

こどもの栄養



6

● 今月の話題
「第2次食育推進基本計画」骨子について
財団法人 **こども未来財団**

食育歳時記

6月

社会福祉法人明照保育園
園長 中島 章裕

食育活動に託す「育ってほしい子どもの姿」



砂場で作るプリンやケーキ



雨の日はお部屋の中でも楽しく遊ぶ



手作り時計を展示しました



一緒に食べるとおいしいね!



【時計ごはんレシピ】(分量は幼児1人分)
—豊橋市栄養士さんより—

豚ひき肉40g しょうが0.6g(みじん切り)
油1g 砂糖5g
しょうゆ5g かたくり粉0.3g
にんじん2.6g(拍子木切り)
グリーンピース(冷凍)5g(茹でる)

- ①油を熱し、しょうが、豚ひき肉を炒め砂糖、しょうゆで調味する。
- ②水溶き片栗粉でとろみをつける。(文字盤)
- ③人参はゆでる。(分針と時針用)
- ④グリーンピース(1人13粒・文字盤の中心部と時間を表す数字用)と人参を、幼児は各自で飾る。



こどもの栄養



平成23年6月号 第666号

- 2** 食育歳時記 食育活動に託す「育ってほしい子どもの姿」
中島 章裕 社会福祉法人明照保育園 園長
- 4** 今月の話題 「第2次食育推進基本計画」骨子について
内閣府発表資料から
- 13** レポート がんばれ子どもたち！みんなで応援しています！！プロジェクト
「こいのぼりがいっぱい」 みんなでゲンキに！
主催：厚生労働省、こども未来財団、児童育成協会
- 16** 情報すくらっぷ 伸び続ける「健康食品」への疑問
大村 直己 食育コーディネーター
- 20** 親子の気持ちに応える育児相談 親子いきいきQ&A
夜泣きは震災の映像を見せたせい？
～まずは自分自身の心のケアから～
永瀬 春美 緑原学園専門学校こども保育学科
- 22** 保育園の食事作り 衛生管理の基本
徳永 恭子 乳幼児食アドバイザー 社会福祉法人葛飾福祉館 本園保育園 非常勤栄養士
- 26** 保護者からのメッセージ 保育園の食育
保育園の食事に、ただただ感謝！「食育」とは無縁の我が家だから・・・
岬 りり子 保育園を考える親の会会員
- 28** 食育イラスト 食をはぐくむ力 イラスト 佐橋 充 韓アトム
- 30** スキムミルククッキング
社沖縄県栄養士会
玉城 亜紀 児童養護施設ならさ 栄養士 友利 康子 介護老人保護施設栄寿園 管理栄養士
- 32** こども未来財団からのお知らせ 平成23年度購読料について
- 33** 6月の献立 献立作成 島田尚子 長野市保育家庭支援課 係長 管理栄養士
- ① 鶏肉のあんずしょうゆ焼き ④ チリコンカーン
② ししゃものてんぷら ⑤ 小女子の変わり煮
③ 肉団子のスープ煮 離乳食 献立④③からの応用
- 献立表調整 管理栄養士事務所 D&N サポートシステムズ 写真撮影協力 下田房子(フードコーディネーター)・山本明義(写真)
- 46** 編集後記・アンケート

食育活動に託す「育ってほしい子どもの姿」

時の記念日は「時計ごはん」

6月、梅雨の時期、子どもたちの大好きな外遊びが制限される頃を迎えました。「あ～あ、今日も雨だあ！」と残念がりながらも、雨の合間を見つけ少しでもと、園庭に飛び出すたくましい子どもたち。中でも砂場遊びは最も人気の遊び場の1つです。汗だくになってただ掘り続ける子、砂をふるいにかけてサラサラの砂を集める子、カップに砂を詰めてタイミングよくひっくり返し、「プリンだ～！」とよろこぶ子、雨で少しドロドロになった砂を両手でギュッと握りしめ泥だんごを作る子…。夢中になっている子ども達に見とれつつ、ふと気づけば、どれもが『クッキング』につながりそうな動きになっていて、この時期の、感覚をフルに使った経験の大切さをつくづく感じました。

さて、6月10日は「時の記念日」。本園では、子ども達が時計に興味を持つようにと、廃材で時計づくりをしたり、時計のうたを歌ったりして楽しみます。また、給食では「時計ごはん」なるメニューが登場します。

そばろごはんの上に、数字はグリーンピース、針はにんじんで、時計になるように自分達で並べます。時計とにらめっこしながら、グリーンピースがくっつかないように並べ、にんじんの針を「○○レンジャーが始まる時間にしちゃおー！」と動かしている子もいました。小さなことでも子ども達にとっては楽しい「クッキング」です。食べるのがもったいないくらい上手にできた時計ごはんですが、やっぱり腹ペコには勝てず、お腹いっぱい食べました。おいしかったね！

家庭の食事の様子を把握する（食育計画作成への道 その2）

家庭での食生活の状況や子どもの様子、食育で取り組んでいることなどを実態把握しようと、職員でアンケートを作成しました。アンケートに答えてもらうことを通して、保護者にも今の食生活を振り返り、ふだん何気なく行っていることが子ども達の食への関心や意欲を高め、食育につながっていくんだということを実感してもらいたいと願いました。

質問内容は食育会議を通して調理員と保育者で検討し、全園児に対する項目と、発達段階に応じた項目で分け、学年ごとに配布しました。いくつかの項目と家庭からの回答をご紹介します。

【質問】 家庭で行っていることで食育につながると思われるものはなんですか？

- ・畑や家庭菜園（トマト・いちご・じゃがいもなど）での栽培や収穫の手伝い
- ・スーパーなどに買い物にでかけ、食材を見つけたり運んだりのお手伝いをする
- ・配膳の手伝い



- 例) はし・コップ・お皿を選び並べる・食卓を拭く・食器を洗う・ごはんやおかずの盛りつけ・お茶をそそぐ・食器を片付ける など
- ・料理の手伝い
 - 例) お米をとぐ・野菜やエビなどの皮むき・野菜を切る・サラダの葉をちぎる・野菜の型抜き・大根をおろす・ハンバーグの形づくり・卵を割る・餃子をつつむ・味見をする・おやつを作る など
 - ・会話
 - 例) 食事の挨拶・一緒に食べる・食べ物クイズ※・今日の食事の材料や栄養を話題にする など
 - ※食べ物クイズは…海の食べ物と山の食べ物は何か?・根っここの野菜と葉の野菜の区別・今日のみそ汁の具は何か?・夏の野菜と冬の野菜の種類・油揚げは何からできているか? など
 - ・飼育
 - 例) 生き物の世話やエサやり
 - ・あそび
 - 例) 食べ物絵本を見る・ごっこあそび(ままごとなど) など

【質 問】 保育園に入園後、子どもさんの食事の様子に変化がありましたか?

- ・食前食後の挨拶をするようになった・自分で食べるようになった・食べられる物が増えた・食事中あそばなくなった・お手伝いをするようになった

【質 問】 食べる時のマナーなどについて、ご家庭で大切にしていることは何ですか?

- ・あいさつをする・食事中はテレビを消す・嫌いな物を残さない・こぼさない・食事中は席を立たない・楽しく食べる・家族そろって食べる・お手伝いをする・肘をつかない、イスにもたれないなど姿勢に気をつける・お茶わんを持って食べる・ごはんとおかずを交互に食べる・よく噛んで食べる・箸の持ち方と使い方・口を閉じて食べる・音を立てずに食べる など

【質 問】 子どもさんの食事の様子で、心配なことは何ですか?

- ・好き嫌いが激しいこと・よく噛まないこと・おやつの食べすぎ・食べる時間が不規則・箸の使い方・食器を持たないで食べること・行儀が悪いこと・だらだら食べること・ごはんとおかずを交互に食べないこと・おしゃべりが多く進まないこと など

その他、【保育園の給食メニューで好きなもの】【朝食・夕食の時刻と食べている時間】【苦手なものを食べさせる工夫】や、学年に応じて【離乳食】【イスを使うか畳などに座って食べるか】【外食の利用状況】などについて尋ね、家庭での状況や保護者の思いを把握していきました。

この結果を、園での状況とも照らし合わせ、園と家庭の両方からの実態をもとに、育てほしい子どもの姿を食育計画に取り入れていきたいと思えます。

