた。また、きゅうりについて知っていることを自ら話してくれる様子が見られた。 ・きゅうりのメニュー考案を宿題にし、自宅で保護者と考えてもらった。 後日、宿題の事や食育の内容について個別で話しかけに来てくれた園児もいて、楽しんで参加していたことが伝わった。保護者とのコミュニケーションをとる良いきっかけにもなった。 ・子どもたちが考えたメニューの中から、ジャージャー麺を提供した。提供月には「5歳児さんが考えたメニューです」というポップを掲示した。 ・栽培していたきゅうりが実らなかった為、当日は5歳児がスーパーできゅうりを選んで購入したものをを使用した。 ・きゅうりが目立つ料理だが、どのクラスからも人気のメニューで食べ進みがとても良かった。 「ジャージャー麺また出して？」という声が多く挙がった。 	

評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者との連携がとれ、子どもと家族が一体となって楽しむことが出来た。 ・きゅうりのクイズは、おいしいきゅうりの特徴を紹介するものだったため、スーパーにきゅうりを購入しに行くときに役立った。 5歳児が「おいしいの選んできたよ！」と声を掛けてくれた。 ・他クラスにも人気のメニューだった為、他クラスに対してもメニューのアピールをしてもよかったと思った。 	備考
----------	--	----



施設名	Gakken ぼいくえん浦和前地	電話	048-764-9632
住所	さいたま市浦和区前地 2-8-17		

事例 48	タイトル	さつまいも洗い⇒やきいもやさん	
目指す姿 (大きな目標)	いろいろな食べ物に興味を持ち、命の大切さに気付く。旬の食材を通して食の活動を楽しみながら食べる意欲を高める。友達と一緒に食べる事を楽しむ。		
当日のねらい (小さな目標)	お手伝いを通して、食べ物への感謝の気持ちを持つ。 年齢に合わせた食育を行いたい喜びを感じる		
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児 1歳児 2歳児 3歳児 4歳児 5歳児 保護者・その他()	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・保育士・栄養士・調理師・調理員・その他()	
	日時	令和5年 10月20日 午前、午後	
	場所	中庭、ホール	
	資料・教材	午前: さつまいも 17本、ポウル 2個、バット 2枚、ビニール袋 5袋 午後: 配膳用台車	
実施内容	<p>① お手伝い「さつまいも洗い」→各クラス(0歳クラス以外)給食室へ泥付きさつまいもを受け取りに行き、中庭で洗った。その後、洗ったさつまいもを給食室へ届け栄養士から、おやつをやきいもチケットを受け取った。(1. 2歳はクラスで1枚、0. 3. 4. 5は1人1枚)0歳クラスはさつまいもを触ったり、洗ってるところを見た。</p> <p>② おやつ「やきいもやさん」→乳幼は給食室に行き、やきいもチケットを渡してやきいもを受け取った。幼児はホールでやきいもチケットを渡しやきいもを受け取った。幼児クラスは中庭で園庭をかこんで座って食べた。0歳児クラスのおやつは5歳児クラスが運び、0歳児は持ってきてくれた5歳児にチケットを渡しおやつを受け取った。</p>		
結果・参加者の反応や様子	<p>すでに何回か野菜を洗う活動をしているので、子供たちに任せてみたが上手になっていた。さつまいも洗いで様々な大きさ、形のものに触られた。幼児は自分の洗っているさつまいもがおやつで使うものだと理解していた。チケットを無くす子は1人もおらず、責任感も感じられた。「やきいもやさん」にしたことで普段と違う雰囲気よく食べていた。感謝の気持ちをもってお手伝いしていた。[0歳児]さつまいもを見た時は初め不思議そうな顔をしていたが近づけると興味を示し、自ら触りに行く子もいた。つかんだり持ち上げたりしていた。おやつの際は5歳児との交流もあり、おやつを受け取った嬉しそうにしていた。[1歳児]以前は食材に触れることに消極的だった子も、さつまいも洗いのお手伝いを楽しんでいた。おやつを給食室に取りに来た際は挨拶やお礼なども言っていた。[2歳児]元気よくさつまいもを取りに来てくれた。さつまいもの感触がおもしろい様で「またやりたい」などの声が聞けた。[3歳児]日頃から保育の活動でお買い物ごっこをしていたこともあり、チケットをもってやきいもをもらいに行くという流れが楽しそうだった。[4歳児]お手伝いの自覚をもって取り組んでいた。[5歳児]さつまいもの蜜を見つけて観察していた。0歳との交流では責任感をもって落とさないように運ぶ姿が見られた。</p>		
評価・今後の課題	<p>自園では毎月お手伝いデーとして園児が給食で使う食材を洗う、皮をむく、切るなどのお手伝いをしている。今回は旬の食材であるさつまいも洗いをお願いした。クラスを超えた関わりを今後も交流を増やしたい。4月に比べて給食室に来ることを嫌がっていた子も積極的に取り組んでいた。さつまいもが何本もあり、泥のついたさつまいも触れて土のおいや形の違いが観察出来た。今後は干し芋づくりなど展開していきたい。普段の遊びから発展してチケットを使ったお買い物ごっこ風で子どもたちの楽しむ姿が見られたお手伝いのやりがいやまたやりたいという気持ちを大事にしていきたい。普段と違う雰囲気でおやつを食べること、友達と一緒に食べる楽しさと経験してもらえた。年長組は並んでいるやきいもの中から自分で好きなやきいもを取って貰ったが選ぶことは今後の食育でも取り入れていきたい。</p>	備考	



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

事例 49	タイトル 味噌作り	
目指す姿 (大きな目標)	日本に昔からある発酵食品を知る	
当日のねらい (小さな目標)	味噌がどのようにできあがっていくのか観察を通して知る	
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5年9月27日
	場所	保育室
資料・教材	・乾燥大豆 ・塩 ・米麹 ・焼酎 ・ボール ・ジップロック ・ホーロー容器 ・使い捨て手袋	
	実施内容	・前日、乾燥大豆を水に浸け、「一晩水に浸けるとどうなるか」のクイズをした。①白くなる②しわしわになる③大きくなるとした。 ・当日、乾燥大豆と大きくなった大豆、茹でた大豆の観察をした。茹でた大豆を1人ずつジップロックに入れて手で揉んだり叩いたりして潰した。 ・栄養士が、米麹・塩・潰した大豆を混ぜるところを、子どもたちが観察。 ・ホーロー容器に、味噌を叩きつけるように入れる(空気が入らないように) ・栄養士が、焼酎と塩を振り、ラップと重しをしてラップと新聞紙をしたら完成。 ・毎月一回、味噌のカビチェックをする(栄養士がカビを取り、焼酎で消毒、塩を振るといった一連の作業を見学) ・出来上がった味噌は3月のお別れ会で豚汁等にして提供する予定。
結果・参加者の反応や様子	・乾燥大豆を水に浸した時のクイズでは、水に入れてすぐはしわしわになったので、答えが分かれた。当日は、乾燥大豆、水に浸した大豆、煮た大豆の3種類を比較して、その違いに興味を持っているようだった。大豆からできる食品をポスターにして紹介した。米麹とは、米についたフワフワしたのが麹菌だと説明し、写真と実物を見比べた。旨味、甘味、香りを作り出す菌ということも理解していたようでした。米麹はコウジカビというカビ菌だよと伝えると「カビなのに食べられるの？」と興味津々でした。ジップロックに入れて潰す工程も楽しそうだった。味噌の材料は「大豆・麹・塩」だよ、と伝えると、一生懸命覚えようとしていた。ホーローの容器に入れる時は、はじめはそっと入れていた(こぼれないように)。新聞紙で蓋をするのはなぜか？との問いに「味噌が、息が出来るようにじゃない？」としっかり理由を答える子もいた。3月のお別れ会に食べるのがとっても楽しみなようだった。	
評価・今後の課題	いつもより大豆の量もふやし、一人ずつ潰す量も増えて、潰しごたえがあったように思う。年長なので、クイズ形式にすると興味を持ちやすい。「菌」といっても悪いバイキンだけでなく、美味しい食品を作り出す菌もあるというのを伝えることができてよかった。今後も興味を持つような食育を組み立てていきたい。	備考



一晩水に浸した大豆はどうなった???



米麹と塩を混ぜます



煮た大豆を潰していこう!!



大豆しっかり潰れた〜♪



潰した大豆と塩、米麹を混ぜます。



空気を抜くようにたたきつける!!

施設名	社会福祉法人三樹会 ゆめの樹保育園	電話	048-839-8888
住所	埼玉県さいたま市南区鹿手袋 4 丁目 17-22		

事例 50	タイトル	さつまいも掘りのお芋でスイーツポテトクッキング！！	
目指す姿 (大きな目標)	食品の収穫から調理、喫食までの流れについて理解する。		
当日のねらい (小さな目標)	自分たちで収穫したさつまいもでのクッキングを楽しむ。		
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	2023/11/08 9:45～10:45	
	場所	幼児クラス	
	資料・教材	ラップ ポウル大・小(5個) 棒(5本) ホテルパン(薄6枚) クッキングシート(ホテルパンに敷いておく) エプロン 三角巾 マスク アルコール	
実施内容	1.器具を各テーブルに設置し、作り方を説明する。 2.ポウルに入ったさつまいも(少量)を棒で潰す。(棒で潰す1人、ポウルを押さえる2人 1人10回ほど) 3.テーブル内で交代し、計量しておいた材料を加えて更に混ぜ合わせる。 4.生地が馴染んだら職員がテーブル内の人数で等分にする。 5.生地を1人ずつ配り成型。ホテルパンの上に並べる。名前を必ずわかるように矢印をつけて近くを書く。 給食室で加熱後、おやつとして提供。		
結果・参加者の反応や様子	人数が多い場合、準備の時間や器材不足で待ち時間ができてしまうことが懸念されるが、2部制にして行うことで待機する必要がなく、短時間で集中してクッキングを行うことができていた。 自分たちで収穫したさつまいもを使ってのクッキングであったため、普段の簡単なクッキングとは異なりとても楽しみにしている姿が伺えた。「甘い匂いだね」「美味しそうだね」といった会話が見られ、丸やハートなど、自分だけのカタチに楽しく成形する姿が見受けられた。		
評価・今後の課題	収穫したさつまいもでクッキングすることを楽しみにしている姿が伺えた。 人数が多くても2部制にして実施することで、比較的スムーズにクッキングを実施することができていた。2部制での実施は、先にモデルを見ることができると、子どもだけでなく経験の浅い職員にも有用であると考えられる。	備考	今年度はアレルギー児がいなかったため、特に配慮する必要はなく実施できた。 

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

事例 51	タイトル	サラダを作ってみよう	
目指す姿 (大きな目標)	いろいろな食材を知る		
当日のねらい (小さな目標)	野菜に触れてみる		
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5年7月26日(水)10:00～	
	場所	5歳児保育室	
	資料・教材	食材:レタス・きゅうり・人参・カニカマ 道具:ざる・お盆	
実施内容	・生の食材に触れてみる。 ・レタス、人参、胡瓜、カニカマを自分の食べやすい大きさにちぎる。		
結果・参加者の反応や様子	忘れ物等もなく、クッキングを楽しみにしていたようだった。 良く食べるサラダのクッキングで、親しみのある身近な野菜ではあったが、大きなレタスひとつ分まるまるは珍しいようで『おおきいね～』などと、興味深そうにしていた。 しかし、レタスをキャベツと勘違いしている子が多かった。 手先の器用な子と、そうでない子、力加減など、それぞれ工夫しながらやっていた。 レタスをちぎる時に、見本で最後に芯を残すまでちぎるように説明したが、きちんと理解して、最後まで上手にむいてちぎっていた。 園庭で育てていたトマトも収穫できたので、サラダと一緒に盛り付けることができた。 野菜が苦手な子もいるが、自分たちで作ったものが食べられて嬉しそうだった。		
評価・今後の課題	人参ときゅうりはスティック状にしたが、人参は固いのでもう少し細めにすると、折りやすそうだった。 作業としては簡単でシンプルなものだが、身近な野菜であること、レタスは各グループに一つずつあったので、普段からよく食べている食材を改めてしっかりと知ることができたと思う。 色々な野菜の比較なども出来たら良いと思った。	備考	

活動の様子

施設名	社会福祉法人三樹会 ゆめの樹第二保育園	電話	048-711-1414
住所	さいたま市南区鹿手袋 4-17-30		

事例 52	タイトル	梅シロップ作り
目指す姿 (大きな目標)	旬である『青梅』を知り、梅の変化を観察する	
当日のねらい (小さな目標)	梅の匂いや大きさ、形に触れ梅シロップ作りを楽しむ	
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5年6月6日(火)
	場所	幼児のお部屋
実施内容	資料・教材	絵本『梅仕事』 青梅・氷砂糖・瓶・つまようじ
	実施内容	① 絵本の読み聞かせ ② 給食室で洗った梅をキッチンペーパーで水気を拭き取る ③ つまようじで梅のヘタを取る ④ 砂糖、梅の順に瓶へ入れていく ⑤ 3日後から各クラスのお当番が瓶を混ぜる ⑥ 完成後は梅ジュースとして飲む
結果・参加者の反応や様子	『青梅』という食品を知らない園児が多かったが、絵本を導入したことで子どもたちが理解しやすくスムーズに活動ができた。梅がシロップに変わることにより「本当にジュースができるの？」と不思議がっている様子だった。梅のふき取りやヘタ取りも集中して行っていた。毎日お当番制で瓶を混ぜてもらっていたが、「今日はどんな色になったかな。」「最初より色が変わってきたね。」「早く食べたい。」と梅の変化も楽しみながら完成を待ちわびている様子が見られた。また、保護者から実際に家庭でも梅シロップ作りを真似しました。という声をいただいた。完成後はおやつ時間に梅ジュースを提供し「おいしいね」と子どもたちが嬉しそうにしていた。	
評価・今後の課題	初めて青梅に触れる子どもたちが多く、梅から梅シロップへの変化を楽しみながら経験することができた。また、自分たちで食材に触れ喫食するまでの楽しさや喜びも同時に経験することができたと思う。旬の食材を使った活動を今後も取り入れていきたいと思う。	備考



施設名	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	自分たちで掘ったさつまいもでスイートポテトづくり	
	目指す姿 (大きな目標)	旬の食材に触れ、食への興味・関心を深める。	
	当日のねらい (小さな目標)	自分のおやつを自分で作る楽しさを知る。	
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5年10月23日(月)9:30~11:00(芋ほり) 令和5年11月7日(火)14:30~15:30(食育)	
	場所	鈴木殖産園(芋ほり) 3階 保育室(食育)	
	資料・教材	エプロン・三角巾・マスク着用 タライ・さつまいも・砂糖・バター・牛乳・卵黄 ボウル・スプーン(大)・ラップ・アルミカップ・天板・クッキングシート	
	実施内容	<p>【芋ほり】</p> <p>畑で芋ほりを体験する。 畑で取れた芋をふかして、庭で食べさせてもらう。</p> <p>【食育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 掘ったさつまいもをタライの中で土が落ちるように洗う。 調理室で皮をむき、適な大きさに切って蒸す。 子どもたちがボウルの中のさつまいもを潰し、砂糖・牛乳・バターを加えてさらに混ぜる。 職員が1人1個ずつになるようにラップに包む。 子どもたちがラップの上からスイートポテトの形に丸め、アルミカップにのせる。 調理室で卵黄を塗り、オーブンで焼いて完成。 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> 初めて芋ほりを体験する子どもも多く、喜んで土に触れていた。 ふかしたての芋を食べることが出来、おかわりする子が多かった。 お土産で芋を持ち帰ったので、おうちでどう料理して食べたか子ども同士で話す姿がみられた。 タライの中でさつまいもの泥をきれいに落とすことができた。 スイートポテトの作り方の説明を集中して聞くことができた。 自分たちで掘ったさつまいもを使って、楽しそうに作る様子が見られた。 各テーブルに職員がつき、子どもたちの作業をサポートした。 スイートポテトの材料と作り方をみんなで復唱してお家でも作ってみると嬉しそうに話す様子が見られた。 		
評価・今後の課題	<p>初めて畑で土を触り収穫を体験する子どもが多い印象だった為、今後も収穫体験など継続的にやりたい。自分たちで掘ったさつまいもで作ったものを食べられることに特別感があり、喜んで食べている様子が見られた。どのようにしてさつまいもができていくかという過程から、実際に調理し喫食までの流れを知ることができて食への興味関心を高めることができた。</p> <p>また子どもたちが楽しく参加できる食育を栄養士と保育士で連携して実施していきたい。</p>	備考	

芋ほり遠足






初めての芋ほり遠足に行きました。畑の土からお芋を引き抜くのは、とても大変で、どの子も一生懸命に引っ張っていました。大きいお芋を掘れると、とても嬉しそうでした。掘ったお芋は、農園の方がふかし芋にしてくれて、「おいしい」と満面の笑みで頬張っていました。




スイートポテト作り




自分達で掘ったお芋を保育園のテラスで洗いました。タライの水で、お芋の土が落ちるように丁寧に洗っていました。




調理室で蒸したお芋をボウルの中で、スプーンを使ってつぶしました。途中で砂糖や牛乳、バターを加えました。




ラップを使ってスイートポテトの形を、自分で作りました。




自分で形を作ったスイートポテトはアルミカップにのせて、給食室で焼いてもらいました。

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 2-42-18		

事例 54	タイトル	鮭の解体ショー	
目指す姿 (大きな目標)	解体ショーを通じて、日頃食べている魚に興味を持つ。		
当日のねらい (小さな目標)	鮭がどのような魚で、捌いた後どのようにお店に並ぶか知る。		
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(魚屋さん)	
	日時	令和5年10月24日	
	場所	魚屋さん	
	資料・教材	鮭2尾(約80cm)	
実施内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 魚屋さんへ移動。 2. 鮭を捌いている様子を見て、知る。 3. 質問、疑問コーナー(魚について) 4. 店内の魚を見せていただく。 5. 保育園へ帰園する。 		
結果・参加者の反応や様子	<p>今回このような食育を行い、非常に良かったと感じた。はじめは、「血とか出るのかな・・・」と不安そうにしていた子どもも、始まると興味津々に見ていた。また、捌いた後の切り身や刺身を見て、「スーパーで見たことある!」「すごい!」と嬉しそうに話している声が聞こえた。</p> <p>今回の食育を行った後、園児たちが、「お魚を買いに行ったよ!」「家でサケを食べたよ」などの話を聞いて、魚に興味を持ってくれたことに改めて企画してよかったと感じた。また、魚屋さんから「今後もぜひ協力させてほしい」とのお声をいただいた為、次回は子供たちがどの魚に興味があるのかを日頃の様子から捉え、魚の解体ショーの食育を行おうと思った。</p>		
評価・今後の課題	鮭を捌いている時の園児たちの反応や、目をキラキラさせて見ていた姿が伺え、魚に興味を持ち食べたいと感じてもらえ大成功だったと感じる。 今回、鮭を捌いているときに見えにくかった園児は職員が交代で抱っこをして全員見ることが出来たが、次回は事前に台などを準備し見えやすい環境をつくるようにしたい。	備考	

鮭の解体ショーを見てみよう!

鮭の解体ショーの開催です!

初めて見る鮭に興味津々です

なかになにもない!!

わあ~! おおきい!!

スーパーで見たことある鮭になりました!

サーモン好きだからたべたい!

施設名	(株)フロンティアキッズ あおば保育園	電話	048-863-9997
住所	南区沼影 1-11-2 スカイ&ガーデンA棟 1階		

事例55	タイトル	たまねぎの皮を使った草木染めをしよう！	
	目指す姿 (大きな目標)	SDGsを身近に感じる	
	当日のねらい (小さな目標)	SDGs 目標12「つくる責任・つかう責任」	
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5年7月20日(木)	
	場所	以上児 保育室	
	資料・教材	たまねぎの皮、さらし、輪ゴム、みょうばん、鍋、ボウル、菜箸	
	実施内容	<ol style="list-style-type: none"> 1 食育でたまねぎの皮むきをした。(その他に給食でたまねぎを使った時のものも使用) 2 さらしを輪ゴムで縛る。(クラスごとに作成) 3 鍋に水、たまねぎの皮を入れ、30分程煮て、ざるで濾した。 4 たまねぎの皮の煮汁の中にさらしを入れ、30分煮た。 5 お湯で溶かしたみょうばんの液に、4のさらしを入れて5分つけた。 6 5のさらしを水でよく洗い、輪ゴムをとり、模様を楽しんだ。 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度もたまねぎの皮を使った草木染めをしたので、輪ゴムの縛り方を試行錯誤しながら、子どもが想像した模様を作っていた。 ・たまねぎの皮を煮ている時にも、たまねぎの香りがしたことに驚き、香りも楽しんでた。 ・煮汁は赤茶色だったので、さらしもほんのり赤茶色になったが、みょうばんを溶かしたお湯につけると、鮮やかな黄色になり、一瞬で色が変わったことに驚いていた。 ・子どもたちが、染まった布から輪ゴムをほどくと、面白い形が出来上がった。その形は一つとして同じ形はなく、子どもたちだけでなく、職員も歓声を上げて喜んでた。 ・各クラス染めた布は、テーブルクロスやままごとに使用し、保育に取り入れている。 ・参加者も普段、食材を使用して染め物をする習慣がなく興味を示していた。休日に家族で楽しみたいという声もあった。また、たまねぎ以外でも試してみたいという声もあった。 		
評価・今後の課題	<p>今は市販で柄のついた布は簡単に手に入るが、今回は捨ててしまえば、ごみになってしまうたまねぎの皮を染料として染め物をし、世界に一つだけの模様の布を作った。</p> <p>染め物を通して、いらなくなったらすぐ捨ててしまうのではなく、捨てる前によく考えて、物を大切にすることを育てていくきっかけになればいいと思った。子どもの感性を養うきっかけになることを願う。</p>		



施設名	ゆめの駅保育園	電話	048-711-2245
住所	さいたま市南区鹿手袋3-1 5-2		

事例 56	タイトル	クエン酸で疲労回復 自家製梅シロップを作ってみよう！	
目指す姿 (大きな目標)	仕込みから完成までの過程を観察していく		
当日のねらい (小さな目標)	チームで協力して、梅の仕込みをする		
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5年5月25日(木)～7月6日(木)	
	場所	幼児保育室	
	資料・教材	保存瓶・青梅・氷砂糖・竹串・アルコールスプレー・ペーパータオル	
実施内容	事前準備 班ごとの瓶に貼るオリジナルラベル作り ・保存瓶の消毒・青梅の下ごしらえ・仕込んだ後の経過観察・シロップ煮沸・試飲		
結果・参加者の反応や様子	<p>年長組恒例の食育で3班に分かれて、3瓶作りました。</p> <p>食育のお当番さんが、給食室で保管している瓶の様子を毎日観察に来て、タオルを床に敷いて梅と氷砂糖の瓶を丁寧に転がして混ぜていました。 年長さんの頑張りが実って、すべて透明で綺麗なシロップが完成しました。</p> <p>自園は、異年齢保育を行っており、みんな(幼児組)での試飲の時は、得意満面な笑顔で自家製梅ジュースをふるまっていました。 梅シロップが仕上がって、夏祭り前にみんなで飲めたので良かったです。 ～園児の声～ ・酸っぱいけど、おいしい！・年長組さん美味しかったよ！・3回もおかわりをしたよ ・みんなで飲むとおいしい・青梅は食べられるの？・おうちでも作ってみる！・もっと飲みたいなどの声が聞こえてきました。</p>		

評価・今後の課題	<p>今年は、猛暑のためかシロップが早めに出来た。 果物を食育に使用すると、匂を感じやすい。 保育士と連携して、園児たちにとって楽しく思い出に残る食育活動を行なっていきたい。</p>	備考	



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	さいたま市南区沼影 1-36-30		

事例 57	タイトル	お芋ほりのお芋でレッツ芋ようかん作り！！	
目指す姿 (大きな目標)	食材を自身で収穫、調理をして理解を深める。 他者と協力し作業することの楽しさや困難さを学ぶ。		
当日のねらい (小さな目標)	保育者・他園児と協力して作業する。		
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5年 10月 27日	
	場所	2歳児クラス教室	
資料・教材	さつまいも 600g 砂糖 120g 粉寒天 6g 水 400ml ボール 3つ(さつまいも用) マッシャー3つ スプーン 3つ(混ぜる用) 牛乳パック 3つ(ようかんの型)		
	実施内容	10月23日に芋ほり遠足にてさつまいもほりをする。 その後、さつまいもを使用して作りたい料理を保育者と一緒に決める。 10月27日の午前活動時間にて芋ようかん作りを行う。 調理室内冷蔵庫にて保管し、午後おやつに提供となる。	
結果・参加者の反応や様子	さつまいもを潰す作業では「やりたい！やりたい！」と進んで取り組む姿勢が見られた。勢いのあまりボールからさつまいもが飛び出る場面もあったが、保育者の声掛けにて混ぜたりつぶしたりとうまくできていた。その後、牛乳パックに移す際も、「俺が！」と一人でやりたがる園児もいて積極的に取り組んでいた。 午後おやつにて提供したが、とても食べが良かったと思う。「おいしい！」との言葉もありおかわりをする子もいた。		
評価・今後の課題	収穫から調理し、食べると一連の流れを経験したことで、食事への理解が深まったと思う。 また、調理するメニューもクラス全体で決めたことも、積極的に取り組めた一因かもしれない。 作業自体は声掛けすることでできており、楽しんで取り組んでいたのも、よかったと思う。 すこし粒粒の残る芋ようかんだったが、とてもおいしくできた。		備考



さつまいもほり遠足(^^)



作るおやつを選ぶよ。



さつまいもを潰すよ。



砂糖を混ぜるよ。



牛乳パックに入れるよ。



調理室で冷蔵庫に入れるよ。



おいしく食べたよ♡



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	あじさいゼリー
目指す姿 (大きな目標)	食を通して、季節を感じる	
当日のねらい (小さな目標)	おやつゼリーを自分で器に盛り楽しみながら食べる。	
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5年 6月28日
	場所	各保育室
	資料・教材	ゼリー2種類(ぶどう・りんご)・生クリーム・バット・お玉・スプーン
	実施内容	バットに2種類のゼリーを用意し、子どもが自分で器にゼリーをよそる。 4・5歳児は生クリームも自分で絞る。
結果・参加者の反応や様子	3歳児クラスは、2種類のゼリーを自分で器に取る作業を楽しそうに行っていた。 目の前で保育者に生クリームを絞ってもらうのも嬉しそうだった。 4・5歳児クラスは、思い思いに盛り付けを行ない、最後にホイップクリームでデコレーションをした。 自身で盛り付けたゼリーは格別嬉しそうに食べていた。	
評価・今後の課題	まだ自分達で配膳をしたことがなかったが、今回初めて自分達でゼリーを器によそって生クリームを絞りデコレーションをした。 次回は寒天からゼリーになる工程も子ども達と一緒に楽しみながら行ってみたいと思う。	備考 



【コラム】 第3次さいたま市食育推進計画 ①

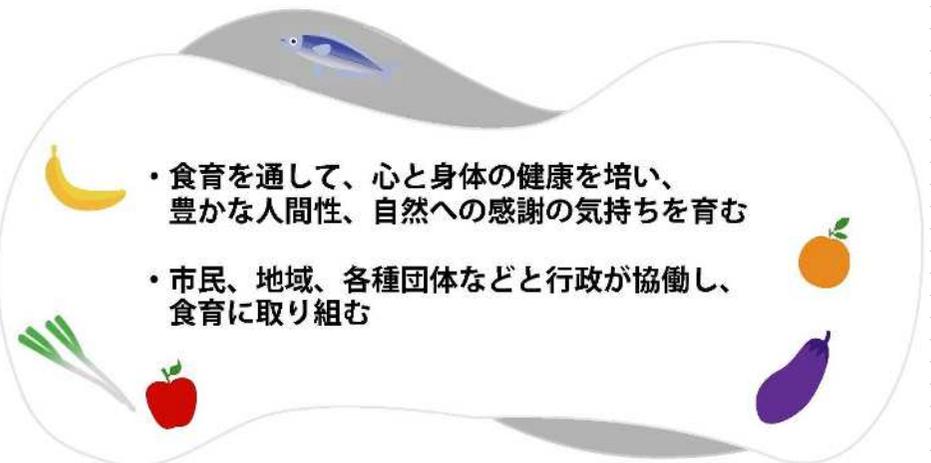
さいたま市では、食育基本法に基づき、平成20年に「さいたま市食育推進計画」、平成25年に「第2次さいたま市食育推進計画」を策定し、食育の推進に取り組んできました。

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4(2022)年度

【食育の基本理念】



施設名	南浦和クローバー保育園	電話	048-767-7513
住所	さいたま市南区南浦和 2-25-1 パシフィックセンチュリービル 2F		

事例 59	タイトル	お出汁の秘密を知ろう	
目指す姿 (大きな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・「ただ食べる」にならないよう「味わって食べる」を目指す ・味わうことをきっかけによく噛んで食べることを意識できるようにする 		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・じっくり味わうをきっかけに日本料理に身近な出汁に触れる ・味わう楽しさや興味を深める 		
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5年6月20日、6月22日、6月29日	
	場所	保育室	
	資料・教材	かつお節、乾燥昆布、かつお出汁、昆布出汁、お湯に味噌を溶かしたもの、出汁入りのお味噌汁、紙コップ、写真媒体	
結果・参加者の反応や様子	実施内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 味には甘味、酸味、苦味、旨味の5種類あることを伝える 2. かつお節と乾燥昆布を観察し匂いや硬さ、どこでとれたものか考察する 3. 実際に2の食材からとったかつお出汁と昆布出汁を飲み比べる 4. かつお出汁入りのお味噌汁と出汁なしのお味噌汁を飲み比べ味の違いや旨味を知る 5. 味わって食べるとよりおいしいこと、色々な食材をゆっくり食べてみよう伝える 	
	結果・参加者の反応や様子	<ol style="list-style-type: none"> 1. 甘味→あまい、辛味→からい、酸味→すっぱい、苦み→にがいことを伝えるとお菓子やスイーツ等の例をあげ元気に答えていた。 2. かつお節は「ふわふわしてる！」乾燥昆布は「硬い」「海の匂いがする」と興味津々に観察していた。 3. かつお出汁は甘いと感じた子もいれば、乾燥昆布はいい匂いがするけど味がしないと不思議がる子がいた。少しずつ飲み比べて研究していた。 4. 出汁入りか給食に出てくるお味噌汁の味だと気づき、「出汁入りの方がおいしい！」「おかわり！」と旨味について知ることができた。 5. 早速食育を行った日の給食からお味噌汁をよく飲み、残食が少なかった。 	
評価・今後の課題	2・3歳は子どもたちの集中力が途中で切れてしまい遊びだしてしまう子がいた。こちらの声が聞こえていない状態が多く、もっと要点を絞っていった方がよいと感じた。またクラスの担任に相談してどのようにしたら子どもたちに伝わりやすく楽しめるような食育ができるか工夫していく。出汁入りのお味噌汁を試飲したときに笑みがこぼれる様子を見て旨味について少し理解してもらえたと思う。味わうことをきっかけに早食いの子が改善していけたらいいと思う。給食の際には積極的に声掛けを続けていきたい。	備考	

令和4年度 食育「お出汁の秘密を知ろう」



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 60	タイトル	野菜を水に浮かべると	
目指す姿 (大きな目標)	野菜への興味・関心を高める。		
当日のねらい (小さな目標)	普段食べている野菜のでき方を知る。		
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5年7月4日	
	場所	幼児 保育室	
	資料・教材	目隠し用箱、野菜	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも、人参、さつまい、レンコン、キャベツ、きゅうり、かぼちゃの7種類の野菜が、それぞれ水に浮くのか沈むのか予想する。 ・実際に水に入れて、確認する。 ・それぞれの共通点を予想し、答えを合わせる。 		
結果・参加者の反応や様子	<p>今回は、スーパーなどでよく目にする野菜を中心に選択したのは、子どもたちにも身近な食材であったため、盛り上がりよかった。</p> <p>土の下から収穫する野菜は沈み、土の上で収穫する野菜は浮くが、今回は逆の現象が起きてしまい、少し残念な結果となった。</p> <p>穴の空いている蓮根は泥の中から収穫するので、本来は沈むと話す穴が空いているのに沈むのは不思議との声が上がった。反対に、かぼちゃはとても重い水に浮いた様子を見ると驚いていた。</p>		
評価・今後の課題	子どもたちが積極的に予想し、結果に驚いていたので、野菜がより身近に感じられたようで良かった。	備考	
	野菜を少量ずつしか用意しなかったため、浮き沈みの逆転現象が起こってしまった時に対応に苦戦した。野菜の種類を増やし、事前に確認すると良いと思った。		
	野菜のでき方の写真があると子どもたちは、よりわかりやすく想像できたのではないと思う。		



施設名	彩の調保育園南浦和 宙	電話	048-767-8116
住所	埼玉県さいたま市南区南浦和3丁目15番10号		

事例 61	タイトル	野菜の栽培・収穫・試食等に関する事例	
目指す姿 (大きな目標)	野菜が好きなこどもを増やす。		
当日のねらい (小さな目標)	なすとピーマンについて知ろう。		
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5年8月	
	場所	園庭	
	資料・教材	なすとピーマンの苗、成長時にできる花の写真	
	実施内容	① なすとピーマンの苗をプランターに植える ② 水やり ③ 収穫 ④ 試食	
結果・参加者の反応や様子	<p>プランターに野菜を植える時には、成長したときにできるお花の色などをクイズにしなが、こどもたちになすとピーマンについての話をした結果、興味をもって話を聞いてくれていた。実際に土をプランターにいれるところから、苗を植える作業を行い、その後成長過程をみんなで観察。大きくなった野菜をみて、「先生できているよ」と元気よく声をかけてくれるこどもたちもいた。</p> <p>今回育てたなすとピーマンは苦手な園児も多く、試食でも進まない園児もいたものの、実際に野菜ができるということがわかり、収穫などを体験したことで、体験前よりも野菜への興味は深くなったようにみえた。座学で食育をする良さもあるが、実際にこどもたちが取り組める体験型のもものはこどもたちも意欲的になってくれるため、体験型の食育を増やし、今後さらによりよいものにしていけるように工夫していきたい。</p>		
評価・今後の課題	・なすとピーマンの成長過程を記録として残し、最後に振り返るということができればよかった。 来年は成長過程を残しておくようにしたい。 ・0～2歳も成長過程の観察をしてきていた。 来年は乳児のこどもたちにもお話しをしてあげたいと思う。 ・プランターの数が2つということもあり、収穫できる量が限られてしまうため、来年は数を増やしてできればと考えている。	備考	<感想> 実際に野菜ができるところを見てもらうことで、こどもたちの野菜への興味が大きくなったようにみえた。クッキングはできなかったものの、水やりから収穫などの体験を行う園児は楽しそうに、自ら取り組んでくれたため、プランターで育てる野菜の食育は今後も続けていきたいと思う。



施設名	けやきの森保育園芝原園	電話	048-810-5505
住所	さいたま市緑区芝原 1-12-2		

事例 62	タイトル	とうもろこしの皮むき
目指す姿 (大きな目標)	旬のとうもろこしの実際に見て触れ、皮むきをする。	
当日のねらい (小さな目標)	とうもろこしはどのように出来ているか、どのような見た目をしているのかを知る。 自分たちで手伝ったものを食べる喜びを知る。	
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5年6月21日、8月9日 10:30~11:00
	場所	保育室
資料・教材	とうもろこし、新聞紙、ゴミ袋、ザル、クイズ媒体	
	実施内容	1、とうもろこしクイズ 2、皮のむき方の説明、デモンストレーション 3、皮むき 4、皮をむいたとうもろこしを午後おやつで食べる事を伝え終了
結果・参加者の反応や様子	4歳児はスムーズに皮むきを行え、一人2~3本むくことができた。 3歳児も始めは難しそうにしていたが、保育士の先生と協力して上手にむくことができた。 どちらのクラスも、クイズに積極的に参加し、皮むきも「楽しかった」「もっとやりたい」と興味を持って取り組むことができた。 「とうもろこしのひげの本数の数が同じか」というクイズで、同じと伝えるとみんなとても驚いた様子だった。(4歳児) クイズで出題した「モジャモジャの部分の名前は」の答えの「ひげ」を皮むきの際に、「これがひげ」と言って覚えてくれていた。(3歳児)	
評価・今後の課題	予定していた時間より早く終わってしまったため、次回はクイズを増やす、前説を入れるなどして、時間配分を調整する。	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	美園にじのこ保育園	電話	048-799-3535
住所	埼玉県さいたま市緑区下野田 450		

事例 63	タイトル	自分米作り	
目指す姿 (大きな目標)	お米を苗から育てる体験を通じて、お米に興味や関心を持つ。 お米になるまでの課程を身をもって体験する事で、収穫する喜びや大切さを感じる。		
当日のねらい (小さな目標)	自分たちが育て収穫したお米を食べることで、食べ物の大切さを知る。		
方法	対象者 (Oで囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・ <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・ <u>保育士</u> ・栄養士・調理師・調理員・その他()	
	日時	令和5年5月8日～11月22日	
	場所	美園にじのこ保育園 4・5歳保育室	
実施内容	資料・教材	バケツ稲づくりマニュアル JA グループ ペットボトル・種もみ・土・牛乳パック・すり鉢・野球ボール	
	実施内容	5月8日 芽出し 6月21日 苗の移し替え 7月31日 中ぼし後、水位を5センチに保つ 9月2日 穂が増え、3センチの水を保つ 10月4日 稲刈り、干す 11月22日 おにぎりパーティー	5月16日 種まき 7月28日 稲の中ぼし 8月16日 穂がなり始める 9月22日 水やり最後 10月18日 脱穀、もみすり
結果・参加者の反応や様子	5月から実施している自分米作り。水を毎日上げていくことで、ほんの些細な変化にも敏感に気づく子ども達。嬉しそうに芽が出てきたこと、穂がなり始めたことを保育士に伝えている。稲刈りを行い、脱穀ともみすりを行うと、いつも食べているお米に近づいてきたため大興奮であった。精米してもらったお米を使って、自分で握って作ったおにぎりはとても美味しかったと話している。収穫する楽しさやお米がご飯となり食べられるようになる課程を知る事ができ、とても良い経験となった。		
評価・今後の課題	子どもたちが食に興味を持つ良い機会となった。 今後も継続して自分米を育てて行けるようにしていきたい。	備考	

じぶん米作り



種まきをして
います。



毎日水やりを行い、成長した稲の様子で



稲刈りを行い、刈った稲
を干しています。



牛乳パックを使用し脱穀したら、すり鉢と野球ボールを使いもみすりします。もみがらを優しく吹き飛ばし、玄米にしていきます。



精米して炊いたご飯を
自分の好きな形に握り
楽しく美味しいおにぎり
パーティーをしています♪



施設名	社会福祉法人 みらい保育園	電話	048-873-3363
住所	さいたま市緑区大間木 2-25-6		

事例 64	タイトル	お月見団子作り	
	目指す姿 (大きな目標)	季節の行事を作り、食への興味・関心を育む。	
	当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・お月見について学ぶ。 ・団子作りを通して作ることの楽しさを知る。 	
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5年9月13日(水)、27日(水)	
	場所	各教室	
	資料・教材	上新粉、白玉粉、佐藤、水、ボール、トレー、テーブルクロス	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ① お月見の由来、材料、作り方を説明する。 ② グループごとに団子を作る。 ③ 調理室で加熱し、午後おやつに提供する。 ※5歳児は飾り用の団子も作る。 ※食べる時の味は子ども達に選んでもらう。(きな粉等)	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちは数日前から楽しみにしていて、当日も楽しく参加できていた。 ・上新粉、白玉粉の2種類を用意し、生地を作る前に触れることで粉の違いを知ることができた。 ・粉から団子を作ることで、だんだんと変化していく様子を楽しむことができた。 ・「ふわふわだった」「とろとろしていた」「もちもちしていた」「手にくっついてネバネバ」「だんだん固くなってきた」などの声があり、実際に体験することによって子どもたちが様々な感じるようになってきた。 ・団子は苦手な子どもも多いが、自分たちが作ったということでもっと食べようとする子が多かった。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・実際に自分たちで作ることで工程を見ることができ、食への興味をもつ機会になったと思う。 ・衛生面に注意しつつ、子どもたちが楽しみながら食材に触れる実体験ができる活動を増やしていきたい。 		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
- 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・副菜を合わせて食べる
- 牛乳・乳製品、果物の過不足に気をつける
- 適量を理解し、調整する
- 体重計測、適正体重の維持
- 各種健診・検診、保健指導



重点プロジェクト「朝食」 朝食の役割

朝食は、健康で豊かな生活を送る上で重要な役割を担っています。

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

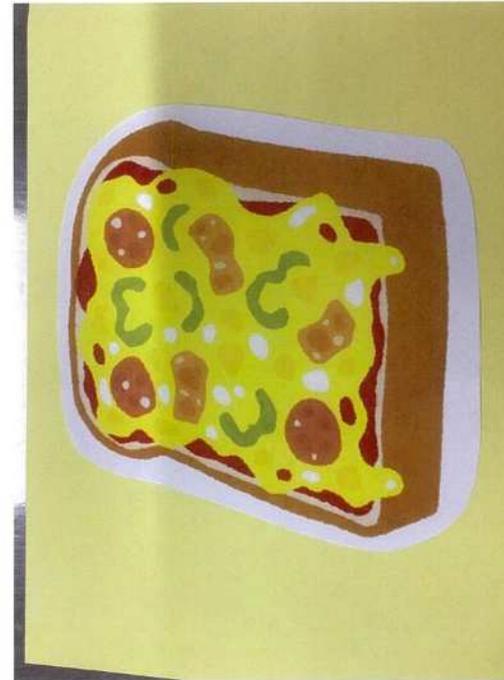


「食事バランスガイド」を参考に、
主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物を組み合わせて食べましょう。

さいたま市では、3～5歳児向けの食事バランスガイドを作成しています。

施設名	社会福祉法人 美桜里会 チャイルドルーム	電話	048-875-4130
住所	さいたま市緑区大間木 2-13-5		

事例 65	タイトル	食材カード～何が出来るかな？～	
目指す姿 (大きな目標)	さまざまな料理に興味を持つ		
当日のねらい (小さな目標)	さまざまな食材を見て、どんな料理ができるのか考える		
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・ <u>3歳児</u> ・4歳児・5歳児・保護者・その他()	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・ <u>保育士</u> ・ <u>栄養士</u> ・調理師・調理員・その他()	
	日時	令和5年9月1日(金)	
	場所	幼児組保育室	
資料・教材	・食材のイラストカード ・料理のイラストカード		
実施内容	いくつかの食材カードを掲示してそれらの食材から出来る料理をみんなで考える。		
結果・参加者の反応や様子	1 つずつ食材カードを出していくたびに、「これ知ってる！」「食べたことある！」とリアクションしてくれる子どもが多く、答えにもすぐにたどり着いてすごいなと思った。最終問題には午後のおやつで提供予定のピザトーストにしたが、普段園のピザトーストにはのっていないピーマンが描かれているという違いに気づく子どももいて、すごいなと思った。自宅にて料理のお手伝いをするよと教えてくれた子どももいたので料理への興味関心が大きいことが嬉しかった。		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・幼児組合同で行った食育だったため、なかなか 3 歳児が答えることが出来なかった。次回は歳児別に答えてもらう工夫をした方が良さ。 ・積極的に答えてくれる子どもが多く答えがすぐ出ってしまったものがあったので難易度をもう少し上げてもよかったかなと思う。 ・今回は食材から料理につなげていく問題だったが、反対に料理から食材を当てるゲームにしてみてもいいなと思った。 		備考



施設名	マロカル保育園	電話	048-762-6682
住所	さいたま市緑区東浦和5-27-4		

事例 66	タイトル	5月5日 端午の節句を知ろう	
	目指す姿 (大きな目標)	5月5日の端午の節句について知り、どのような日かわかるようになる。興味を持つ。	
	当日のねらい (小さな目標)	普段とは違う食事に興味を持ちながら楽しんで食事をする。	
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5年5月2日(火)	
	場所	マロカル保育園 幼児保育室	
	資料・教材	なし	
	実施内容	5月2日に5月の行事献立を実施。【こいのぼりカレーライス】子どもたちに提供するとき由来などを説明しながら昔ながらの日本の風習なども伝えた。「端午の節句」という言い方には親しみがなく「こどもの日」という言い方にすると理解が出来ていた。	
結果・参加者の反応や様子	昔ながらの風習などを伝えると「家にこいのぼりあるよ」「5月人形飾ってあるよ」など子どもたちからたくさん話が出てきた。子どもの健康を祈るという本来の由来に関しては、知らない子どもたちが多かったようだ。また、年長児に比べると3歳4歳は言葉が難しいという反応だった。こいのぼりカレーに関しては普段とは違う盛り付けに喜びとても楽しそうに食べていた。		
評価・今後の課題	・3歳児4歳児にも理解できるように言葉を選んで説明する。・実物のこいのぼりを見せながら説明をするとよりイメージもつき理解しやすくなるのではないかと感じ来年度からはもう少し工夫をしていこうと思う。	備 考	こいのぼりカレーライスは園児がみんな興味を持ち、たくさん食べてくれて嬉しかった。行事食は毎月行っているため取り込みやすい内容だが、今後は食事のマナーや箸の持ち方などにも挑戦したい。



【コラム】 第3次さいたま市食育推進計画 ④

「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」一緒に食べることだけではない「共食」

誰かと食事を共にすることを「共食」といいます。
共食には、家族や仲間と一緒にできる、以下のことも含まれます。

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

資料「第3次食育推進基本計画」啓発リーフレット

65

施設名	エンゼル麗保育園	電話	048-874-2608
住所	さいたま市緑区中尾218		

事例 67	タイトル	天の川そうめんのトッピング	
目指す姿 (大きな目標)	七夕の気分を味わい、楽しい雰囲気の中で食事をする		
当日のねらい (小さな目標)	自ら盛り付けの事により、食に対する興味や関心を高める		
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5年7月7日(金) 11:15~11:30	
	場所	保育室	
実施内容	資料・教材	<ul style="list-style-type: none"> ・そうめんと汁の入った深皿 ・トッピングする食材の入った小皿(星形に抜いた人参、コーン、わかめ) ・スプーン 	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・身支度(エプロン、三角巾、手洗い、消毒。) ・栄養士がトッピング方法の説明をする ・スプーンを使い、汁の入ったそうめんの上に星形人参、コーン、わかめを盛り付けする ・盛り付けが終わったら、通常配膳をする ・「いただきます」の挨拶をして、食事をする ・「ごちそうさま」の挨拶をして、後片付けをする 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・始める前から「七夕」の行事食や食育を楽しみにしている様子で、説明をしっかりと聞いていた。 ・星形になっている人参、オクラ、麩に気付き、「キラキラだ!」と嬉しそうにしていた。 ・トッピングが入っている小皿を持ちながらスプーンで上手に盛り付けが出来ていた。 ・コーンを一粒ずつ飾る子や、星形人参の配置に悩む子等、慎重にトッピングする姿も見られた。 ・出来上がった天の川そうめんを「綺麗にできたよ」と栄養士、保育士に伝え、満足気な様子で食べていた。 		
	評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で好きなようにトッピングした天の川そうめんを食べる事に喜びを感じ、手作りの食事の楽しさやトッピングの達成感を感じていた。 ・七夕について友達と話す姿等が見られ、食育を通じて行事を楽しむ事が出来ていた。 ・2、3歳児クラスはスプーンの扱いに少々苦戦する姿が見られた為、一つの行程毎に手本を見せるよう今後取り組んでいく。 	



施設名	岩槻保育園	電話	0487563350
住所	さいたま市岩槻区宮町 2-10-3		

事例 68	タイトル	紫蘇ジュース作り 熱中症対策	
目指す姿 (大きな目標)	子供が生活の中で意欲をもって食に関わる体験をし、食べることを楽しむ		
当日のねらい (小さな目標)	紫蘇ジュースの色水の変化を目でみて楽しむ 熱中症について知る		
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5年8月23日	
	場所	お部屋	
	資料・教材	赤しそ 酢 重曹	
	実施内容	夏野菜のシルエットクイズ 熱中症について しそジュース作り	
結果・参加者の反応や様子	登園は久伊豆神社の中にある保育園ですが、神社の境内でとれた紫蘇での紫蘇ジュース作りだったので子どもたちも興味津々で参加していた 家でもやりたい 飲んでみたい と言う子もいた		
評価・今後の課題	お部屋の広さや人数をよく把握して教材の大きさなどを工夫するべきだった	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	社会福祉法人 為成会 東武保育園	電話	048-798-5632
住所	埼玉県さいたま市岩槻区飯塚624		

事例 69	タイトル	切り干し大根はどうやってできるの？	
目指す姿 (大きな目標)	普段から目にする食材の作り方を知り、興味を持つ。		
当日のねらい (小さな目標)	身近な野菜である、大根を実際に育て収穫後、干し乾燥していく様子を観察し、関心を持つ。		
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 ・看護師	
	日時	令和5年8月29日～12月日	
	場所	東武保育園畑・年長組保育室	
	資料・教材	絵本『干したから…』 乾物(干し椎茸、干瓢、高野豆腐など)	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の農家さんの協力のもと、大根の種植え、水やり、収穫 ・調理師と一緒に、大根をスライスし切り干し大根を作る(乾燥していく様子を観察) ・切り干し大根や他の乾物について知る ・実際に食べてみる(全クラス) 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・大根の種を蒔くことから始まり、実際に収穫することで大根その物への関心が高まった。 ・大根がスライスされる様子を見学し、一緒にザルやハンガーに干す作業を手伝うことで、絵本や出来た乾物などから知り得た情報と同じである事を確認出来た。 ・しっかりと干された大根を見て、触り、香を嗅ぎ、その後水で戻す様子を観察し、普段給食で食べている切り干し大根と結びつける事ができた。 ・自分たちで作る工程に関わったことで、少しずつ乾燥していく様子を、子どもたちが興味を持ち、自発的に観察する事が出来た。 ・給食で、切り干し大根が提供されると、喜んで食べ、『切り干し大根だ！』と関心を示していた。 他のクラスの子どもたちも、年長組が作った切り干し大根だと解ると興味を持ち、食べる姿が見られた。 		
評価・今後の課題	大根に関心を持ったことで、野菜が苦手な子どもも切り干し大根の献立を『食べてみよう』という気持ちになり、口に運ぶ姿が見られた。今後、様々な野菜でも挑戦し、興味関心を深めたい。	備考	写真添付資料 別紙参照

8月 農家さんと一緒に種まき



9月 大きくなったかな



11月 大きい大根が抜けました！



切り干し大根作成中



においがするね！



12月 戻してみました。



敬老の日のおもてなし

2023.9.13(水)

施設名	東武第二保育園	電話	048-798-4450
住所	埼玉県さいたま市岩槻区府内2丁目27-48		

事例70	タイトル	敬老の日のおもてなし
	目指す姿 (大きな目標)	思いやりの気持ちを育み、感謝の気持ちを伝える
	当日のねらい (小さな目標)	いつもお世話になっている地域の方や祖父母に「ありがとう」の気持ちを込めて、感謝を伝える。
	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(祖父母・地域の方)
	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5年9月13日(水)
方法	場所	東武第二保育園
	資料・教材	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・在園児が祖父母に、手作りの敬老のはがきを送る。(全園児) ・地域の方に手作りプレゼントを製作し、感謝の気持ちを伝える。(全園児) ・5歳児は、おもてなし招待状、コースター、ランチョンマット、キーホルダーを準備する。 ・1部は5歳児祖父母、2部は地域の方をお招きし、5歳児が給食の配膳、メニューの紹介などのおもてなしをする。
結果・参加者の反応の様子	<p>今年度から本格的に SDGsの活動の実践が始まり、園テーマ「なかよしだね」に沿い、思いやりの気持ちを育み、感謝を伝えることを園全体で取り組んでいる。今までの活動に加え、今年度は、敬老の日おもてなしを通して、子どもたちの育ちと地域とのつながりをさらに深めていきたいと考えた。</p> <p>子どもたちは、おもてなしに向けて招待状、コースター、ランチョンマット、キーホルダーなど思いを込めて製作し、「いつ来るの?」「あと何日?」と楽しみにしている様子うかがえた。当日は、緊張しながらも笑顔で張り切って配膳やメニュー紹介を行い、子どもたちにとって感謝の気持ちを伝える貴重な経験となった。</p> <p>また、普段送迎等で来られる祖父母はもちろんのこと、遠方からも子どもの姿を楽しみに参加されていた。敬老のはがきや行事等で見えてきた子どもたちとは、また違うしっかりとした姿に成長を感じたり、保育園の食育活動の一つを知ることができたりと、喜びの声を多くいただいた。メニューも食べやすさを考えて提供したところ、豆腐ハンバーグがとても好評だった。祖父母たちにとって、幼少期に暖かい給食を食べることができなかった時代もあり、とても嬉しかったとの感想もあった。</p> <p>そして、同級生との思わぬ再会もあり、地域の方との交流も深まっていることが感じられた。</p>	
評価・今後の課題	<p>敬老の日や和食の日おもてなし、勤労感謝の日等、日々の活動で積み重ねてきたからこそ、子どもたちも自然と感謝の気持ちを伝えられ、つながりを感じることができたのだと思う。</p> <p>また、SDGsの観点でも、日頃からだし用の煮干しをふりかけにしたり、野菜の皮をきんぴらにしたり、余す事なく食べ「いただきます」と食べることで丈夫な体をつくることを伝えていきたい。そして、園の食を通して子ども、保護者、地域と分かち合う取り組みを継続していく。</p>	備考

いつもお世話になっている地域の方々や、らいおん組のおじいちゃんおばあちゃんをお招きして敬老の日のおもてなし《敬老お食事会》を行いました。
招待状・ランチョンマット・コースター・アイロンビーズキーホルダーなど、おじいちゃんおばあちゃんを思い浮かべながら心を込めて作りました。



- メニュー
- ・きのこ高野豆腐の炊き込みご飯
 - ・豆腐ハンバーグ
 - ・大根とツナのサラダ
 - ・わかめとたまねぎの味噌汁
 - ・杏仁豆腐



らいおん組は、緊張気味でしたが配膳やごあいさつなどのおもてなしを頑張りました。そして各クラス、おじいちゃんおばあちゃんを思いながら、美味しくいただきました。



施設名	おひさま保育園岩槻	電話	048-797-8807
住所	埼玉県さいたま市岩槻区西町2丁目5番12		

事例 71	タイトル	だしの飲み比べをしてお味噌汁を作ろう	
	目指す姿 (大きな目標)	身近な料理に興味を持ち作る楽しさを知ろう	
	当日のねらい (小さな目標)	野菜を切りだしの味や香りを感じてお味噌汁作りを楽しむ	
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5年9月21日(木)	
	場所	2階保育室	
	資料・教材	材料:かつおだし、にぼしだし、みそ、大根、油揚げ、わかめ 器具:フライパン、おぼん、包丁、ボール、紙コップ、IH、おたま	
	実施内容	<ol style="list-style-type: none"> ① 手洗いを済ませ、着席する ② IHでかつおだし、にぼしだしをとる ③ だしをとっている間に、野菜をきる ④ だしが取れたら、飲み比べをして具材を煮詰める ⑤ 具材が柔らかくなったらみそを溶き飲み比べをする 	
結果 参加者の 反応や様子	<p>だしをとっている間に野菜を二つの机で分かれて保育士が補助しながら行った。大根は堅かったためうまく切れるか心配だったが年長組で力がついてきたのもあるが、包丁の使い方も格段と上手になっており成長を感じられました。だしをとっている間ほのかにだしの香りが漂いました。味の違いや香りを2種類(かつおだし、にぼしだし)の違いを飲み比べして「いいにおい〜!」「こっちのほうが美味しい」など子どもたちのたくさんの反応が見られました。飲み比べが終わって具材を煮詰めている間に普段使っているだしのおはなしをしました。そのお話が終わりみそを溶かしていただきました。かつおだしのお味噌汁が人気でした。みんなと協力して作る経験ができてとても喜んでいました。</p>		
評価 今後の課題	<p>全体を通し、子どもたちは「お味噌汁作り」を楽しそうに取り組んでいた。包丁の使い方も上手になっていておかわりをする回数も多く子どもたちの成長を感じる活動になった。</p>	備考	<p>今後もより楽しい活動をしていくためにたくさんの情報を収集していきたいです。</p>



出しを取る

だしの飲み比べ



味噌を入れて飲み比べ

Ⅱ 認可保育所(公立)の取組

事例一覧

ページ	区	施設名	事例	タイトル	対象者							実施者							
					0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	保護者	その他	幼稚園教諭	保育士	栄養士	調理師	調理員	その他	
73	西	指扇保育園	1	園内でのさつまいもの栽培・収穫							○				○				
74	西	馬宮保育園	2	給食室の1日を知ろう!				○	○	○					○				
75	西	三橋西保育園	3	「3色食べて元気な子」						○					○				
76	北	日進保育園	4	食育の話について ~食べ物の色分けについて~					○	○					○				
77	北	宮原保育園	5	美味しいカレーできるかな?		○	○								○				
78	北	大砂土保育園	6	親子で楽しむ食育	○	○	○	○	○	○	○				○				
79	北	日進西保育園	7	箱の中身はなんだろう?		○	○	○	○	○					○		○		
80	北	奈良保育園	8	「たべものからのおてがみ」				○	○	○					○				
81	北	泰平保育園	9	みんなで食べよう、夏野菜!	○	○	○	○	○	○	○				○				○
82	大宮	大宮保育園	10	出汁について知ろう						○					○				
82	大宮	三橋保育園	11	おにぎりを作って食べよう!	○	○	○	○	○	○					○				
83	大宮	上小保育園	12	さつまいもを知ろう!	○	○	○	○	○	○					○				
84	大宮	大成保育園	13	からだを作る食べ物の大切さを知り、バランスよく食べよう	○	○	○	○	○	○	○				○				○
84	大宮	寿能保育園	14	食育集会					○	○					○				
85	見沼	大和田保育園	15	たまねぎの皮で染めてみよう ~運動会の旗づくり~						○					○				
86	見沼	七里保育園	16	自分たちで作ったさつまいも					○	○					○				○
87	見沼	東大宮保育園	18	食育集会 ~食育レンジャー~		○	○	○	○	○					○				
88	見沼	春野保育園	19	おおきなおおきなおいも!				○	○	○	○				○				
89	中央	上落合保育園	20	耳をすませて・・・なんだろう?	○	○	○	○	○	○					○				○
90	中央	大戸保育園	21	すいかを育てよう!						○					○		○	○	
91	中央	下落合保育園	22	ピーマンの種を数えてみよう!						○					○				○
92	中央	鈴谷保育園	23	野菜スタンプ&野菜当てクイズ		○	○	○	○	○	○				○				
93	中央	八王子保育園	24	みつけてみよう夏野菜			○	○	○	○	○				○				
94	桜	大久保保育園	25	野菜の皮むき体験(そらまめ)	○	○	○	○	○	○	○				○				

ページ	区	施設名	事例	タイトル	対象者							実施者						
					0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	保護者	その他	幼稚園教諭	保育士	栄養士	調理師	調理員	その他
94	桜	田島保育園	26	親子や友だちと楽しめる掲示の工夫。	○	○	○	○	○	○	○			○				
95	桜	白楸保育園	27	食育集会			○	○	○	○				○		○		
96	桜	西堀保育園	28	親子向けの食育掲示			○	○	○	○	○			○				
97	桜	上大久保保育園	29	夏野菜の栽培		○	○	○	○	○				○				○
98	浦和	岸町保育園	30	食育クイズ・食育集会				○	○	○				○				
99	浦和	本太保育園	31	夏野菜って何？				○	○	○				○				
99	浦和	領家保育園	32	野菜の皮むき			○			○				○				
100	浦和	駒場保育園	33	園庭で育った作物を身近に感じよう！			○	○	○	○	○			○				○
101	浦和	浦和中央保育園	34	難しくても 食べられなくても みんなで育てたら楽しい！						○								○
102	浦和	常盤保育園	35	食育集会 ～大豆編～			○	○	○	○				○				
103	浦和	常盤北保育園	36	今日の給食のこと、もっと知りたい！				○	○	○				○				
104	浦和	東仲町保育園	37	廃食材でお料理作り				○						○				○
105	浦和	針ヶ谷保育園	38	どうやっておいしい野菜を育てるの？	○	○	○	○	○	○	○			○		○		
106	南	南浦和保育園	39	食育レンジャーショー			○	○	○	○				○				
107	南	文蔵保育園	40	ぶぞっこ畑を作ろう！			○	○	○	○	○			○		○	○	
108	南	白幡保育園	41	保護者に園の給食の味を知ってもらう	○	○	○	○	○	○	○			○				
109	南	大谷場保育園	42	人気メニューをご紹介します！			○	○	○	○	○			○		○		
109	南	曲本保育園	43	食育集会			○	○	○	○				○		○	○	
110	南	大谷口保育園	44	どうもろこしの皮むきをして、皮で遊ぼう			○		○	○				○				
111	南	武蔵浦和保育園	45	第2回食育集会		○	○	○	○	○				○		○		
112	緑	尾間木保育園	46	食材紹介						○				○		○	○	
113	緑	原山保育園	47	食育集会「お酢にはどんな力があるのかな？」	○	○	○	○	○	○				○				
114	緑	三室保育園	48	カレーができるまで			○	○	○	○				○				
115	岩槻	西町保育園	49	食事についてのアンケート	○	○	○	○	○	○	○							
116	岩槻	岩槻本町保育園	50	ゼリー作り ～ゼリーはなんで固まるの？～						○				○		○		
117	岩槻	諏訪保育園	51	夏野菜を食べよう			○	○	○	○				○				

施設名	さいたま市立指扇保育園	電話	048-623-5065
住所	さいたま市西区高木 567-3		

事例 1	タイトル	園内でのさつまいもの栽培・収穫	
目指す姿 (大きな目標)	秋野菜の収穫や遊びを通して食材への興味・関心を持つ		
当日のねらい (小さな目標)	さつまいもの栽培・収穫や、つるを利用した製作を楽しむ。		
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5年11月	
	場所	園裏手さつまいも畑、5歳児室	
実施内容	資料・教材	さつまいも、さつまいものつる、どんぐり等	
	実施内容	春に園裏手のスペースにさつまいもの苗を植え畑を作った。水やりを行い、秋に芋掘りを実施。掘り上げたさつまいもは5歳児各家庭に持ち帰り、また園でも調理し園児皆で味わった。 芋掘りの際に取れたつるを巻いてリースを作り、5歳児クラスで飾り付けをしたクリスマスリースを各クラスにプレゼントした。また余ったさつまいもを活用し、芋掘りごっこをしたり、芋版をして楽しんだ。	
結果・参加者の反応や様子	園の裏手のスペースを活用しての畑づくりは初めての試みだったが、立派なさつまいもが収穫でき、園内でも十分に芋掘りを楽しむことが出来ることが分かった。5歳児が苗植え、水やり、収穫のまで出来ることで、栽培・収穫の楽しさ、喜びを身近に感じる事が出来た。芋掘りの際は、子ども達はとも楽しそうに、また一生懸命に掘り起し、大きなさつまいもが取れた時は、他児や職員に見せ、とても充実した表情を見せる子もいた。 つるを巻いてリースを作った時は、「難しいなあ」「どうやったらうまく作れるのかなあ」と試行錯誤しながら真剣な表情で取り組んでいた。中には10個近く作る子もいて、数日に渡る遊びへと繋がった。その後のクリスマスリース作りでも、「もっと作りたい!」と何個も飾り付けをする子もおり、製作を楽しんでいた。芋掘りごっこでは、5歳児がいもを植え、1、2歳児が掘る中で、5歳児がいものある場所を優しく教えてあげる姿があり、自然な異年齢交流に繋がった。さつまいもを見つけると嬉しそうに保育士に見せてくれて、何個も掘ろうとする子もいた。子どもがさつまいもを二つに割ったことをきっかけに、芋版を始めると、何色もの芋版をのびのびと楽しむ姿があった。		
評価・今後の課題	園内でもさつまいもの栽培・収穫が可能であるのが分かった。収穫したさつまいもは、皆で味わうだけでなく、クリスマスリース作り、芋掘りごっこ、芋版と、色々な遊びに展開し、夢中になって遊ぶ中で、試行錯誤する姿や異年齢交流などにも繋がっていった。今後も園内のスペースを上手く活用し、野菜等の栽培・収穫・遊びを通して食材への興味・関心の広がりを促していきたい。		備考



【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

目標する

- 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(食育リファレト)

施設名	さいたま市立馬宮保育園	電話	048-623-4014
住所	さいたま市西区西遊馬 119		

事例 2	タイトル	給食室の1日を知ろう!
目指す姿 (大きな目標)	食材・調理する過程に興味関心を持つ	
当日のねらい (小さな目標)	給食室や調理の流れを知り、給食に興味を持ち、関心を深める	
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5年11月29日 9時45分～10時05分
	場所	ホール
実施内容	資料・教材	・調理過程の写真・調理道具・給食室職員への聞き取り資料 ・パネルシアター台・テーブル1台
	実施内容	・給食室の1日の流れを劇形式で演じる ・切り干しサラダが出来るまでの過程を、クイズを織り交ぜながら写真を用いて紹介する ・『えいようのうた』をみんなで歌う
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・とてもよく集中して見てくれていたと感じる。 ・イラストや写真を使用し、目で見える形にしたことで子どもたちも興味を持っていた。 ・実際に使っている鍋やしゃもじ、白衣を貸してもらえたことでよりわかりやすく伝えられたようで、「大きい!」「たくさん作っている」などの子どもの反応があった。 ・クイズの場面では、子どもたちが手を挙げたり、言葉にしたりしながら参加してくれていた ・給食中には集会で取り上げたサラダに興味を示し、進んで食べようとしたり、子ども同士で集会やサラダについて話をしたりする様子があった。 ・乳児にもサラダの食材のイラストと切り方の写真を見せるとサラダから食べようとする子どももいた。 	
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・調理する過程の写真を使用した枚数が多く、わかりづらくなってしまった。重要な場面や写真を絞り、大きく掲示することでわかりやすくなると思った。 ・家庭での経験からの子どもたちの発言があった。家庭の様子にも触れながら給食ならではの工程も伝えていけるとよかったと思う。 ・当日のメニューの調理過程を集会に取り上げることで給食により興味を持ち、楽しく食べることが出来た。 	備考



食育集会の様子



食育アイテム!



大しゃもじ



家庭用鍋と給食用鍋



2択クイズ



食材のイラスト
(切り干しサラダ)



調理過程の写真
(パネルに掲示しながら説明)



施設名	さいたま市立三橋西保育園	電話	048-622-1350
住所	西区三橋6-381-1		

事例 3	タイトル	「3色食べて元気な子」	
	目指す姿 (大きな目標)	・食へに興味を持ち、それぞれの食材が身体にどんな働きがあるのか考え、三色食品群を意識して食べてみようとする。	
	当日のねらい (小さな目標)	・パネルシアターを通して、三色食品群について興味を持つ。	
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5年11月20日(月)	
	場所	三橋西保育園保育室	
	資料・教材	・パネルシアター・画用紙(赤・緑・黄色)・食材(画用紙でつくったもの)・栄養の歌の歌詞	
	実施内容	・誕生日会でケーキを作る福笑いの出し物を行った後、ケーキの材料を子どもたちと一緒に考えた。その食材1つ1つ、身体にどんな働きがあるのか「栄養の歌」を一緒にうたい考えた。最後にその日の給食の食材をいくつか取り上げ、その食材の働きについても考えた。	
結果・参加者の反応や様子	<p>・4・5歳児は問題を出すと積極的に発言をしていた。3色バランス良く食べた方が良い話しをすると「緑は嫌いだから食べたくない」「今日の朝は、赤は食べてきていない」などと、それぞれが思ったことを話していた。</p> <p>・栄養の歌に出てくる食材以外にも「〇〇は緑色?」「油揚げって何色だかわからないね」など、友だちと話したり、保育者に聞いていた。</p> <p>・バランスよく食べることが大切だと知り、給食の苦手なメニューも食べてみようとする姿が増えてきている。</p>		
評価・今後の課題	<p>・栄養の歌はそれ以降も口ずさみ、楽しみながら3色の栄養について知ることができている。</p> <p>・食にあまり興味のない児には、好きなメニューや楽しい雰囲気の中で食事をする中で、少しずつ食に興味を持てると良いと思う。</p>	備考	



【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

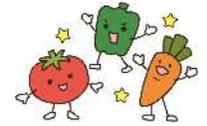
施設名	日進保育園	電話	048-663-2791
住所	さいたま市北区日進町2丁目632		

事例 4	タイトル	食育の話について ～食べ物の色分けについて～	
	目指す姿 (大きな目標)	食べ物を食べることで自身の体がつくられていることを知る。	
	当日のねらい (小さな目標)	パネルシアターを通して3食品群について楽しく知る。	
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5年6月9日	
	場所	4歳児室	
	資料・教材	パネルシアター	
	実施内容	食品を赤・黄・緑の3色に分類し各群の食品の種類や働き食べ物と体の関係について話を する。	
結果・ 参加者の 反応や様子	食品の赤・黄・緑の色分けを汽車をモデルにしたパネルをつかったことで子どもたちも興味を持って みていた。話しの内容の中にバランス良く、列車に食べ物を乗せないと走ることが出来なくなってしまう と分かりやすく説明した。色分けを理解してくると保育者が持っている食材のパネルを見て、「あか だー」「みどりだとおもう」と答える子もいた。給食中も「おにくはあかなんだよ」「ごはんたべたからち からでた」など会話しながら食べる様子が見られていた。食育の話を聞いて苦手なものでも1口は 食べようとしていた。		
評価・ 今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・汽車をモデルにしていたことで、全体的には楽しんで話を聞いていた。話しをまとめる時に集中力が切れていたのが最後まで集中できる内容を考える必要がある。 ・年度の初めに行ったので、年度の後半にもう一度行うことでより一層理解が深まるのではないかな。 		備考



食育のおはなし

～食べ物の色分けについて～



すみれ組とちゅうりっぷ組合同で食育の話をしました。今回のテーマは「食べ物の色分け」です。食べ物には赤、黄、緑の色に分かれ、それぞれに大事な役割があります。赤は「血や骨を作る働き」、黄は「体のエネルギーを作る働き」、緑は「体の調子を整える役割」があります。子ども達が食育の話を聞いてどのように感じたのでしょうか。



3色に食べ物を当てはめ、汽車を使って説明しました。赤い車両、黄色い車両、緑色車両が揃うと、子どもたちはどんな食べ物が出てくるのか考えていました。初めて聞くお話だったので、「あかいたべものはとまと！」と言っていましたよ

バランスよく食べることで、風邪を引かない丈夫な体を作れると話していると、とてもよく聞いていました。



最後には列車と同じように子どもたちもバランスよく食べることが大事と知ることができました。給食を食べ終わると、「せんせい！きゅうしょくぜんぶたべたよ」と教えてくれました。今回の話をきっかけに食に対する興味が増えてくれれば幸いです！



食育集会

施設名	さいたま市立宮原保育園	電話	048-663-4120
住所	さいたま市北区宮原町2丁目83-2		

事例5	タイトル	美味しいカレーできるかな？
	目指す姿 (大きな目標)	楽しみながら食への関心を高め、食べる意欲につなげる。
	当日のねらい (小さな目標)	実際の食材、作り方を見て、給食を楽しみにする。
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5年10月24日(火)
	場所	2歳児室前のベランダ
	資料・教材	なし
	実施内容	給食のメニューが小江戸カレーの日に行う。 小江戸カレーの具材、用具(鍋、お玉)を用意し手品(紙の食材を紙袋に入れ、呪文をかけると本物になる)をまじえながら実施。 鍋に本物の材料を入れ、カレーの歌を歌いながらかき混ぜ、呪文をかけるとカレーが出来上がり、保育者が実際に食してみた。
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ベランダで行ったことにより、園庭で遊んでいた幼児も集まり一緒に見られたことで、幼児の反応にも刺激され、手をたたいたり大笑いをしたりしてより楽しむことが出来ていた。 乳児向けの食育活動だったが、一緒にカレーの歌を歌い、次はどうなるのかを期待しながら見ている様子も伝わってきた。 カレーが出来上がるまでの調理行程や、使われる食材などを知らせることができた。 手品で食材が鍋に入れられ、魔法の呪文で本物のカレーが出来上がり、保育士が食べたところで「え～」とどよめきがあった。 ハロウィンの時期だったので、魔法を使うという趣旨に子どもたちの興味がそそられ、注目をあつめていた。 実際の給食も子どもたちはよく食べ、どうして出来るのか等の話をしている子もいた。 	
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> 1、2歳児が対象ということで、視覚的にも楽しめるように飾り付けや大鍋などの用意をして行った事で集中できた。 行った場所をベランダに設定した事で、幼児組も一緒に楽しめ結果としてよかった。 今年度中にもう一度、食育集会を予定しているので、次回も子ども達全員が楽しめる内容を考えていきたい。 	<p>備考</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食材クイズ「これ、なんだ？」 ・カボチャの重さあてクイズをハロウィンに合わせて行い、ニアピン賞として、子どもにメダル、保護者にレシピ集をプレゼントした。 ・保護者へのレシピ紹介 ・食育集会を予定している。

10月24日

乳児保育室ベランダ前で食育集会を行いました。

材料を入れてからカレーが出来上がるまでの様子を手品を交えて寸劇で披露しました。



ハロウィンほい舞台作りを
心掛けました



ベランダに
幼児組も
次々と
集まってきました。

何が始まるの？
見たい、見たい



保育士の
リアクションも決まりました！

最後に保育士が、本当にカレーを食べたことでより一層盛り上がりを見せた。

「エー、なんで?!」「魔法でカレーが出来た!!」の歓声も聞かれました。

カレーに入っている野菜、お肉、調味料、調理器具を実物を使ったり、調理手順など少しでも子どもに伝わるように考えて演出をしました。

施設名	さいたま市立大砂土保育園	電話	048-663-7233
住所	さいたま市北区土呂町 1-51-8		

事例 6	タイトル	親子で楽しむ食育	
目指す姿 (大きな目標)	食に関する関心を深め、食べ物を話題にする子どもを育む。		
当日のねらい (小さな目標)	施設内に設置した食育ブースを活用して、親子で食への関心を深め、会話が弾む話題作りの提供をする。		
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5年 5月～毎月	
	場所	玄関ホール	
資料・教材	さいたま市食育ナビ 絵本 掲示板		
	実施内容	食育担当者が食育ブースに提示するテーマを毎月考え、テーマに沿った内容をイラストや写真を用いて掲示。(テーマ例…旬の食材の紹介、保育園での食育の取り組み紹介、給食レシピ/カレー特集、夏バテに効くメニュー、食を楽しむ絵本の紹介など) また園で年に数回食育クイズを行っており、親子で楽しく参加できるよう、食育ブースにヒントを出したり、正解者発表の写真掲示をしたりしている。	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・レシピは、持ち帰れるようにブース脇に用意しておく、すぐになくなり追加している。食育ブースに関心を持ってきていることを実感する。全園児が通る玄関ホールにブースがあることで、多くの親子が目にする機会になり、降園の際などに親子でのやりとりも聞かれている。 ・食育クイズは回数を重ねるごとに、子どもたちからも「ママとやってみるね!」「答えは〇〇〇かな～」という声が聞かれるようになり、楽しんで参加している姿が見受けられている。回答は、家に帰ってから保護者と一緒に記入し、園の食育専用ポストに投函してもらったり方のため、親子での食の会話のきっかけになっているのではと感じている。 		
	評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・季節に合っているか、楽しめる内容は何か、興味をもってもらいたいことは何か、様々なことを考え工夫して掲示をし、また担当制にすることでジャンルの幅が広がって、いろいろな視点から食を捉える機会になっていると思う。 ・レシピをもとに実際に料理をした感想や、食への関心や会話につながったかどうかについて、知る機会をつくっていけると良いと感じている。 	

【玄関ホールの食育ブース と 月替わりの掲示①】



掲示例④ 「食育クイズ正解者発表～!」



月替わりの掲示例②

「園の取り組み 食材紹介」



掲示例③ 「バランスのよい食事」



掲示例⑤ 「旬のおはなし」



施設名	日進西保育園	電話	048-6632-0063
住所	さいたま市北区日進町 1-800-1		

事例 7	タイトル	箱の中身はなんだろう？	
目指す姿 (大きな目標)	本物の食材に触れることでたべものに興味や関心を持つ。		
当日のねらい (小さな目標)	普段何気なく食べている食材に実際に触り、重さや感触などを味わう。		
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5年 11月 24日	
	場所	各保育室	
資料・教材	はてなボックス、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、こんにやく、きゅうり、キャベツ、ピーマン、しいたけ、もやし		
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> 子どもたちに身近な食材や見たこと・食べたことはあるが触ったことはないような食材を考えて用意する。 中身が見えない箱の中に食材を入れて左右から手を入れて何が入っているかを子どもたちに考えてもらう。 歳児別に難易度も変え、幼児クラスでは栄養の話やこんにやくのできるまでを紙芝居で紹介する。 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> 4歳時クラスではナスが分からない児に見ている子どもたちが「紫色」「細長い」などヒントを出してくれて答える様子も見られた。 3歳時クラスではこんにやくを触る機会がなかった児が多く、「ぶにぶにしてる」「つめたいね」など夢中で感触を味わう姿があった。 大きいクラスになるとすぐわかってしまう児も多かったが、感触を聞いてより食材を感じられるように言葉がけをし「ツルツルしてる」「ポツポツがある」など気づく児もいた。 こんにやくができるまでの過程を説明した紙芝居では「えー！おいもからできてるの？」「知らなかった」と驚いて聞く児が多く、読み終わった後に「粉にしたあとどうするんだっけ？」など、もう一度作り方の工程を確認する様子もあった。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> 丸ごとの食材を手を持つ機会があまりなかったため、重さや感触を味わえた。 4・5歳児では観客役の子どもたちには食材が見えるようにし、思わず答えを教えてしまう児もいたがクラス全体で楽しめるようになった。 1・2歳児もクイズは難しいが、箱の中の野菜を触って「にんじん」「おいも」など知っている言葉で答え、実際に触れることを楽しむことができていた。 今後も新しい食材に出会えるようにしていきたい。 	備考	



箱の中には何が入っているかな？



じゃーん！
にんじんでした！



こんにやく芋から、
こんにやくができるまでのお話。
チップ状にして…？



乳児クラスでも、
野菜を紹介し、触れてみました！

施設名	さいたま市立奈良保育園	電話	048-651-7172
住所	さいたま市北区奈良町 125-6		

事例 8	タイトル	「たべものからのおてがみ」	
目指す姿 (大きな目標)	毎日の食材紹介を通して様々な食材を知り、自分の体とのつながりに気付く。		
当日のねらい (小さな目標)	その日の給食で使われている野菜や肉などの食材を紹介する。その中でも一つの食材をピックアップし、その食材の効能・効果を「〇〇(食材)からのおてがみ」として分かりやすく伝える。		
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5年6月～	
	場所	各保育室	
	資料・教材	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の給食、おやつで使用されている食材(給食室より) ・ピックアップした食材についてのひとくちメモとおてがみ 	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・6月から毎日食材紹介を行った。 ・週に1回を目安に、一つ食材をピックアップしその食材について調べ、食べることでどういった効果・効能があるのか体とのつながりを調べる。大人(保育者)には「ひとくちメモ」として効果・効能が書かれたものを渡し、子ども達には「〇〇(食材)からのおてがみ」として食材のペープサートを提示した。 ・6月から継続してきたものを一冊にまとめ、保護者にも取り組みを知らせ、手に取って見られるようにした。 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の食材について最初のころは興味津々で見える姿があった。慣れてくると少し飽きてしまう姿も見られていた。その中でも食材からのおてがみがある日は反応もよく、「〇〇からのおてがみだ!」と喜ぶ姿が印象的だった。特に年長児は紹介された食材を食べた時に「おめめピカピカになった?」「髪の毛サラサラになった?」と保育士に確認してきたり、自分の体とのつながりを意識したりする姿が見られた。 ・子ども達の方から「〇〇(食材)を食べるとどんなことが体にいいの?」などの声も聞かれるようになり、日々の給食の食材を意識して食べる姿が出てきたように感じる。 ・冊子にまとめたことで保護者にも知らせることが出来た。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・乳児クラスでも、食材紹介が出来れば良かった。幼児クラスのように沢山でなくても何か一つでも提示できれば良かった。今後、実際に触ったり、匂いをかいだりする機会を設けていく。 ・一つ一つの食材に意味、効果・効能があることを知り、自分の体とのつながり(食べ物で体はできていること)について興味を持たれた。 	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日給食・おやつを作ってくださっている給食の先生方への感謝を伝えたり、給食がどのような流れで出来ているのかを知れるような機会を設けていく。



毎日、給食やおやつで使用される食材がカゴに入って、給食時にワゴンと共に運ばれてきます。

各クラス、担任が食材を紹介しています。匂いをかいでみたり、乾物を水でもどしてみたり、クイズを出してみたりとそれぞれのクラスで紹介時に工夫をしています。



5歳児クラスに、しばらくの間食材のペープサートを掲示していました。

6月から継続してきた食材からのおてがみを一冊の冊子にまとめました。



保護者の方々にも見ていただけるよう、食育だよりを掲示した際に一緒に置き、手に取って見てもらえるようにしました。

施設名	さいたま市立泰平保育園	電話	048-667-1847
住所	さいたま市北区今羽町 596		

事例 9	タイトル	みんなで食べよう、夏野菜！	
	目指す姿 (大きな目標)	夏野菜の栽培を通して野菜への興味・関心をもつ	
	当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・生長の過程を見たり、実際に触れたりすることで夏野菜への興味・関心をもつ。 ・食材に触れたり食べたりする中で疑問に思ったことを話したり調べたりしようとする。 	
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5年	
	場所	各保育室、花壇	
	資料・教材	5歳児が栽培した夏野菜(スイカ、きゅうり、なす)	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・5歳児が栽培した夏野菜を収穫する。収穫した夏野菜で遊んだり、他クラスも一緒に収穫したりするなど、夏野菜に触れる機会をつくる。 ・5歳児だけでなく他のクラスも食べることが出来るように提供してもらう。 ・栽培や収穫、食事の様子を掲示し、保育園での食育活動を保護者が見ることができるようにする。 	
結果・参加者の反応や様子	<p>・苗を植えて栽培する間、5歳児は水やりを日課とし、生長を楽しみにしている姿があった。実がなつてくると5歳児だけではなく、登園中の保護者と子どもが「大きくなってきたね」と会話したり、自由遊び中に「いつ食べられるかな」と友だちと話したりするなど、興味を示す姿があった。</p> <p>・収穫したスイカを全クラスでおやつの時間に出してもらおうと、いつもスイカが大きくなるのを見ていた乳児も「スイカ」「あっち」と花壇の方を指さすなど、見たり触れたりしたことを思い出しながら食べている姿があった。</p> <p>・4歳児も一緒に夏野菜の収穫を行うと、「触らせて」「スイカ取ったよ！」とみんなで見たり触ったりし「来年は何を植える？」と期待を膨らませていた。</p> <p>・5歳児では収穫したスイカを使ってスイカわりをしたり、切って種の並びを見比べたりした。「なんで白い種と黒い種があるんだろう」と疑問に思うことを口にし、図鑑を広げる姿があった。</p>		
評価・今後の課題	<p>・実際に夏野菜を育てたことで、葉っぱの変化や生長の様子を見る機会や、実際に触れることでキュウリのとげやスイカの硬さなどに気付く機会へと繋がっていた。</p> <p>・スイカ割りなど、普段あまりできないことをする機会になり、クラス全体で楽しむことができた。</p> <p>・掲示の場所を園中央のホワイトボードに集約したことで、どのクラスの保護者も掲示を見やすくなった。また「スイカ一緒に食べたの？」など、5歳児以外の保護者も子どもと会話する姿があり、園での活動を知る機会へと繋がっていた。</p>	備 考	



【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できる

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^しの物を伝え合い」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	さいたま市立大宮保育園	電話	048-641-1497
住所	さいたま市大宮区吉敷町 1-132-3		

事例 10	タイトル	出汁について知ろう	
目指す姿 (大きな目標)	日本の伝統的な食文化「和食」について興味を持つ		
当日のねらい (小さな目標)	「出汁」というものが何かを知り、匂いや味の違いを感じる		
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5年11月24日	
	場所	5歳児保育室	
資料・教材	3種類の出汁(昆布、煮干し、干しシイタケ)		
実施内容	子どもたちに3種類のうまみ成分を説明し、それぞれの成分に属する出汁(昆布、煮干し、干しシイタケ)の飲み比べを行った。		
結果・参加者の反応や様子	うまみ成分の話をするだけでは、あまり理解していない様子であったが、うまみ成分の入った出汁が給食のメニューに使われていることを伝えると、イメージが湧いているようだった。試飲をすると味を感じようとする子がいる一方、試飲することを嫌がる子も見られた。しかし、試飲を嫌がっていた子たちも匂いから出汁のもととなる食材を感じる姿が見られた。飲みやすい出汁(煮干し)は味噌汁に使われることが多いことに気が付いていた。		
評価・今後の課題	大人でも出汁単体で味わう機会がないので、とても貴重な機会となった。日々の食事の場面で、子どもたちとこの料理に使われている出汁は何かなど、目に見えない食材にも意識が向くような関わりをしていきたい。うまみ成分を今回学んだので、今後は栄養素についても知ることが出来る機会を作っていくようにする。	備考	

施設名	三橋保育園	電話	048(643)3145
住所	大宮区三橋2-929		

事例 11	タイトル	おにぎりを作って食べよう!	
目指す姿 (大きな目標)	食に興味を持つ		
当日のねらい (小さな目標)	おにぎりを自分で作って食べることを楽しむ		
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5年10月26日(木)	
	場所	各保育室	
資料・教材	絵本『おこめができたよ』 深川飯(午後のおやつ) ラップ・カプセル(乳児)		
実施内容	・絵本の読み聞かせを聞いたり、実際に稲を見たり触ったりしてお米ができるまでの過程を知る。 ・カプセルに入れて振ったり、自分の手で握ってみたりと年齢に合わせた方法でおにぎりを作って食べる。		
結果・参加者の反応や様子	<p>乳児</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カプセルを振ることが楽しく、おにぎりができると嬉しそうにしていた。 ・おかわりのおにぎりを食べたいと、一生懸命おにぎりを食べていた。 <p>幼児</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お米の絵本や実物を見て活動への期待が高まっていた為、おにぎり作りを楽しみに準備を積極的に行っていた。 ・自分の手で握って作ったことにより、混ぜご飯が苦手な子も良く食べていた。 		
評価・今後の課題	自分でやってみることが食べてみようという意欲に繋がると感じた。保育園ではあまり経験のできない食べ物作りを経験して、食べるのが楽しいことと思ってもらえる活動ができた。今後も自分でやってみるという経験を取り入れていきたい。 2歳児は自分の手で握ってみる経験が出来た。難しそうなお子もいた為、カプセルの数を確保できると良かった。	備考	

施設名	さいたま市立上小保育園	電話	643-4436
住所	大宮区上小町845-5		

事例 12	タイトル	さつまいもを知ろう！	
目指す姿 (大きな目標)	季節の食材に興味・関心を持つ		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・さつまいもについて興味を持ち、加熱後のにおいや硬さなどの変化を知る ・手作りおやつをおいしく食べる 		
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5年10月7日	
	場所	ホール	
実施内容	資料・教材	<ul style="list-style-type: none"> ・加熱調理したさつまいも ・さつまいもの生育方法を描いた掲示 ・色々な野菜の花の写真 	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・午後のおやつにさつまいもを調理したものが出る日に合わせさつまいもについての話やクイズを行う。 ・加熱したさつまいもを実際に見せたり、匂いをかいだりする。 ・やきいもゲーチーパーのじゃんけん遊び ・画用紙で作ったさつまいも(ツル付き)を掘り出す様子を見せる。その後、廊下の壁につけ、子どもたちが自由に遊べるようにする。 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・年長児は数日前にさつまいも堀に行っており経験した事を思い出したり、自信を持ってクイズに参加したりしていた。 ・野菜の花のクイズを行うと「アジサイみたい」「この花見た事あるけど何だっけ」など様々な声が聞かれ、それぞれが楽しみながら考えている姿があった。 ・加熱したさつまいもを見ると「おいしそう」「食べた事ある！」と口々に言っていた。においをかげるように近くに行くと「いいにおい」「甘いにおいがする」と気付いたことを言い「食べたいな」と言っている子もいた。乳児クラスはにおいをかぐと口をアーンと開け食べる仕草をしていた。 ・会の様子を写真に撮り、スライドショーにして保護者に知らせた。 ・さつまいも堀りのさつまいもを持ち帰った時にどのような調理だったかなど、家庭でのことを話していた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・身近な食材だったのでさつまいも堀りなどを経験した児も多く、親しみやすさもあり興味を持っていた。 ・色々な季節の野菜に触れたり、興味を持ったりできるよう会を増やしていきたい。 ・見るだけでなく、自分で調理して食べる経験や楽しさを味わえるように考えていきたい。 		備考



施設名	さいたま市立大成保育園	電話	048-667-2559
住所	さいたま市大宮区大成町 3-655-1		

事例 13	タイトル	からだを作る食べ物の大切さを知り、バランスよく食べよう	
目指す姿 (大きな目標)	<ul style="list-style-type: none"> 食材の栄養を知り、苦手なものも自分から食べてみようという興味を持つ。 園で栽培した新鮮な野菜を食べて、野菜のおいしさを感じる。 		
当日のねらい (小さな目標)	食育レンジャーを通して元気なからだを作る食べ物を伝える。		
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(看護士)	
	日時	令和5年5月31日	
	場所	ホール	
資料・教材	野菜の写真・3色食品群の表		
	実施内容	[栽培] ・子どもたちが育てた野菜を収穫して、採れたてを調理し食べる。 [食育集会] ・収穫した野菜に関するクイズ ・食育レンジャー(赤・黄・緑)による「栄養について」「好き嫌いはもったいない」の寸劇をする [保護者発信] ・収穫した野菜に関する掲示・食育集会の掲示	
結果・参加者の反応や様子	[栽培] ・自分たちで苗や種を植え、水を与えて成長を見守ったことで、野菜に対して興味と愛着を持つことができた。 ・苦手と感じていた野菜を自分たちが育てた経験から、「ちょっと食べてみよう」と1口食べる姿が見られた。 [食育集会] ・赤・黄・緑のレンジャーの登場で子どもの興味を引くことができた。 3食品群の分類をレンジャーに例え分かりやすく伝えられた。 [保護者発信] ・集会や栽培の様子を写真入りで掲示をした。保育園の取り組みを子どもの姿を通して伝えた。園の取り組みから家庭での野菜栽培や野菜料理のレパトリーを増やしたいとの保護者の意見があった。		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> 野菜の栽培等を通して体験を繰り返し、食に対する興味、好奇心、食べる意欲に繋がった。今後も体験できる内容を考え継続していきたい。 食育レンジャーの登場により、栄養素の理解に繋がった。今後は食材を3色食品群に分類する等子どもが楽しく参加できる工夫をしたい。 保護者向けに取り組みを伝え、保護者の関心が高まるようにした。今後も規則正しく食べることや食事が身体を作る基となることを発信していく。 食育アンケートから、園の取り組みが家庭で話題にのぼっていることがわかった。 	備考	

施設名	さいたま市立寿能保育園	電話	048-644-0470
住所	さいたま市大宮区寿能町 2-140		

事例 14	タイトル	食育集会	
目指す姿 (大きな目標)	親子で食への興味・関心がもてるようにする。		
当日のねらい (小さな目標)	クイズを通して食材に興味をもち、朝ごはんの大切さを知る。		
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5年8月30日(水)	
	場所	ホール(5歳児室)	
資料・教材	野菜の断面のイラスト		
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> 野菜のおなかクイズ…野菜の断面のイラストを見せて、その野菜が何かを当てるクイズをする。トマトやきゅうり等身近な物から、たけのこや長ねぎ等、少し難しい物まで様々な意し、楽しみながら野菜に親しみをもてるようにする。 朝食について寸劇を行う…朝ごはんを食べた時とそうでない時の心や体の様子を寸劇で表し、朝ごはんを食べる大切さを知らせる。 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> 野菜の断面を見せて何かを当てるクイズ形式にした事で、楽しみながら参加することができた。 子ども達も断面が分かっているようで、こちらが難しいと思った物も正解していた。 その日の給食でクイズに出てきた野菜を話題にする子もいた。 クイズを友だち同士で出し合う姿も見られた。 5歳児は健康教室で学んだ事を話す子もいた。 日頃の食育が少しずつ積み重なっていると感じた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> 4、5歳児のみだったが、集会以外にもクラス毎に行うことで、2、3歳児でも野菜のおなかクイズは楽しめたと思うので、年齢に応じた取り組みを考えていきたい。 身近な野菜に興味や親しみを持つことはできた。 食べることで丈夫な体になる事やいろいろな栄養があることなどへ、興味や関心を広めていきたい。 	備考	

施設名	さいたま市立大和田保育園	電話	048(683)2536
住所	さいたま市見沼区大和田町1-1230-92		

事例 15	タイトル	たまねぎの皮で染めてみよう ~運動会の旗づくり~	
	目指す姿 (大きな目標)	食材の性質に興味を持つ	
	当日のねらい (小さな目標)	食材の性質に気づき、様々なことを試す中で	
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5年 9月 13日 (水)	
	場所	5歳児保育室	
	資料・教材	たまねぎの皮 ミヨウパン IHコンロ 鍋 洗面器 輪ゴム 洗濯ばさみ	
	実施内容	給食室や職員に協力してもらい、たまねぎの皮を集める。 模様の見本を見て、それぞれが好きな模様を作るために輪ゴムや洗濯ばさみで布をつまむ。玉ねぎの皮を煮出した中に布を入れた後、ミヨウパン液に30分浸した後取り出し、洗って干す。	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> 玉ねぎの皮を煮ると茶色になること、また、ミヨウパン液にいれると色が変化することに「なんで黄色に染まるんだろう…」と不思議がっていた。 紫たまねぎの皮を煮ると少しずつピンク色になってきたので、ピンク色になることを期待していたようだったが、黄緑色に染まり、さらに「なんでだろう?」と考える姿があった。 「こんな模様が出来たよ」と友だちと見せ合い、喜んでいて。色々な模様が出来ることに気づき、「もう一回やりたい」と余った布で違う模様を出すことに挑戦していた。 自分で作った旗を持ち運動会に参加することをとても喜んでいました。 		
評価・今後の課題	<p>玉ねぎの皮で色が付くこと、煮だした汁の色が変化することなど、自分たちで染める体験を通して知ることが出来、食材にさらに興味を持つようになった。</p> <p>後日、4歳児と一緒に染める機会を設けると、輪ゴムや洗濯ばさみでの模様の作り方を嬉しそうに教えるなど、異年齢でのやりとりを持つことが出来た。</p> <p>今回の活動を機に、身近な食べ物の性質についても子どもたちが関心を持てるような機会を作っていきたい。</p>	備考	



【コラム】 早寝・早起き・朝ごはん ①

「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』『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。

朝ごはんを食べると・・・



- 脳や体が目覚め、生活リズムが整う。
- 活動や成長に必要なエネルギーや栄養素、水分を補給できる。
- 胃や腸が動き、うんちが出やすくなる。
- 体温が上がり、脂肪や糖を燃やしやすいつ体になる。

【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。

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

事例 16	タイトル	自分たちで作ったさつまいも	
目指す姿 (大きな目標)	子どもたちがさつまいもを栽培・収穫し、調理してもらったものを食べてみたり製作に使ったりすることで、野菜の生長や食に関心を持てるようにする。		
当日のねらい (小さな目標)	5歳児は園外の畑にさつまいも掘りに行くが、4歳児もさつまいも掘りを自園で楽しめるようにする。		
方法	対象者 (Oで囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児 4歳児 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5年 4月~12月	
	場所	七里保育園	
実施内容	資料・教材	さつまいも	
	実施内容	4月にさつまいもの苗を保育園の畑「きりんぐみばたけ」に植え、5歳児を中心に水やりをして育てた。夏野菜が出来る中、葉っぱだけがおいしげり「さつまいもはまだ？」と聞く姿があった。職員がつるを切り、さつまいも掘りの準備をし、4歳児がさつまいも掘りを楽しんだ。その後、収穫したさつまいもを給食室で調理してもらい、みんなで食べた。12月にはさつまいものツルを丸めたものに、子どもたちと一緒に飾りつけをして、クリスマスリースを作る予定。	
結果・参加者の反応や様子	さつまいもの苗を植えた時は、日差しが強かったこともあってか茎が細くなってしまい、うまく育つか心配していたが、水やりを行っていくうちにさつまいもの葉がどんどん大きくなっていき、9月頃には「きりんぐみばたけ」を覆いつくしてしまう程に生長し「さつまいもが大きくなったね！」と喜んでいた。11月に4歳児がさつまいも掘りを行った。シャベルで土を掘っていくと大きなさつまいもが出てきて驚いていた。「硬くて抜けない」と困っている子には「僕がやってみよう！」と手伝う子もいて、みんなで協力してたくさん収穫することができた。収穫したさつまいもは色々な人が見られるように玄関に飾っておくと、5歳児も自分たちが育てたさつまいもを見て「こんなにおおきく育ったんだね！」と笑顔で観察していた。給食の先生がさつまいもチップスを作ってくると、「おいしい！」とよく食べ、自分たちで育てたさつまいもは、より一層おいしいことを実感している様子だった。さつまいものツルを乾燥させて作ったリースを見せると「どんぐりをつけようよ！」と、クリスマスリースを作ることを楽しみにしている。		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・例年は5歳児だけが園外にさつまいも掘りに行っているが、今年は5歳児だけでなく、4歳児もさつまいも掘りを経験することができ、家庭ではなかなか経験出来ない事だと思うので今後も行っていきたい。 ・さつまいもという種類の野菜を植えることで、子どもが、自分たちで育てる・収穫する・みんなで食べる・製作に使用する、という様々な過程を経験し、楽しむことができた。 		備考

自分たちで作った さつまいも

七里保育園



5歳児が野菜を育てている「きりんぐみばたけ」に、さつまいもの苗を植え、水やりを行い育てました。

10月に5歳児が園外の畑にさつまいも掘りに行ったので、11月に4歳児が「きりんぐみばたけ」のさつまいも掘りをしました。



たくさん獲れたよ〜！



収穫したさつまいもは給食室の先生が、さつまいもチップスを作ってくれました！



おいしい！！

さつまいものツルは乾燥させてから丸く束ねて、子どもたちと一緒にクリスマスリースを作る予定です！



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

東大宮保育園 食育取り組み事例シート(資料)



事例 17	タイトル	食育集会 ～食育レンジャー～	
目指す姿 (大きな目標)	三色食品群について興味関心を持つ		
当日のねらい (小さな目標)	給食の中にはどのような食材が入っているのか興味を持つ 食材を食べることで、どのような栄養になるのかを知る		
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5年 7月26日(水) 10:00～	
	場所	ホール	
	資料・教材	「えいようのうた」(「ごんべえさんの赤ちゃん」の替え歌)	
実施内容	<p>保育士が赤・黄・緑の食育レンジャーに変身して、食材は三種類の食品群に分かれることを、劇を通して子どもたちに伝えた。それぞれの食べ物を食べると、体にどんな変化があるのか、子どもたちも真剣に見ていた。</p> <p>食育クイズでは、劇にも出てきた食材を中心に、二択のクイズを行った。 「赤の食べ物は、いちごでしょうか？お豆腐でしょうか？」に対して、「お豆腐！」と食べ物の色ではなく、栄養素を考えて答えている子もいた。</p> <p>三色食品群を楽しく覚えられるように、「えいようのうた」を紹介して、みんなで歌った。聞いたことのあるメロディーだったので、歌詞を見ながら真似して歌う姿があった。</p>		
結果・参加者の反応や様子	<p>昨年から、各クラスに三色食品群に分けられる食育ボードを設置していたが、三色食品群について知る機会をなかなか持てなかった。今回劇やクイズ、歌などを通して伝えることで、子どもたちの中でそれぞれの食材が何を作るものになるのか知る良い機会となった。</p> <p>食育レンジャーの真似をしたり、給食の前に食育ボードで今日の献立についてみんなで考えてみたり、「えいようのうた」の歌詞やイラストをクラスやホールに掲示し、幼児組を中心に歌ったりと、楽しんで食育に取り組む姿も出てきた。</p>		
評価・今後の課題	食育ボードを、子どもたちがより理解して取り組むきっかけになって良かった。 少しずつ、食材に入っているカルシウムやビタミンなどの栄養素やバランスの良い食事をバランスゴマなどを使って伝えていくなど、三色食品群をもとに発展させていきたい。	備考	



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

事例 18	タイトル	おおきなおおきなおいも！	
目指す姿 (大きな目標)	野菜の栽培、収穫の体験を通して、子どもたちの食に対する興味・関心を高めていく。		
当日のねらい (小さな目標)	収穫体験から収穫の喜び、実際に食べられるおいしさを感じる。 実際に手に取ってみたり感じたりしたことを、友だち同士や保護者、保育者と共有しよう。		
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5年6月～11月にかけて	
	場所	園庭	
実施内容	資料・教材	サツマイモの苗 8 株 麻袋 土	
	実施内容	数年前からサツマイモ畑がなくなってしまい、芋ほりができずにいました。園庭に畑のスペースはないが麻袋でサツマイモを育ててみようと思い、苗を 8 株植えました。6 月に植え、11 月に収穫をしました。収穫したサツマイモは給食室で大学芋として調理してもらい、全クラスの子どもと食べました。一番大きかったサツマイモは“重さあてクイズ”をし、保護者・子ども・保育士・みんなで重さ当てをして食材に触れ親しました。	
結果・参加者の反応や様子	麻袋での収穫は初めての試みでしたが、色々な大きさのサツマイモを20個以上収穫することができました。子どもたちも収穫したサツマイモを見比べて、大きさや重さの違いなどを感じていました。収穫したサツマイモを持って給食室に向かい、その日のおやつで出してもらいました。(保育園で作ったサツマイモは切り方を変え食べ比べてみました)保育園で作ったサツマイモは、甘くねっとりとした味で、「こっちの方が甘い～！」と大人気でした。他クラスの子どもたちや保育士にもとても好評でした。 一番大きかったサツマイモを“重さあてクイズ”として保護者や子ども・保育士も一緒になって実際に持って触れるように企画しました。登降園時に「〇〇と比べてどうかな？」と親子で会話をしながら沢山の方が重さあてクイズに参加をする姿がありました。後日正解を伝えると、「以外と軽かったね～」という声も聞かれ様々な形で食育を深めることが出来ました。		
評価・今後の課題	芋ほり畑が無くなり、芋ほり経験が難しかったが、小さな畑(麻袋)を活用して芋ほりを行うことができてよかったです。今年度は5歳児だけが芋ほりを行いました。次年度以降、他クラスも麻袋を増やして芋ほりの経験ができたと思います。 実際に掘った芋をみんなが手に取り触れる機会を設けることができてよかったです。次回は、その時期に園で収穫した野菜なども行っていききたいと思います。	備 考	



【コラム】 早寝・早起き・朝ごはん ②

文部科学省では、平成 18 年から「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進しています。

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人との勉強やスポーツの成績を比較したところ、いずれの成績も朝型の人の方が夜型の人よりも良い傾向にあるという研究報告があります。

文部科学省が実施した調査では、朝食を毎日食べていると回答した子どもとそうでない子どもとでは、朝食を毎日食べていると回答した子どもの平均正答率や体力合計点が高いという結果も出ています。

スポーツの世界では、身体をつくり、体力をつけるため、運動、食事、睡眠、休養のバランスが大事であることは常識として知られていて、「早寝早起き朝ごはん」を実践している人が多いと言われています。

資料：「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～」文部科学省
「食生活指針の解説要領」文部科学省、厚生労働省、農林水産省

施設名	さいたま市立上落合保育園	電話	048-852-1587
住所	さいたま市中央区上落合 2-9-10		

事例 19	タイトル	耳をすませて…なんだろう？	
	目指す姿 (大きな目標)	子どもが食事に興味を持てるようにする。	
	当日のねらい (小さな目標)	放送を聞き、子どもが食材に興味を持てるようにする。 人気のあるメニューを配布することで、保護者と子どもの会話のきっかけになるようにする。	
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5年 毎月2回	
	場所	各クラス、事務室、保育園の食育掲示板	
資料・教材		・放送器材 ・レシピ(A4判を半分にして使用)、食育レシピボード	
	実施内容	・旬のメニューについて放送する。歌うんだ隊(年長児数人)が食育のうたを歌う。 ・年長児と一緒に食べ物について考え、子どもたちに放送で知らせる。 ・各クラスの人気のあるメニューの配布。	
結果・参加者の反応や様子	<p>・「ピンポンパンポン♪」というチャイムが流れると、乳児も幼児も「なんだろう？」と期待した表情で、音の聞こえる方を見上げる姿があった。5歳児、4歳児の歌うんだ隊が、毎月の食育の日に「食育のうた」を歌うと、去年から取り組んでいることもあり、歌を覚えていて一緒に口ずさむ子どもも多かった。</p> <p>・年長児が食材について自分で考え、好きな野菜や、栄養のある野菜について放送する機会を設けたことで、給食の中に知っている野菜を見つけると、「にんじんだ！」「ブロッコリーだ！」などと、嬉しそうに口にする場面が増えた。</p> <p>・今年度は、各クラスの人気メニューのレシピを2ヶ月に1回配付した。「これ美味しいんだよ！」と子どもから話がありました、と保護者からお話があったり、子どもがレシピに気が付いて「レシピある！」「持ち帰りたい！」という声も、園の中で多く聞かれた。今年度も、昨年に引き続きレシピをカラーにしたことで、手に取って貰える回数が増えた。</p>		
評価・今後の課題	<p>年長児が、歌だけではなく、自分で考えて食材について放送するという機会を設けたことで、給食について子ども同士や保育者と話をする機会が増えた。また、園内放送を使用することで、クラスだけではなく園全体に一体感が出た。レシピについては、保護者からの反応も大きく、「去年に引き続き楽しみにしています。」との声もあった。今後、冬には季節の食材も多く使われるので、引き続き園内放送で子ども達に伝えていきたいと思う。</p>	備考	 園内放送の様子  メニューのレシピ



【コラム】 早寝・早起き・朝ごはん ③

人の体温は昼間の活動時間に高く、夜の休息時間には低くなるというリズムを繰り返しています。しかし、朝食を食べないと、脳の活動に必要なエネルギーである糖分が補給できないばかりか、他の栄養素の補給も困難となるため、昼食を食べるまでの午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低くなると、それだけ基礎代謝量（何もしなくても身体を維持するために消費するカロリーの量）も減り、脂肪を燃焼しにくい身体になります。朝食を抜くことはダイエットには逆効果なのです。

さらには、体温が上がらないことで、物事に集中できない、イライラする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがありますので、午前中授業や仕事に集中するためにも、朝食は欠かせません。

また、朝食の欠食は、肥満や高血圧などのリスクを高めるとともに、1週間あたりの朝食摂取回数が少ないと脳出血のリスクが高くなるといった報告もみられています。

朝食には、朝の光と同じように、体内時計のリズムと生活リズムのずれを解消するという働きもあります。また、朝食でたんぱく質をとると、昼間の集中力が増すとともに、夜もスムーズに眠れることが最近の研究でわかってきています。

ごはん・パンなどの主食、肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質、野菜、乳製品、果物などを組み合わせた朝食を心がけましょう。

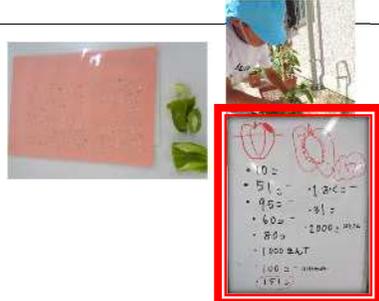
資料：「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～」文部科学省
「食生活指針の解説要領」文部科学省、厚生労働省、農林水産省

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 20	タイトル	すいかを育てよう!	
	目指す姿 (大きな目標)	栽培・収穫を通して、食べ物への興味・関心を深める。	
	当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜を大切に育て、生長や収穫を喜ぶ。 ・自分たちで育てたすいかを友だちと一緒に楽しく食べる。 	
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5年9月4日(月)	
	場所	保育園内の畑、ホール、5歳児室	
	資料・教材	すいかの苗、プランター ビニールシート、棒(すいか割り用)	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・すいかの苗を植え、水やりや追肥などの世話をしたり、生長の観察をする。 ・大きくなったすいかを収穫し、給食時に食べる。 ・すいか割り大会を楽しむ。 	
結果・参加者の反応や様子	<p>・すいかだけでなく、同時に夏野菜栽培も行った。主に世話をするのは5歳児だったものの、園庭の皆が見える所にプランターを置くことで、他クラスの子も日常的に様子を見て興味を持っていた。</p> <p>・子どもたちが「大変だなあ」と話しながら、水やりをする姿もあった。継続して世話をすることの大変さを経験から感じる事ができていた。</p> <p>・大きくなってくると、すいかをいつ食べるのかを楽しみにしていた。給食時に提供した際には、普段すいかを好んで食べない子も、食べてみようとする姿があった。</p> <p>・生長の途中で育たなくなったり、虫食いができてしまったりすると、一生懸命育てていた分残念がっていたが、そのすいかですいか割りをする事を提案すると喜び、気持ちを切り替えていた。</p> <p>・すいか割りは初めての子どもも多く、自分の番はもちろん、友だちの応援も大いに楽しんでいて。そのときの様子を絵に描いて見せてくれる子もいた。</p>		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・すいかというひとつの素材から、育てる、食べる、遊ぶと様々な経験をすることができた。 ・追肥は給食室から出た煮干しのかすを使用した。だしを取った後の使い方も知らせることで、フードロスの観点からも子どもたちに食べ物の大切さを伝えることができた。 ・すいかの実ができてくると興味を示し、生長を楽しみにするようになったが、あまり興味を示さない子にどう働きかけていこうかが課題である。 		備考



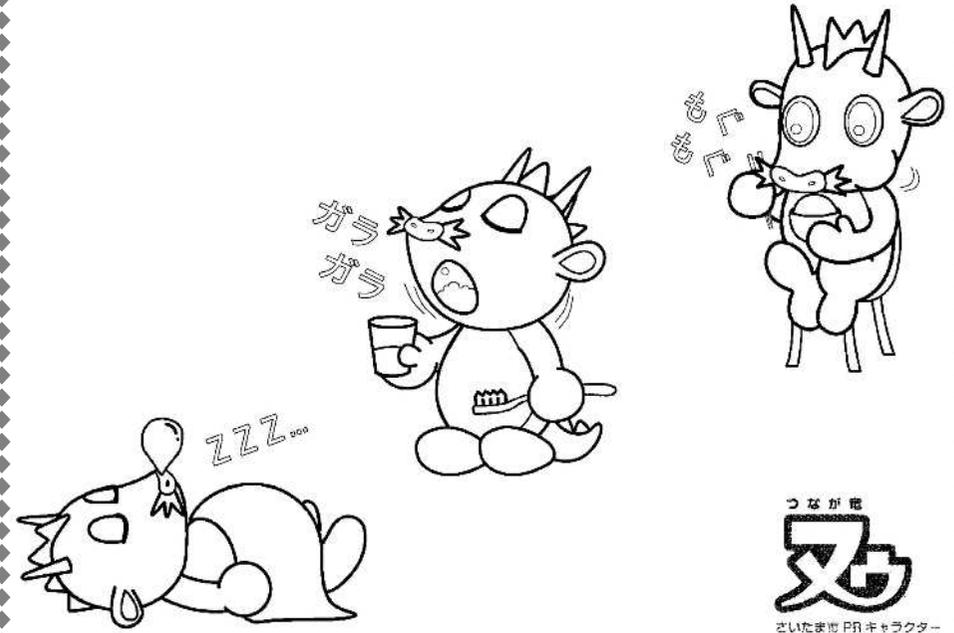
施設名	さいたま市立下落合保育園	電話	048-711-6720
住所	〒338-0001 さいたま市中央区上落合 1-5-3		

事例 21	タイトル	ピーマンの種を数えてみよう！	
	目指す姿 (大きな目標)	普段触れている野菜や食材に興味をもつ。	
	当日のねらい (小さな目標)	ピーマンへの関心を深める	
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5年7月26日	
	場所	5歳児保育室	
	資料・教材	育てたピーマン	
	実施内容	自分たちで育てたピーマンを食べるだけでなく、中に入っている種がいくつあるのかを予想してみることにした。実際に子ども達の前で切って1つずつまな板に並べて見えた。	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> 種の形にも興味を持ち、中を見た子ども達はじっと見入っていた。ぎゅっと詰まった種を見て、数の多さにびっくりする児もいた。 保育士が種を一つひとつ丁寧にまな板の上に並べた事で、自分たちの目でも、種の数はもちろんのことピーマンの中側を知ることができ喜ぶ姿があった。 保護者の方にも掲示する事で、子ども達の様子を伝えられたと共に、子ども達も保護者とわくわくしながら話す様子が見られた。 種の数は151個あった。 		
評価・今後の課題	育てたピーマンを食べる経験はあっても、その場で中身を割って見る、種の数を数えることはなかったため、子ども達にとって良い経験になったと思う。また、掲示はクラスだけでなく、全体掲示板に貼ったことで、色んなクラスにも知らせることができた。これからも育てて食べるだけでなく、いろいろな角度から「食育」というものに子ども達と触れていきたい。	備考	



【コラム】 早寝・早起き・朝ごはん ④

又々のぬり絵♪「よく食べよく寝る」

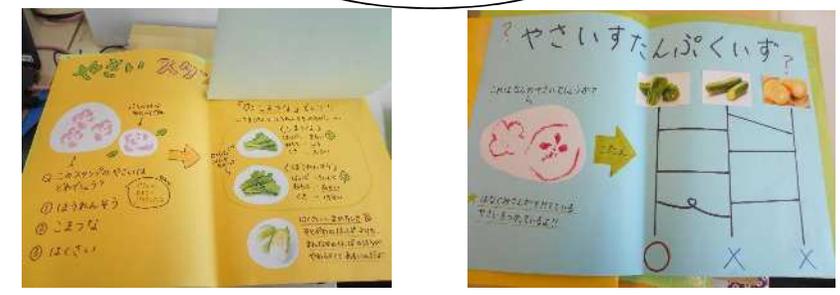


施設名	鈴谷保育園	電話	048-855-1034
住所	さいたま市中央区鈴谷6-6-5		

事例 22	タイトル	野菜スタンプ&野菜当てクイズ	
目指す姿 (大きな目標)	<ul style="list-style-type: none"> 野菜に親しみを持ち、食への興味関心を高める クイズを通して保護者も一緒に楽しみながら食に対して興味を持ってもらう 		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> 野菜スタンプを通して、形の違いや匂い、感触を楽しむ 親子で掲示物を見たりクイズに参加したりして楽しむ 		
方法	対象者 (Oで囲む)	0歳児・ <u>1歳児</u> ・ <u>2歳児</u> ・ <u>3歳児</u> ・ <u>4歳児</u> ・ <u>5歳児</u> ・ <u>保護者</u> ・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5年 7月	
	場所	各保育室、廊下	
資料・教材	<ul style="list-style-type: none"> 小松菜、とうもろこし、きゅうり、5歳児が育てたピーマン、オクラ 絵具、紙(画用紙、模造紙) 野菜スタンプを使用した野菜当てクイズの掲示物 		
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> 匂の野菜やそれぞれ形の違う野菜を用意し、各クラスで野菜スタンプを楽しむ 各クラスの野菜スタンプをした紙を廊下に掲示する 野菜スタンプと合わせて、野菜当てクイズ(野菜の断面図と野菜の特徴や豆知識も含めた掲示)を廊下に掲示する 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> 野菜スタンプでは「お花の形みたい」「星の形に似ている」「何か匂いがある」などと形や匂いに気付き、言葉で表現したり興味を持ちたりする姿がみられた。また、気に入った形の野菜を見つけ、繰り返しスタンプをして楽しんだり、色々な形の野菜を手に取りスタンプをしたりと様々な姿がみられた。 保護者から、全クラスの野菜スタンプを見ることができて、各クラスで押し方などに違いが見られて良かった・面白かったという声が聞かれた。 野菜当てクイズの掲示では、めくる仕掛けを作ったことで、クイズが難しい乳児の子どもたちも保護者と一緒にめくったり、野菜の写真を見たりして楽しんでいた。幼児クラスの子どもたちも、保護者と一緒に野菜の特徴や豆知識を読んだり、「これはとうもろこしだよ」「オクラで野菜スタンプしたんだ」などと、遊んだ様子を保護者に伝えたり、野菜について話したりと野菜当てクイズを通して親子でのやりとりを楽しむ姿が多く見られた。 		
評価・今後の課題	<p>同じ野菜でも、クラスや年齢によって押し方や形の並び方などに違いが見られ、一斉にスタンプした紙を廊下に掲示することで、普段あまり見ることのできない他クラスのことを知るきっかけになり、好意的な声があった。</p> <p>野菜スタンプと野菜当てクイズの掲示を通して、親子との会話のきっかけにも繋がっていたので、今後も保護者を巻き込みながら食に対しての興味関心が広げられるような内容を考えていきたい。</p>	備考	



野菜当てクイズの掲示



施設名	八王子保育園	電話	048-855-4700
住所	さいたま市中央区八王子5丁目12-17		

事例 23	タイトル	みつけてみよう夏野菜	
目指す姿 (大きな目標)	食への興味・関心を育む		
当日のねらい (小さな目標)	楽しみながら夏野菜について触れる。		
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5年8月～	
	場所	1階長廊下	
	資料・教材	図鑑『いきものづくし ものづくし』	
実施内容	子どもたちや保護者がよく目にする場所に食育に関する掲示をし、たくさんの野菜の中からカードに描かれた夏野菜を探して楽しめるようにした。また、夏野菜のカードをめくると、その野菜の豆知識が分かる工夫をする。さらに、野菜のカードは入れ替えをし、継続して楽しめるようにした。		
結果・参加者の反応や様子	毎日通る場所に、カラフルで鮮やかな図鑑の野菜が目を引き、子どもたちも保護者も立ち止まってよく見ていた。また、カードをめくる仕掛けを作ったことで繰り返し楽しんでいる姿が見られ、豆知識を子ども自身で読んだり、保育者や保護者が代わりに読んだりすることで、野菜について知る機会となった。野菜のカードを入れ替えると、「あ！野菜が変わってる！」とすぐに気づき、まためくってみたり、図鑑から探したりと継続して楽しんでいる姿が見られた。		
評価・今後の課題	1階に保育室がある2～5歳児を対象に掲示をしたが、図鑑を見たり、野菜を探したり、カードをめくったり、野菜について知ったりと歳児に合わせて様々な楽しみ方ができたことが良かった。また、1歳児も保護者と一緒に掲示を見て親子で楽しんで見ている様子もあった。 集会や活動以外の普段目にする掲示からも、食への興味に繋がっていると実感できた。今後も新しい掲示を作成し、子どもたちが楽しみながら食に触れられる機会を持っていきたい。	備 考	



カードをめくると…

野菜の豆知識が
書いてあります



施設名	さいたま市立大久保保育園	電話	048-854-8818
住所	さいたま市桜区大久保領家 373-1		

事例 24	タイトル	野菜の皮むき体験(そらまめ)	
	目指す姿 (大きな目標)	園と家庭で楽しむ食育	
	当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> 野菜の作りと皮のむき方を知り、皮むきを体験する 園での食育の様子を掲示することで保護者と子どもが食に関する話をする機会を作る 	
方法	対象者 (O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 (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5年5月24日	
	場所	大久保保育園 保育室内	
資料・教材	・絵本「そらまめくんのベッド」 「あしによきによき」「やさいのおなか」「どんどこん」「おおきくなってね」 「やさいいろいろかくれんぼ」「サンドイッチ サンドイッチ」「あしによきによき」		
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> 以上児 <ul style="list-style-type: none"> 当日の給食でそらまめを使用した給食が出ることを伝える そらまめに触れ、形を見たり香りを嗅いでみたりする そらまめの皮むきの見本を見せ、皮むきを行う 未満児・そらまめに触れ、形を見たりにおいを嗅いでみたりする 未満児・そらまめに触れ、形を見たり香りを嗅いでみたりする 保護者向け・皮むきの様子と食育絵本紹介の掲示物作成、掲示 保護者と一緒に見ることができる食育絵本コーナーの設置 	
結果・参加者の反応や様子	<p>そらまめを目の前にした子どもたちは、皮の表面を触り、「ふわふわする」と感触を保育士に伝えたり、匂いを嗅いだりして、興味を持っている様子であった。皮むきでは、少し力が必要な部分は、保育士と一緒にむき、その後は試行錯誤しながら自分たちの力でむいていた。実が出てくると喜んだり、表面を触り「つるつるだ」と話したりする姿が見られた。また、保育士が事前に読んだ「そらまめくんのベッド」を話題にすると、むき終えた皮を見て、「これベッドなんだね」と話し、絵本に出てきたそらまめと照らし合わせる子もいた。実際に給食でそらまめが提供されると、自分たちがむいたものだと喜んで食べる姿があり、普段苦手な子も一口食べてみようかと挑戦していた。皮むき体験でそらまめに触れたことで食べる意欲につながったと考えられる。</p> <p>絵本コーナーでは、登降園の際や園庭から入室する時、午睡前等に絵本に手を伸ばす姿が見られた。特に降園時は保護者と一緒には絵本を見る姿が多く、「人参だね」等会話を楽しんでいた。</p>		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> 野菜が苦手な子が多く、野菜の食育活動を行うことで食材への興味や関心を高めるために実施した。子どもたち自身が皮むきをしたことで野菜を食べてみようという意欲に繋がりが残菜を減らすことができた。 食育絵本コーナーを新設したことにより、親子で絵本を見ながら食についての話をする姿が見られ、親子で食に関する話をするきっかけを作ることに繋がった。絵本の入れ替えをし、食育絵本コーナーを常設出来たら良かった。 	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 25	タイトル	親子や友だちと楽しめる掲示の工夫。	
	目指す姿 (大きな目標)	果物や野菜の断面図クイズを楽しみながら、色々な果物や野菜の事を知っていく。	
	当日のねらい (小さな目標)	果物や野菜の掲示物に触れて、食べ物に興味を示す。	
方法	対象者 (O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 (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5年7月～10月	
	場所	各クラス	
資料・教材	・夏野菜、この花どの野菜クイズ ・秋の食材断面図・クイズとその説明		
	実施内容	食育の掲示ボードを例年の設置場所に掲示したが、送迎時に保護者の動線上、目にとまることなく帰ってしまうクラスもあるのではないかと気付き、各クラスに1週間ずつ掲示を回し、全クラスの親子が掲示物を見られるようにした。	
結果・参加者の反応や様子	<p>乳児組は子ども達の手が届く場所に掲示物を設置した。掲示物を見るたびに子ども達が、仕掛けのある掲示をめくり「にんじん」と言う姿が見られた。何度も仕掛けをめくるので壊れてしまい、何度も仕掛けを補修したことを振り返ると、子ども達が良く見た証拠だと思われた。幼児組はクラスに掲示があることで、子ども達同士で会話を楽しみながら仕掛けをめくり、野菜クイズなど行っていた。保育士も入り、「これがきゅうりの花なんだって」「この断面図なんだと思う？」等声を掛け、子供たちの興味関心が広がるよう関わった。室内だけでなく、室内の入口付近に掲示の場所を変えると、登降園時に子どもが親にクイズを出している様子も見られた。決まった場所に固定されている掲示物よりも、楽しめる時間が増えた様子だった。</p>		
評価・今後の課題	<p>昨年度の反省を活かし、今年度は各クラスに掲示を置くことにした。すると、子ども達が保護者や友だちと一緒に、実際に触れてよく見ている姿が捉えられた。今後の課題としては、もっと親子で楽しく食に関われるように、実際に野菜や果物等の食材に触れる機会を増やし、簡単なクイズ形式で、答えをメモで集める方法を取り入れるなど、掲示を工夫していく。そして保護者にも更に食育を発信していけるようにする。</p>	備考	

施設名	さいたま市立白鵜保育園	電話	048-854-5539
住所	さいたま市桜区白鵜5 1 1		

食育集会を行いました♪

事例 26	タイトル	食育集会	
	目指す姿 (大きな目標)	給食が出来るまでの流れや食材に興味を持ち関心を深める	
	当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> 給食が出来るまでの流れを知る。 体と食べ物の栄養の関係に興味を持つ。 	
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児・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5年6月30日(金) 10:30~11:00	
	場所	白鵜保育園ホール	
	資料・教材	<ul style="list-style-type: none"> ・ペープサート ・パネルシアター 	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ペープサートを使い給食が出来るまでの流れを説明する。 ・給食室職員紹介。 ・年長児から調理師へ質問タイム。 ・「えいようのうた」のパネルシアター 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・給食は様々な人が関わって作られていることを知った。その後の給食の時には、食材を育てる人、届ける人、調理する人に感謝して食べる様子が見られるようになってきた。 ・子どもたちの質問に調理員が直接応えてくれたことで、給食への興味が広げられた。数日後、年中児がある疑問を持った時、「給食室に聞きに行こう」と質問をしに行くなど、給食室との交流のきっかけになった。 ・集会の様子を掲示すると、それを見ながら親子で楽しそうに会話をする姿が見られた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・集会を通して食材や給食室に興味関心を示す子が増えてきた。 ・食材を見たり触れたりする機会を設けることで食に興味を持ち、食べる意欲へと繋げていきたい。 	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・7月より食材回覧を開始 ・11月より汁物の出汁になる食材回覧を開始 ・1月にきき出汁体験を計画中

年長児から給食室の先生への質問タイム♪



- ・お味噌汁の出汁って何？
- ・キュウリのピクルスを作る時、キュウリを何本使っているの？
- ・豆腐ドーナツってどうやって作るの？



今日の給食は…？
「カレーライスのうた」を
歌いながら紹介



ペープサート「給食が出来るまで」のお話



「えいようのうた」で食べ物の
はたらきを知る

食べ物には赤・黄・緑の
グループがあるよ。
バランス良く食べようね！

施設名	さいたま市立西堀保育園	電話	048-854-0110
住所	さいたま市桜区桜田3-9-12		

事例 27	タイトル	親子向けの食育掲示	
	目指す姿 (大きな目標)	身近な食材に興味を持つ	
	当日のねらい (小さな目標)	親子でさつまいもに触れて重さ比べを楽しむ 「やさいさん」の仕掛け絵を通して、野菜の育ち方を知る	
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5年10月下旬	
	場所	園全体の掲示板	
	資料・教材	掲示物、しかけカード(絵本「やさいさん」より)・さつまいも実物3本、集計用丸シール	
	実施内容	芋ほりで収穫した形状の異なる3本のさつまいもを展示し、一番重い芋を選んでもらう「重さ当てクイズ」を実施。(4日間) 掲示物にシールを貼る形式で投票に参加してもらう。後日、正解発表と給食に出たさつまいもメニューの紹介のほか、引き続き、野菜や収穫への興味を促すため、中廊下にはめくって楽しめる野菜のイラストを掲示する。	
結果・参加者の反応や様子	<p>重さ当てクイズの参加数は4日間の展示期間で70園児中 30人だった。形状が違うが重さは近いものだったので、保護者も迷う姿があり3択の回答は分散していた。</p> <p>芋ほりをした当日から掲示したので、4、5歳は芋ほりの経験を話すきっかけになっていた。2、3歳児は芋ほりに行っていなかったため、掘りたてのさつまいもを触るきっかけになっていた。また、「やさいさん」の絵本を使った仕掛け絵を掲示して、どの葉っぱでどんな野菜が育つかのイメージができるようにした。「さつまいもだ!」「あれ?モグラだよ」と仕掛けをめくって楽しんだり、「すっぽん」と声を出しながら友だち同士でも遊ぶ姿があった。</p>		
評価・今後の課題	芋ほりで掘った芋を、芋ほりに参加していないクラスも触るきっかけになったり、重さ比べを通して会話を楽しむ姿があり、親子のコミュニケーションの促進にもつながった。クラスごとにシールの色を変えて参加率を見てみることも良かった。「やさいさん」の仕掛け絵は、野菜がどう育つかのイメージが付ききっかけになったり、親子や友だちと言葉遊びをするきっかけにもなっていた。掲示場所は全体掲示板の前や送迎時に通る廊下に掲示したことで親子で楽しんでいた。	備考	



施設名	上大久保保育園	電話	048(855)4801
住所	さいたま市桜区上大久保940-3		

事例 28	タイトル	夏野菜の栽培	
目指す姿 (大きな目標)	野菜の育ちを見守り、世話をしながら収穫を楽しみにする。		
当日のねらい (小さな目標)	収穫の喜びを味わう。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5年5月～9月	
	場所	園庭、裏庭、2階ベランダ	
	資料・教材	野菜の種や苗	
結果・参加者の反応や様子	実施内容	1、2歳児:ゴーヤ 3歳児:ピーマン、オクラ、インゲン、サツマイモ、ゴーヤ 4歳児:トマト 5歳児:ナス、トウモロコシ、オクラ、スイカ、トマト 収穫した野菜は、給食室に協力してもらい園で食べた。 たくさんできた野菜は育てたクラスで各家庭にも持って帰り食べてもらった。	
	結果・参加者の反応や様子	園内研修で戸外の環境整備をテーマにしていることもあり、園庭・裏庭・2階ベランダとチームに分かれて野菜や草花を育てる環境を整え、実際に子どもたちと野菜の栽培を行ってきた。 5歳児は毎年畑で野菜を育てていたが、他クラスは初めての取り組みだった。未満児は生長していく様を楽しみ、以上児は水やりなどの世話を頑張る姿や野菜の生長を楽しみにする姿が印象的だった。収穫した野菜を園で食べてみると「おいしいね」と喜ぶ様子や、いつもは積極的に野菜を食べない子も「食べてみたい!」と自分で育てた事で野菜に興味を持つ子が増えた。また、各クラスの部屋の前のプランターで育てたことで、日々の生長を親子で観察する姿が見られた。 栽培や収穫の様子を掲示したり、野菜の持ち帰りを行った3、5歳児ではアンケートを配布し自宅食べた感想をもらったりした。5歳児のアンケートは記名せず感想をそのまま掲示物としたが、自分の感想が貼ってあることを喜ぶ姿も見られた。	
評価・今後の課題	例年長児のみが行っていた野菜の栽培を様々なクラスで行う事で身近な野菜への興味や関心が高まったと感じた。実際に味わうことで、自分で育て、食べる喜びに繋がっていったと思う。今後も無理のない範囲で子どもたちと野菜の栽培を楽しんでいきたい。 また、掲示だけでなくアンケートを取り入れる事で園の活動に保護者を巻き込むことが出来たのではないと思う。	備 考	

5歳児は苗を自分たちで買いに行きました。



大きく育った野菜に興味津々の子どもたち。たくさん見て、触れていました。



給食室に自分たちで届けて調理してもらい食べました。



園庭、裏庭、2階ベランダとチームごとに掲示で保護者発信をしました。

5歳児は野菜を各家庭に持ち帰り食べた感想を書いてもらい掲示しました。



施設名	さいたま市立岸町保育園	電話	048-822-3010
住所	さいたま市浦和区岸町 6-5-12		

事例 29	タイトル	食育クイズ・食育集会	
	目指す姿 (大きな目標)	食育集会を行う中で子どもたちに食の大切さを伝え、興味関心が持てるようにするとともに、クイズを通して保護者も一緒に楽しみながら食育に対して関心を持ってもらう。	
	当日のねらい (小さな目標)	食育クイズの正解を実際に検証しながら一緒に考えていく。実際に子どもたちの前で野菜や果物を切って、自分たちがいつも食べている野菜や果物の種がどのような形なのか見たり、触れたりして食材に興味を持つ。	
方法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児・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5年9月27日(火)	
	場所	岸町保育園ホール	
	資料・教材	すいか、なし、ピーマン、かぼちゃ、めろん、おくら、包丁、まな板、お皿、正解者用メダル	
	実施内容	食育クイズで「やさいのたね！わたしはだ～れ？」という野菜・果物の種のクイズを食育コーナーに掲示した。クイズではかぼちゃ・すいか・ピーマンの種の写真を添え、すいか・なし・ピーマン・かぼちゃ・メロン・おくら選択肢を用意した。食育集会では子どもたちの前で実際に6種類の野菜・果物を切り、目の前で種の形や色、大きさなどを見比べて正解発表を行った。また、クイズの正解者にメダルを渡した。	
結果・参加者の反応や様子	<p>食育クイズは3か月に一回ほど行っており、子どもたちも楽しみにしているようだった。今回は比較的易しいクイズであったためか、多くの家庭に参加してもらうことができた。正解者にはメダルがもらえることを知っている子は正解発表を楽しみにしている様子も見られた。</p> <p>食育集会ではクイズの正解と一緒に考えながら、目の前で野菜や果物を切った。子どもたちに切った種を何の種か問うと、思い思いの答えが返ってきて大いに盛り上がった。クイズの正解者の名前を呼び、メダルを渡すともらえた子は嬉しそうにしていた。もらえなかった子も拍手をしていた。また、不正解でもらえなかった子や、クイズ不参加でメダルが欲しかったのに貰えなかった子で泣いている子もいた。</p>		
評価・今後の課題	<p>比較的易しいクイズで参加しやすかったのか多くの家庭が参加してくれた。また、季節の野菜・果物をクイズにしたことにより、季節柄、給食等で食べている食材だったため、より身近に感じられたように思う。</p> <p>集会後の子どもたちの反応も良く、楽しんで参加してくれていたようだった。次回以降も子ども参加型の集会を行ってきたい。</p>	備考	



実際に子どもたちの前で野菜や果物を切って見せた。



何の野菜かを子どもたちに聞くと「すいか！」と元気に答えが返ってきた。



切った果物や野菜を触ったり、見たりした。
「かたいね!」、「おおきいのもちっちゃいのもある!」、
「つぶつぶしててかわいい」など触りながら色々なつぶやきがあった。

施設名	さいたま市立本太保育園	電話	048-882-3561
住所	さいたま市浦和区本太 4 丁目 3-15		

事例 30	タイトル	夏野菜って何？	
目指す姿 (大きな目標)	野菜をおいしく食べる		
当日のねらい (小さな目標)	野菜に興味を持つ		
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・ <u>保育士</u> ・栄養士・調理師・調理員・その他()	
	日時	令和5年9月7日(木)	
	場所	ホール	
実施内容	資料・教材	シルエットクイズ・夏野菜(ゴーヤ・ナス・トマト・スイカ・オクラ)	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜のシルエットクイズ(計8問) 歌「やさいのうた」 その場で本物の夏野菜を切り中身を見せ紹介する。 オクラスタンプショー 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> 歌一知っている歌ということもあり、3番までよく歌っていた。 野菜のシルエットクイズーオクラやレンコン等難しい野菜も出題したが、よく知っていて答えていた。 夏野菜紹介ー本物の野菜を見ることが珍しかったようで興味津々で見ている。目の前で野菜を切ると中身を見せると「わあ〜」と歓声があがっていた。種の大きさや形の違いに気付く声も聞かれ発見を喜んでいました。 オクラスタンプショーを見た後にクラスでもスタンプを出来るようにすると、「ほんとだ〜お花みたい」と言いながらスタンプを何度も楽しむ姿があった。 野菜を切り分けると、提示した以上に「〇〇を切ったらどうなっているのかな」といろいろな野菜の名前が聞かれ関心の広がりが伺えた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> 野菜について興味を持つきっかけ作りができてよかった。苦手な野菜も興味をもって1口でも食べてみようと思えるよう、様々な角度からのアプローチを考えていきたい。 今回は夏野菜だったので、冬野菜についても紹介し子どもたちが実際に触れ香りや感触を楽しむ経験を増やしていきたい。 未満児向けにもできることを考えて触れて楽しめる機会を設けたい。 	備考	

施設名	領家保育園	電話	831-4378
住所	さいたま市浦和区領家 7-2-30		

事例 31	タイトル	野菜の皮むき	
目指す姿 (大きな目標)	毎日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)	自分たちが剥いた食材が提供されることで食べる意欲に繋げていく。展示物(食材)を保護者と子どもで見たり触ったりすることで、親子での会話を楽しむ。		
方法	対象者 (Oで囲む)	0歳児・1歳児・ <u>2歳児</u> ・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> ・栄養士・調理師・調理員・その他()	
	日時	令和5年8月9日(水)	
	場所	領家保育園 5歳児室	
実施内容	資料・教材	当日のおやつ(皮付きのとうもろこし)	
	実施内容	2歳児の子どもたちが5歳児室に来て、5歳児と2歳児が2人1組となり、とうもろこしの皮剥きをした。2人で協力して1〜2本剥いた。その後、5歳児が2歳児室にペアになった2歳児の子を送り届けた。皮むきをした掲示写真と剥き終えたとうもろこしの皮、芯、ひげを玄関前に展示し、降園時に全クラスの子どもが親子で手に取って触ることができるようにした。	
結果・参加者の反応や様子	5歳児は、1か月ほど前にとうもろこしの皮むきの経験をしていた。そのため年下の子に剥き方を優しく教えてあげたり、硬いところは率先して行ってあげたりしていた。また、終わった後は服にとうもろこしのひげなどが付いていないかを確認してあげる姿があった。2歳児は、年上の子に憧れを抱き、真似して行うことで、上手くできた時は笑顔になっていた。おやつでは、自分たちが剥いたとうもろこしを嬉しそうに食べていた。		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> 今回は2歳児と5歳児クラスであったが、今後は様々なクラスで取り組みができるように、日程を調整していく。 とうもろこしだけでなく、そらまめやたまねぎも皮むきをしているので、今後も食材に実際に触れることができるときは皮むきの経験ができるよう、給食室とも連携していく。 	備考	

施設名	駒場保育園	電話	048-886-9200
住所	埼玉県さいたま市浦和区駒場 1-27-7		

事例 32	タイトル	園庭で育った作物を身近に感じよう！	
目指す姿 (大きな目標)	園で育っている作物に興味を持ち、変化を楽しみながら、遊びに取り入れていく。		
当日のねらい (小さな目標)	日頃目にしている、果物の木になっている実をおいしく食べる。		
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5年 10月 30日(月)	
	場所	各保育室	
方法	資料・教材	園で採れた柿、柿になっている園庭内の木、地面に落ちたみかんの実(※)	
	実施内容	<p>園庭で収穫した柿を、調理員と確認し夕方のおやつに提供した。 アレルギーチェックが済んでいない0・1歳児は提供せず、2～5歳児のみの提供とした。 柿の実がなっている枝を一部掲示し、保護者にも食育をアピールした。</p> <p>日々の保育の中では、子どもたちが園庭に落ちた柿の種や実を発見し、喜んでいたり、遊びに取り入れている姿を見守ったりした。</p>	
結果・参加者の反応や様子	<p>給食時、園庭でなっていた柿であることを伝えると「えー！」と驚く表情を浮かべる子がいた。柿が好きで食べられることを喜ぶ子もいたが、食べた経験が少なかったり、苦手意識がある子もいたが、「保育園で採れた柿だから、一口食べてみよう」と伝えようと食べる姿もあった。</p> <p>また、後日2歳児が園庭で遊んでいる時に、柿の種を見つけ、保育士に「これなに」と聞いたため、「この間保育園で食べた、柿の種だよ」と伝え、手の中で大事そうに持ち歩いていた。</p> <p>3歳児では園庭に落ちている柿を発見したのち、自然発生的にままごとの包丁で柿を切る流れになった。出てきた柿の種を目にして、「これなに」と疑問を口にしていた。子どもに提供される際には、取り除かれる種を見つけたことで子どもたちにとって新たな発見になった。</p> <p>(※1)みかんの木に寄ってくる芋虫を園庭で発見し、保育室で飼い、羽化させた園庭に放つまでお世話をした。果物の木の周りに、集まってくる生物を通して子どもたちの世界は広がっている。</p>		
評価・今後の課題	園で収穫した柿を食べる機会が作れた。今回前例ができたことで、来年以降も園の柿を食べられることを期待し、食育担当としても年度当初から柿の成長を子どもたちと追えるような計画をしていく。 (※2)園庭になったみかんは食していないが、成長過程で落ちたみかんの実を手に取り、ままごと遊びに活かしたりしていた。食育担当として子どもたちに発信していくことはもちろんのこと、生活の中での子どもの発見も大切にしていこう。	備考	



施設名	浦和中央保育園	電話	822-2067
住所	浦和区仲町2-13-7		

事例 33	タイトル	難しくても 食べられなくても みんなで育てたら楽しい！	
目指す姿 (大きな目標)	自分たちで育てることにより食に興味を持つ		
当日のねらい (小さな目標)	自分たちで大切に育てた野菜をおいしく食べる		
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5年6月・8月	
	場所	園庭・保育室	
	資料・教材		
実施内容	園庭が狭く、作物を育てるスペースを確保することが難しい環境の中、どのような作物を育てたいか、子どもたちが話し合って決める。みんなで苗を植え、交替で水やり等の世話をしながら大事に育てていき、給食室にも協力してもらい、自分たちで育てた野菜を食べることができた。		
結果・参加者の反応や様子	『難しくても 食べられなくても みんなで育てたら楽しい！』という子どもたちの思いを合言葉にみんなで大切に育ててきた。スイカの1つ目は割れてしまい残念な思いでしたが、2つ目は大きく育ち、みんなで食べることができ、子どもたちも達成感を得ることができた。においをかいだり、味の感想を言い合ったり、と生き生きとした表情も見ることができた。		
評価・今後の課題	難しいことを分かって取り組み、収穫できないものもあったが、子どもたちも納得していた。その中で収穫できたスイカを食べることができ、達成感や嬉しさをより感じる事ができた。この経験がその後の食への興味にも繋がっているため今後も工夫しながら続けていけるとよい。	備考	



施設名	常盤保育園	電話	833-8730
住所	浦和区常盤9-3-16		

事例 34	タイトル	食育集会～大豆編～	
目指す姿 (大きな目標)	給食に出る身近な食材を知り、栽培と収穫を通して食への興味関心を高める		
当日のねらい (小さな目標)	集会に参加し、写真やペープサートを見て楽しみながら、大豆についての興味関心を高める。		
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5年10月18日(水)10:30～10:50	
	場所	ホール	
資料・教材	<ul style="list-style-type: none"> ・緑の枝豆と茶色くなった枝豆(5歳児が栽培したもの) ・写真カード ・ペープサート「モーモー大王とママママ大王」 		
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・大豆の生長過程がわかる写真カードを用い、大豆の生長や栄養について説明した。 ・大豆がどんなものに加工されていくのか子どもに問いかけながら、写真で紹介していった。(節分豆・納豆・豆乳・豆腐・きな粉・醤油・味噌) ・ペープサートで大豆の加工品と牛乳の加工品を見せていき、物語にあわせながら食材に興味を持てるようにクイズ形式で聞いていった。 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・写真カードを入れたクイズ形式で行ったので、大豆が何に変身していくか一人ひとりがよく考えながら集会に参加する姿が見られた。 ・集会の後半はペープサートを用いて大豆加工品の話をした。ペープサートなので興味を引きやすく、2歳児も最後まで集会を楽しめた。 ・当日は給食でもやしが出て、「もやしも大豆からできているんだよね」という会話が4歳児から出て、もやしを探しながら楽しんで食べていた。 ・ペープサートで用いた小物を室内遊びの中で自由に使えるようにしたところ、集会の話を思い出しながらごっこ遊びに使い楽しんでた。4歳児クラスに小物を置いておくと、5歳児も借りにきて遊びに使う子がいた。 		
評価・今後の課題	<p>昨年実施した食育集会では乾物と出汁を取り上げた。今年度は5歳児が枝豆を育てることになったため、大豆をテーマに取り上げ食育集会を行うこととした。今後は粉物や旬の食材など他のテーマも取り上げていきたい。また調理の過程を見たり、芋ほりのさつまいもで干し芋も作ったり、体験も交えた食育活動を楽しみながら行うことも検討したい。</p>		



5歳児が植えた枝豆が色づいて大豆に変身!



大豆を水に浸すと…?
炒ると…?発酵させると…?
写真を用いて説明して
いきました。

食育シアター「モーモー大王とママママ大王」

大豆って
いろいろな食品に
変身するんだね!



施設名	常盤北保育園	電話	048-833-8728
住所	さいたま市浦和区針ヶ谷4丁目1-1		

事例35	タイトル	今日の給食のこと、もっと知りたい！	
目指す姿 (大きな目標)	献立名の由来や食材の作られ方を知ることで、給食及び給食室への関心や繋がりを深める。		
当日のねらい (小さな目標)	給食前に、食材+紹介文を見ることで、その日の献立に関心を深め、楽しく食事をする。		
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5年	
	場所	保育室	
資料・教材	写真・イラスト		
実施内容	その日の給食献立に合わせた、豆知識ボードを作成。 毎日行っていた食材の現物紹介に合わせて活用をした。		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・食事をしながら、『今日のお魚は何？』『かじきってツノがあるお魚でしょう？』『えのきはお部屋で育てるから白いんだよね』等と、食材に関する会話が増えた。 ・和食ではない献立の際、料理のルーツとなる国の国旗や国紹介を載せると、運動会での万国旗作りの経験から、『この国旗ほくかいたよ！』と喜ぶ姿があり、日頃の保育とも連動される姿が見られた。 		
評価・今後の課題	献立名の由来など、保育者向けの豆知識になるような事柄もプラスをすることで、保育者も楽しめる時間となっている。今後は、食育集会等の特別な場合だけでなく、保育園が丁寧に積み重ねている食の営みについても保護者に発信をたく、方法を思案したい。		備考



施設名	さいたま市立東仲町保育園	電話	048-885-9101
住所	さいたま市浦和区東仲町28-16		

事例 36	タイトル	廃食材でお料理作り	
目指す姿 (大きな目標)	子どもたちが食に対して、興味・関心を持てるような活動を行う。		
当日のねらい (小さな目標)	給食の廃食材を利用し、旬の食材を知ったり五感を刺激したりしながら食材に触れ遊ぶ。		
方法	対象者 (Oで囲む)	0歳児・1歳児・2歳児・ <u>3歳児</u> ・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・ <u>調理員</u> ・その他()	
	日時	令和5年9月1日	
	場所	3歳児保育室	
資料・教材	<ul style="list-style-type: none"> ・きゅうり、人参、たまねぎ、かぼちゃ等給食の廃食材 ・調理用ボール、カップ、プラスチック製包丁 等 		
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・調理をする前の生の野菜に触れ、感触を確かめたり、匂いを嗅いだりしながら、カップに飾ったり盛り付けたりする。 ・包丁で切る、手でちぎる等、思い思いのアレンジを楽しむ。 ・食材には旬があることを知る。 	
結果・参加者の反応や様子	<p>普段は野菜が苦手な児も積極的に食材を手にとって遊ぶ姿があった。かぼちゃの種を綿ごと提供すると、かぼちゃの種の量やヌルヌルとした触感にびっくりした様子で、はじめは「気持ち悪い」という反応が見られた。しかし保育者がおにぎりのように握ってみせると真似して作るなど、時間の経過と共に感触に抵抗を示すことは無くなり、喜んで遊んでいた。</p> <p>「包丁は気をつけるんだよね」と慎重に扱おうとしたり、玉ねぎの匂いを嗅いで「臭い」と言ったりしながら、色々な発見や驚きを表現して、友だちと一緒に楽しそうに遊ぶ姿が見られた。</p> <p>生の食材を使うことで、よりイメージを広げて見立てたり、よりリアルに料理を再現したりして遊んでいた。</p>		
評価・今後の課題	<p>食材に触れて遊ぶことを継続してきたことで、野菜や食材を身近に感じられるようになった。また、見る、触る、嗅ぐ等の体験を繰り返すことで、発見や感動したことを言葉にする姿も見られた。今後も廃食材を使った遊びが定着できるよう環境を用意し、身近な食材に触れて遊ぶ経験を積み重ねることで、更に子どもたちの食に対する興味や関心を広げ、食べる意欲へとつなげていきたい。</p>	備考	



施設名	さいたま市立針ヶ谷保育園	電話	048-824-3746
住所	さいたま市浦和区針ヶ谷 1-4-3		

事例 37	タイトル	どうやっておいしい野菜を育てるの？	
目指す姿 (大きな目標)	スイカ(野菜)の苗の生長を知り、食べる喜びを味わう		
当日のねらい (小さな目標)			
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5年5月9日(火)～	
	場所	・駐輪場横の畑	
	資料・教材	・図鑑・苗 ・話し合いの方法(子ども会議、保育ウェブの活用)	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・5歳児が園の代表として、近隣の苗屋さんへ苗を買いに行く。 ・あらかじめ質問を考え、育て方を教えてもらう。 ・他クラスに育て方や気を付ける虫などを知らせ共有する。 ・誰でも観察できるように園の駐輪場横の畑に植える。 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・ツルや実がぐんぐん育つ様子を、子ども保護者も保育士も大喜びだった。 ・畑づくりや水やりも積極的に行い、知っていることを担任以外の保育士にも教えていた。 ・思った以上に実がなり、生長の過程を楽しんだ。 ・他クラスの子や保護者も生長を見守るようになり、送迎時に「大きくなったね」「こんな所にもなってる」など、会話がたくさん聞かれるようになった。 ・野菜を育てることに興味を示し、家の方と一緒に育て方を調べたり家でも育てたりして、家族との交流も増えた。 ・1. 2. 3歳児も、園庭に出るたびに観察に行き楽しみにしている様子だった。 ・赤と黄のスイカの味の違いを楽しんだ。 ・他の野菜の生長も楽しみ、収穫後調理したものを「おいしい」といつも以上に食べていた。 		
評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・専門的な方から育て方を聞くことにより、栽培に対する意識が高まった。最後まで育てようとする姿が見られ、育てることの大切さを感じたのではないかな。 ・スイカが2種類(赤、黄)あったので、収穫したスイカが何色なのか楽しみにしていた。 ・旬が終わったら、食べられないことを知った。 ・今後も野菜に親しめる活動を増やしたり、環境を整えたりして、食に関心が持てるようにしたい。 ・地域の繋がりを活用し、取り組めた実践となった。 	備考	



施設名	南浦和保育園	電話	048-861-6954
住所	さいたま市南区根岸 2-19-3		

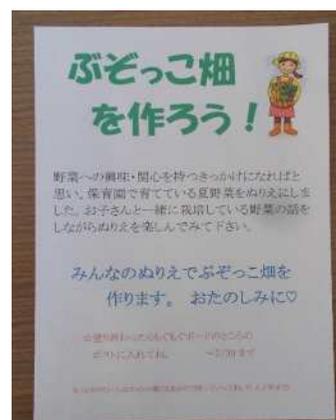
事例 38	タイトル	食育レンジャーショー	
目指す姿 (大きな目標)	みんなで一緒に楽しく食べる		
当日のねらい (小さな目標)	いろいろな食べ物が、元気な体を作っていることを知る		
方 法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・ <u>2歳児</u> ・ <u>3歳児</u> ・ <u>4歳児</u> ・ <u>5歳児</u> ・保護者・その他()	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・ <u>保育士</u> ・栄養士・調理師・調理員・その他()	
	日時	令和5年6月22日(木)	
	場所	5歳児保育室	
	資料・教材	3色食品群	
	実施内容	誕生会の職員の出し物として、食育レンジャーの劇を行った。 3色の食品にはそれぞれ体を元気にするための役割があること、食育レンジャーと好き嫌いバイキンとの対決を通していろいろな食品を食べることの大切さを伝えた。	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・食育レンジャーショーを見た後で「〇レンジャーになる！」と友だちと言いながら楽しく食事をしたり、苦手な食べ物も一口食べてみようとしたりする姿が見られた。 ・5歳児室には、ショーで使用した3色食品群を掲示したことで友だちと一緒に見ながら〇色の食品は何があるか、どんな役割かを話題にしていた。 ・保護者からは、ショーを見て以来、家庭で食事の時間になると食育レンジャーの話が子どもから出たり、好き嫌いをせずに食べたりしているとの声があった。 		
評価・今後の課題	備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・3色食品群を掲示していた期間は、いろいろな食品を食べる意識を持っていたが、掲示を外したら意識が薄れてしまったように感じる。年齢に合った3色食品群を作成して掲示するなどして、食への意識が継続するのではないかと思う。改善していきたい。 ・しばらくの間は子ども達の話題にあがり、食べる意欲に繋がっていたが、一過性になりがちだと感じられる。食育レンジャーのシリーズを創作し、定期的実施することで食を身近に感じるものとしていきたい。 	



施設名	文蔵保育園	電話	863-1037
住所	さいたま市南区文蔵3-7-14		

事例 39	タイトル	ぶぞっこ畑を作ろう！	
目指す姿 (大きな目標)	親子で野菜への興味・関心を持つ		
当日のねらい (小さな目標)	親子で楽しみながらぬりえをおこない、旬の野菜を知る		
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> ・ <u>保護者</u> ・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> ・ <u>調理員</u> ・その他()	
	日時	令和5年7月～8月	
	場所	各家庭 廊下の壁	
実施内容	資料・教材	園で育てた夏野菜のぬりえ 食育ポスト ぬりえを貼る台紙	
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・自分たちで育てた夏野菜(トマト、なす、ゴーヤ)のぬりえを配布する ・家庭で色を塗ってきてもらい、食育用の回収ポストに入れてもらう ・畑をイメージした台紙に家庭で塗ってきた野菜のぬりえを貼っていく 	
結果・参加者の反応や様子	2歳児 家で塗ってきた野菜のぬりえが壁面に貼られると「ここにあったー！」と親子で見ながら喜んでた。またその場所を通るたびに自分のぬりえを指さし「これがほくの」「わたしのトマト」など友だち同士で楽しむ姿があった。		
	3歳児 給食時に「これはトマト！」と野菜の名前を言って食べてみようとしていた。		
	4, 5歳児 だんだん出来上がっていく壁面の野菜畑を見て子どもたち同士で「今度はなすを塗ってみよう」等の会話をし、再度ぬりえを持ち帰って楽しんでいる様子が伺えた。降園時には育てている野菜の実物を親子で観察する様子が見られ、より野菜への興味が強まったように思う。		
評価・今後の課題	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・未満児はぬりえを通して園で栽培した野菜に興味を示すようになり、食事や食材への苦手意識が軽減されて、給食の喫食率がよくなった。 ・家庭でぬりえをしてきてもらったので親子で野菜の会話が増え、食への興味に繋がっていったと考えられる。 ・秋にはハロウィンのぬりえを実行したが食材が単一だったため食育には繋がりがなかったかもしれないが、親子で楽しく季節のイベントに参加することが出来た。 	

<夏> 園で育てた夏野菜のぬりえをしました。



<秋> ハロウィンのぬりえをしました。

施設名	白幡保育園	電話	048-863-8105
住所	さいたま市南区白幡 3-1-2		

事例 40	タイトル	給食のレシピ紹介	
目指す姿 (大きな目標)	家庭と連携を取りながら子どもの食事への意欲向上		
当日のねらい (小さな目標)	保護者に園の給食の味を知ってもらう		
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5年 9月～ (月に1度内容更新)	
	場所	廊下	
実施内容	資料・教材	給食レシピ・食事風景の写真	
	実施内容	給食の展示をしている位置に、新たな食育の掲示コーナーを設けた。月の献立の中から2種類のメニューを抜粋し、保護者が持ち帰りやすいようにレシピを印刷した用紙を用意した。また、レシピだけでなく、レシピのメニュー時の各クラスの食事風景を写真に撮り実際の様子も併せて伝えている。	
結果・参加者の反応や様子	レシピを持ち帰っている保護者の姿があり、その様子を見た時に保護者と食事に関する話題で話がしやすくなった。また、写真も掲示していることでレシピを持ち帰らずとも写真を見ている保護者もあり、園での給食の様子を知ってもらえる場となっている。紹介しているレシピのメニューが提供される日に、子どもたちにレシピが掲示されていることを伝えることで、保護者の迎え時に子どもが親を食育の掲示コーナーに連れていく姿が見られ、食事への関心が高まっているように感じられた。		
評価・今後の課題	保護者から、メニューのリクエストを聞く機会を設けて応じることで、より家庭との連携を深めていきたい。また、実際に家で作った報告や感想を聞けていないので、それらを聞けるような手立ても考えていきたい。	備考	

施設名	大谷場保育園	電話	048-885-8992
住所	さいたま市南区南浦和 3-36-11		

事例 41	タイトル	人気メニューのご紹介！	
目指す姿 (大きな目標)	保育園の人気レシピを紹介し、給食の味を各家庭で味わってもらうことで、親子で食事を楽しくもらえるようにする。		
当日のねらい (小さな目標)	・アンケートを配布し、家庭で作りたいメニューを知る。 ・レシピを持ち帰り、活用した感想をもらう。		
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5年6月から10月	
	場所	4歳児室前のペランダ	
実施内容	資料・教材	保育課で作成しているレシピをもとにしたもの	
	実施内容	主菜、副菜、汁物、おやつの人気メニューをアンケートで調査し、集計したメニューのレシピを用意する。毎月8種類ずつ掲示し、欲しいレシピを自由に持ち帰れるようにする。持ち帰ったレシピを各家庭で活用し、作った感想、家族の反応等を聞けるよう、感想用紙もレシピと一緒に置いた。	
結果・参加者の反応や様子	アンケートは園全体の半数以上の保護者から回答が返ってきた。アンケートを取ったことで保護者がレシピに興味関心を持ち、返答があった人数分が持ち帰れるように用意したレシピが無くなるほどの好評だった。保護者からは、「子どもが苦手な野菜も、おいしいと言いながらよく食べてくれた」「簡単なレシピもあったので、子どもが作るのを手伝ってくれた」「家族からも人気で今後も作ってきたい」等の感想が多数寄せられた。子どもたちも保育園で、「ママが朝作ってくれておいしかった」と話す声も聞かれた。		
評価・今後の課題	少しでも給食に興味を持つきっかけができ、親子で保育園のレシピを楽しんでもらえた。様々なメニューを出した中で、月の献立とレシピの配布時期が重なっていた方が、親子の反応が良かった。今後行う際は、時期に合わせて旬のものを取り入れたレシピにすると良いと感じた。	備考	

施設名	曲本保育園	電話	048-864-3384
住所	さいたま市南区曲本4-5-7		

事例 42	タイトル	食育集会	
目指す姿 (大きな目標)	食への関心・興味・感謝への気持ちを育てる。		
当日のねらい (小さな目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・給食室の調理器具や調理の実演を見て給食への関心が高まる。 ・食材の香りを嗅いだり、触れたりすることで食材の興味を深める。 		
方法	対象者 (〇で囲む)	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 (〇で囲む)	幼稚園教諭・ <u>保育士</u> ・栄養士・ <u>調理師</u> ・ <u>調理員</u> ・その他()	
	日時	令和5年9月15日(金)	
	場所	遊戯室	
資料・教材	<ul style="list-style-type: none"> ・調理器具(鍋・ヘラ・泡立て器・スパテラ) ・調理実演器具(まな板・包丁・カップ・お皿) ・食材(干し椎茸・ふ・ひじき・切り干し大根・人参・キャベツ・豆腐) 		
	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・調理器具の紹介 ・食材の切り方を実演 ・当日出るメニューの作り方を実演(白和え・味噌汁) ・乾物と水に戻した後の食材に触れ比べる。 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・調理器具を初めて見る児が多く、見慣れないものに興味を持つ。大きさに驚き、「家にある!」「ない!」の話をする声も聞かれた。 ・調理師の実演を見て食に対する意欲と感謝の気持ちが膨らんだ。調理が出来上がっていく様子を真剣に見ている姿や、給食で使う食材の量を聞いた子ども達から「たくさん入れるね!」「いっぱい食べる!」等の声が聞かれた。 ・食材に触れることで、調理前の食材と調理後の給食と繋がり、食材への興味が高まった。手に取ると「ふわふわしてる!」「くさっ!!」「いいにおい〜」等いろいろな感想が聞かれた。 ・切った食材・乾物類や集会の様子を玄関ホールに陳列・掲示する事で家庭への発信ができた。お迎え時に「切ったの見たよ」「いろいろな切り方があるね」等、食育集会を通して親子の会話が聞かれた。 		
	評価・今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・実演した事で子どもたちの興味・関心が高まるきっかけとなったので、機会があれば今後も取り入れてきたい。 ・子ども達の興味や関心を高めるため、集会の終盤に質問時間を作れば良かった。 ・0歳からも参加できるように、時期や内容を考えていきたい。 	
		備考	



調理器具の紹介



実際に触って・嗅いでみよう!



味噌汁作りの実演



保護者掲示

施設名	さいたま市立大谷口保育園	電話	048-887-4989
住所	さいたま市南区大谷口 1089-1		

事例 43	タイトル	とうもろこしの皮むきをして、皮で遊ぼう
目指す姿 (大きな目標)	身近な食材への興味関心を育てる	
当日のねらい (小さな目標)	おやつのとうもろこしの皮むきのお手伝いをし、皮などを使って遊んでみる	
方法	対象者 (Oで囲む)	0歳児・1歳児・ <u>2歳児</u> ・3歳児・ <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・ <u>保育士</u> ・栄養士・調理師・調理員・その他()
	日時	令和5年8月9日(水)
	場所	5歳児室
資料・教材	とうもろこし	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・当日のおやつに出されるととうもろこしの皮むきをする(5歳児のみ) ・その皮などを利用してコースターなどを作って遊ぶ(2歳児・4歳児・5歳児) ・食育掲示で保護者へ活動の様子を伝える 	
結果・参加者の反応や様子	<p>コロナ禍中は感染防止のため、とうもろこしの皮むきなどをすることが出来なかった。5類に移行したことで、食材に直接触れる機会となるようとうもろこしの皮むきをすることにした。皮むきは5歳児が行い、その皮やひげを使って5歳児だけでなく2歳児・4歳児も遊んだ。とうもろこしの皮むきでは、子どもたちはにおいや感触を楽しんだり、とうもろこしのつぶの形の感想を言い合ったりし、皮を干して後日コースター作りを行った。2歳児ではスカートを皮で作ったりひげを丸めて投げたりした。とうもろこしの皮を使って遊ぶことは家庭ではなかなか出来ないことなので、様々な遊びを経験することが出来た。5歳児はおやつ時にとうもろこしが提供されると自分たちで皮をむいたこともあり、普段より食べが良かった。</p> <p>後日皮むきなどの様子を食育掲示にすることにより、保護者と子どもたちとその時の話を共有することが出来、掲示を見ながら親子で話す姿も見られた。</p>	
評価・今後の課題	<p>とうもろこしの皮むきをするだけでなく、その皮を使って遊ぶことで、既存の玩具だけでなく自然のものを使った遊びも楽しいことを知るいい機会になったと思う。また、掲示することで親子で話すきっかけとなり、身近な食材に興味を持ち、食べてみようと感じる機会にもなったと思われる。今後も様々な取り組みを通して、子どもたちが食材に対して興味を持てるよう考え、取り組んでいきたい。</p>	備考

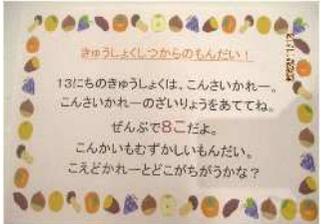


施設名	さいたま市立武蔵浦和保育園	電話	048-837-3411
住所	さいたま市南区鹿手袋4-1-12		

事例 44	タイトル	第2回食育集会	
目指す姿 (大きな目標)	食に関心を持ち、楽しく学ぶ。		
当日のねらい (小さな目標)	自分たちが毎日食べている給食がどのように作られているかを知る。		
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5年	
	場所	園内ホール	
	資料・教材	給食室で使っている(ボウル・ザル・おたま・天板・鍋・木べら) 家庭用(ボウル・ザル・おたま・木べら)	
実施内容	<p>(導入)「えいようのうた」「やさいのうた」を歌う。</p> <ul style="list-style-type: none"> 給食室の方登場・紹介 給食室の道具を見せてもらい、使用方法説明(家庭用との大きさ比較) 給食の方への質問コーナー 給食の方へ感謝の言葉を伝える 		
結果・参加者の反応や様子	給食室で使っている大きなボウルやザル、木べら等を見せてもらうと、「すごい」「大きい」と声があがる。家庭用の通常サイズのものと一緒に見せると「わあー」とさらに歓声があがっていた。給食室の方への質問コーナーでは、卵焼きの卵は全員分で110個、カレーの玉ねぎは30個程使っている事などを教えてもらい、再び驚きの声があがっており、楽しんでいる様子だった。最後に皆でいつもおいしい給食を作ってくださっている給食室の方にむけて、「ありがとうございます」と感謝を伝える事ができた。		
評価・今後の課題	給食の器具の大きさに驚き、関心を持った子が多かったようだった。今後、実際に大きな器具を使いどのように給食が作られているのを見に行く「給食室見学ツアー」を企画している。さらに、子どもたちの関心を高めていけたらと考えている。	備 考	



施設名	さいたま市立尾間木保育園	電話	048-873-1103
住所	さいたま市緑区中尾 1432-5		

事例 45	タイトル	食材紹介
目指す姿 (大きな目標)	給食に入っている食材に興味を持つ	
当日のねらい (小さな目標)	クイズを楽しみながら自分が食べている食材について知る	
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5年 11月 13日(月)
	場所	食育掲示板・室内
資料・教材	食材マグネット・挑戦状	
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> 給食室からの挑戦状を掲示する 子どもたちが食材を直に触れ何の食材かを当てる 午睡前、調理師が答え合わせをしに来る 給食室前の掲示板にも、使っている食材の写真を掲示している。 	
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> 今回は根菜カレーの食材クイズであった。 実際に食材に触れながら「これ入っていたね」と友だちと確認し合い考えている。 「こんさい？コーン？」とイメージを膨らませながら根菜とは何かを考える姿がある。 「隠し味は何だろう？」「りんごじゃない？」「小江戸カレーにも入っていたもんね」と過去の経験から予想している。 	
評価・今後の課題	園の子どもの姿としてメニュー名が分からない、何の食材が入っているか言えないといった姿がある。自分たちが何を食べているのか知ること・興味を持つことをねらいに 4月から継続して食材を紹介してきた。給食室前の掲示板では、親子で「これは〇〇」と食材の名前を話す姿が増えている。今後は、5歳児だけでなく他クラスでも給食室との連携を図りながら食材クイズを行っていき、更に食材への関心を深めていくことに繋げていきたい。	<p>食材クイズの様子・掲示板の写真添付あり。</p> 

備考



施設名	さいたま市立原山保育園	電話	048-885-7403
住所	さいたま市緑区原山1-7-2		

事例 46	タイトル	食育集会「お酢にはどんな力があるのかな？」	
	目指す姿 (大きな目標)	食べ物に興味を持ち何でも食べてみようとする。	
	当日のわらい (小さな目標)	食育集会で作ったドレッシングを給食で食べてみる。	
方 法	対象者 (〇で囲む)	〇1歳児・〇2歳児・〇3歳児・〇4歳児・〇5歳児・保護者・その他()	
	実施者 (〇で囲む)	幼稚園教諭・〇保育士・栄養士・調理師・調理員・その他()	
	日時	令和5年9月28日(木)	
	場所	ホール	
	資料・教材	ドレッシングの材料、シェーカー、クイズのパネル	
	実施内容	「お酢にはどんな力があるのかな?」「体にいいの?」というテーマで、給食のメニューがトマトサラダでお酢を使う日に、お酢についてクイズを行いました。お酢の匂いを嗅いだり、ドレッシング作りをしたりしながらお酢について紹介しました。	
結果・参加者の反応や様子	お酢に対して興味をもってクイズに答えていました。匂いを嗅ぐと「すっぱーい!」という反応が見られ、そのままでは食べられないのでしたらよいか聞いてみると、「料理に入れたらいい」という意見が出ました。その日の給食のトマトサラダにお酢が使われていることを知り、いつもよりもよく食べていました。		
評価・今後の課題	お酢についてクイズなどで分かりやすく知ることができ、給食のメニューにつなげることが出来ました。食べてみよう、食べたい等の気持ちを引き出すことも出来ました。今後も引き続き食べ物に興味関心を持てるような食育集会を考えていきたいと思います。	備 考	



施設名	さいたま市立三室保育園	電話	048-873-7877
住所	さいたま市緑区三室1629-6		

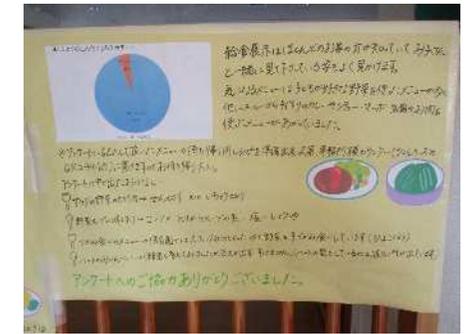
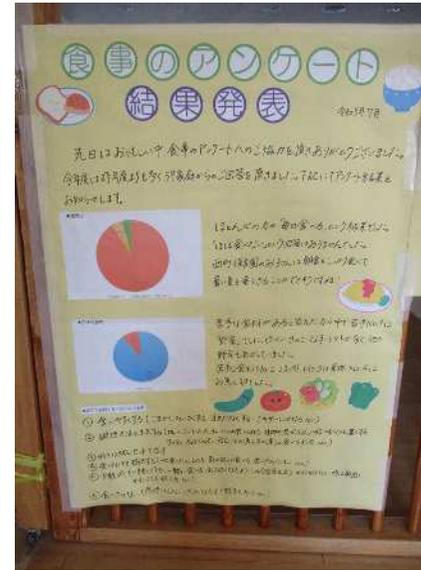
事例 47	タイトル	カレーができるまで	
	目指す姿 (大きな目標)	食事や食材への興味を深める	
	当日のねらい (小さな目標)	カレーの食材や作り方を楽しみながら知る	
方 法	対象者 (○で囲む)	0歳児・1歳児・ <u>2歳児</u> ・ <u>3歳児</u> ・ <u>4歳児</u> ・ <u>5歳児</u> ・保護者・その他()	
	実施者 (○で囲む)	幼稚園教諭・ <u>保育士</u> ・栄養士・調理師・調理員・その他()	
	日時	令和5年 10月5日(木)	
	場所	ホール	
	資料・教材	カメラ、プロジェクター、画用紙で作った実寸大の鍋、クイズ用の画用紙	
	実施内容	<p>事前に給食室に入り、カレー作りの工程の写真を撮る その写真をプロジェクターで映しながら、クイズを交えて作り方の話をする クイズの内容:それぞれ何個ずつ野菜を使っているか、使っている鍋はどの大きさか 集会の最後に調理師の方のインタビューを子どもたちに伝え、食事への意欲へと繋げる 集会后、掲示を作り保護者に発信するとともに子どもたちが振り返れるようにする</p>	
結 果 ・ 参 加 者 の 反 応 や 様 子	<ul style="list-style-type: none"> ・写真をよく見ていて変わるたびに「たくさんにんじんあるね」「カレーになってきた」などと様々な反応を示していた。 ・クイズでは子どもたちなりに考えて答える姿があり、答えに驚いたり喜んだり楽しみながら参加していた。 ・野菜や調味料の量の多さにも驚いていて、新たな発見につながっていた。 ・掲示を見ながら保護者と話し、家庭でカレーをリクエストする子もいて、実際に集会があった日の夜カレーを食べる子もいた。 		
評 価 ・ 今 後 の 課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・写真を使った集会で分かりやすく作り方を伝えることができた。また、クイズ形式にしたため楽しみながら参加できていたと思う。 ・当日の給食がカレーではなかったため残念そうにする子もいたので、今後集会をする時にはその日の給食を考慮して計画を立てていきたい。 ・今後も子どもたちが楽しみながら食に触れたり食に興味を持てたりするような取り組みを行っていきたい。また給食室と連携を取った取り組みもできるように考えていきたい。 	備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・掲示 レシビ紹介(11月) 絵本紹介(職員おすすめ) クイズ ・冬至の話・ゆず湯体験(12/22)

2.2・三室保育園



施設名	さいたま市立西町保育園	電話	048-756-4632
住所	さいたま市岩槻区西町 3-1-24		

事例 48	タイトル	食事についてのアンケート	
目指す姿 (大きな目標)	苦手な食材を身近に感じ、食に対して興味を持てるようにする。		
当日のねらい (小さな目標)	給食レシピの配布などから野菜などの苦手な野菜に興味を持ってもらう。		
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5年5月26日～	
	場所	玄関	
	資料・教材	・食事に関するアンケート ・アンケート集計結果掲示 ・給食メニューのレシピ配布	
実施内容	・食事についてのアンケートを配布する(朝食の有無、苦手な食材、知りたい給食の献立) ・アンケート結果の掲示、給食メニューの配布 ・配布したメニューを実際に作ってみてのアンケート		
結果・参加者の反応や様子	食事に関するアンケートでは朝食の有無、苦手な食材の有無とその食材、苦手な食材を食べるために家庭でしている工夫、知りたい献立メニューについてアンケートを行った。 苦手な食材が「ある」と回答した家庭が 89%で食べるための工夫としては「細かくする」や「好きな物に混ぜてみる」などが挙げられた。また「無理に食べさせない」と回答した家庭も多く見られた。 加えて知りたい給食の献立をアンケートした。「鶏肉のかりん揚げ」や「ポークカレー」など子ども達に人気のメニューを知りたいという声も多く見られたが、子ども達が苦手とする野菜を使ったメニューを知りたいという声も多かった。これらの結果を踏まえ「ほうれん草の磯和え」や「キュウリのピクルス」「鶏肉のかりん揚げ」のレシピの配布を行った。		
評価・今後の課題	アンケートの結果から野菜が苦手という子どもが多く、家庭でも野菜の調理の工夫を苦戦している家庭が多かった。 子どもに人気の野菜レシピを配布したところ、意外と作りやすかった、子どもも喜んで食べてくれたという声が聞こえた。今後もレシピを配布し、子ども達が苦手な食材を身近に感じられるように家庭とも連携しながら取り組みを進めていきたい。	備 考	



食事についてのアンケートを取り
結果を掲示しました！

知りたいという声が多かった
メニューを配布しました！



実際に作ってみての感想を
アンケート調査しました！
調理過程が簡単だった、子どもが喜んで食べて
いた等の感想が聞かれました。

施設名	さいたま市立岩槻本町保育園	電話	048-756-7565
住所	さいたま市岩槻区本町2-6-19		

事例 49	タイトル	ゼリー作り ～ゼリーはなんで固まるの？～
目指す姿 (大きな目標)	食材に触れたり、作る工程を体感したりすることで、食への興味や感謝の気持ちをもつ。	
当日のねらい (小さな目標)	寒天に興味をもったり、調理や飾りつけを楽しんだりすることで、食への興味を広げる。	
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	日時	令和5年11月21日(火)
	場所	3歳児室、5歳児室
方法	資料・教材	・粉寒天、棒寒天、ところてん ・ミント ・調理器具
	実施内容	・子どもたちからゼリーを作りたいという声があがる。 ・当日、導入としてゼリーがなぜ固まるのか問いかけたり、寒天についてのクイズをしたりする。 ・棒寒天や粉寒天、ところてんに実際に触れて感触を比べる。 ・自分で容器にお玉を使い、寒天液を注ぐ。 ・午睡明け固まったゼリーをお皿に盛りつけたり、生クリーム飾りつけをしたりする。
結果・参加者の反応や様子	<p>・様々な形態の寒天を実際に触ることで「さらさら」と感じたことを口にしていった。子どもたちから、「棒寒天を水につけてみたい」という声もあがり、水につけてからの感触の変化を楽しんでいた。</p> <p>・調理中、机の上にこぼれた寒天液が少しずつ固まってきていることに気づく姿があった。</p> <p>・実際に調理の過程に参加したことで、ゼリーや生クリームを普段あまり口にしない子がおかわりをしながら食べており、食への意欲につながっていた。</p> <p>・絞り袋を使って生クリームを自由に絞ったり、クラスで育てていたミントをトッピングしたりと新鮮な体験を楽しむ様子があった。</p> <p>・送迎時に、子どもが保護者とポートフォリオを見ながら活動のことを楽しそうに伝える姿が見られた。保護者も子どもの嬉しそうな様子に喜んでおり、コミュニケーションのきっかけとなった。</p>	
	評価・今後の課題	<p>・寒天という食材について知り、実際に触る経験をしたことで、食への興味を広がるきっかけとなったのではないかと。</p> <p>・子どもたちにとって新鮮な体験が多くあり、調理や飾りつけを楽しんだり、自分たちで作ったゼリーを食べたりするなかで嬉しそうな表情が見られ、良い経験になったのではないかと。</p>





食育 ゼリー作り!





施設名	さいたま市立諏訪保育園	電話	048 (794) 1620
住所	さいたま市岩槻区諏訪 2-5-1		

事例 50	タイトル	夏野菜を食べよう	
目指す姿 (大きな目標)	野菜に少しでも興味を持ち、少しでも多く食べてみようとする。		
当日のねらい (小さな目標)	野菜を食べると体がどうなるかに興味を持ち、野菜に親しむ。		
方法	対象者 (O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 (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5年8月1日	
	場所	ホール	
資料・教材	スケッチブックシアター、畑で育った野菜		
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・食育集会を開き、畑で4・5歳児が育てている野菜の中から、トマト、トウモロコシ、オクラ、ピーマンを選び、スケッチシアターを通して野菜の栄養について子どもたちに話をす。集会では、子どもたちが実際に野菜に触ったり匂いを嗅いだりする時間を設ける。 ・集会の後日、集会で話したことに関する野菜の栄養クイズを掲示し、保護者と一緒にクイズの答えを考えてシールを貼ってもらう。 		
結果・参加者の反応や様子	<ul style="list-style-type: none"> ・集会の時に実際に野菜に触れると「ザラザラしているね。」「苦いにおいがする。」など思い思いに感想を呟いていた。 ・畑の野菜の水やりをする時や、給食前の食材紹介の時に子どもたちの中から「ピーマンは風邪予防になるんだよね!」「トマトはお肌ツルツルになるんだよね!」などの話が聞かれるようになった。 ・クイズ形式で後日、集会の内容を掲示したことにより、保護者と子どもが話しながら立ち止まって野菜を食べると体がどうなるか考える姿があった。「～にシールを貼ったよ!当たってるでしょう?」など正解を楽しみにしていた。 ・給食の時に苦手な野菜を食べてみてから、「食べたよ。風邪予防できた!」と誇らしそうな表情で言う姿があった。 		
評価・今後の課題	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜を食べることで体がどうなるのかを知り、畑で育てる野菜により親しみを感じて世話をす姿が見られた。また、給食で野菜が出ると、栄養のことについて話が出るようになった。 ・保護者と一緒にクイズに答えることで、食に関する親子の会話が聞かれ、興味を持ってもらえた。 ・今後は、冬野菜についての集会を1月に行う予定である。今回は、乳児には難しい内容だったので、乳児クラス向けにも内容を分けて伝えて行く。 	

集会の様子



スケッチブックシアターを使って野菜の栄養の話をした後に、子どもたちが実際に野菜に触れたり匂いを嗅いだりしました。



集会の後日、野菜の栄養クイズを掲示して、正解だと思ふところに保護者と一緒にシールを張ってもらいました。

令和5年
さいたま市乳幼児期における食育取組事例集

令和5年 月発行

さいたま市 保健衛生局 保健部 保健衛生総務課
〒330-9588 さいたま市浦和区常盤6丁目4番4号
TEL 048-829-1294 FAX 048-829-1967

