

地場給食食育実践リーフ活用情報提供おうち支援

取組の名称	①②野菜のお話 ③小平夏野菜カレーライス ④家庭配布献立表
目的	地場野菜を活用した給食の提供
概要	①②野菜のお話 ③地場野菜を使用した小平夏野菜カレーライスの提供 ④家庭配布献立表で保護者に情報提供
実施日	①②6月17日 ③6月24日 ④6月
場所	小平市公立保育園 9園
具体的実施内容  <p>家庭配布献立表抜粋</p>	①栄養士が用意した資料と、とうもろこしの生産者からいただいたとうもろこしの茎を使って保育士がとうもろこしのお話をし、皮むきをした。 ②調理員がとうもろこしのお話をし、皮むきをした後、生産者へ手紙を書いて届けた。 ③小平夏野菜カレーライスをお知らせカードに入れ、小平市内でとれた野菜を使って作ることを、家庭配布献立表とクラス用の献立でお知らせした。園内に小平夏野菜カレーライスのレシピを掲示した。 ④「食事をおいしくバランスよく」のリーフレットより、食生活チェックポイントを家庭配布献立表に載せ、家庭での食事の参考に小平市ホームページの「保育園の給食 レシピ集」の二次元バーコードを載せた。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 保育園の給食 レシピ集 https://www.city.kodaira.tokyo.jp/kurashi/000/000168.html  </div>
利用者の反応・結果	①担任による指導、とうもろこしを目の前にしてどうやってできるのか想像すると、根っこがある、上の花みたいなのが大きくなってとうもろこしになるなどの声が出た。実物の茎を観察したり触ったりすると、葉っぱが長い、茎が重たい、ざらざらしているなどの声が出た。一緒にむきながら皮の枚数を数え、汁が出てきたことに気付いた子、おひげに白いところと黄色いところがあることに気が付いた子がいた。 ②調理員による指導、とうもろこしの皮むきをしながら、子どもから「どうやってできているの？」という疑問が出た。調理員が用意した資料を見せ、とうもろこしがどのようにできているのかを知ると、「農家さんって誰？」という疑問が出た。当日のとうもろこしを納品してくれた農家さんの名前を伝えると、子どもたちからお礼を言いたいという声が上がリ、それぞれに絵を描いたり手紙を書いたりして届けた。 ③園内に小平夏野菜カレーライスのレシピを掲示した時、保護者は興味を持っていた。記録としては残していない。
実施者の感想	③④家庭配布献立表に小平夏野菜カレーのお知らせと、食生活チェックポイントを載せた。次回は栄養バランスを考えるという部分を伝えられるようにしたい。
今後の課題	普及用リーフレットの活用

事例②

学校法人東京丸山学園 まるやま保育園

地場給食食育実践情報提供おうち支援

取組の名称	①食育だより ②小平産野菜カレーの提供 ③小平産野菜の食育								
目的	栄養バランスのとれた食事の推進 カレーライスに入っている野菜に興味をもってもらう								
概要	①食育だよりで保護者に情報提供 ②小平産の野菜を使用したカレーライスの提供 ③小平産の野菜を使っているところを伝える								
実施日	①6月 ②③6月25日								
場所	まるやま保育園								
具体的実施内容	<p>①食育だよりで「栄養バランスのとれた食事」(主食・主菜・副菜がそろった食事)をとることについて紹介。小平産の野菜を使用したカレーライスとサラダを提供すること、レシピを紹介。</p> <p>②③小平産の野菜を近くのJAで購入し、献立に使用。カレーライス提供当日に栄養士が子どもの前で地場野菜の食育を行い、その野菜を使用したカレーライスが出ることを話した。(0歳から2歳児クラス30人)</p>								
	<table border="1"> <tr> <td>食育だより</td> <td>給食</td> </tr> <tr> <td></td> <td> <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>カレーライス</td> <td>サラダ</td> </tr> </table> </td> </tr> </table>	食育だより	給食		<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>カレーライス</td> <td>サラダ</td> </tr> </table>			カレーライス	サラダ
食育だより	給食								
	<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>カレーライス</td> <td>サラダ</td> </tr> </table>			カレーライス	サラダ				
									
カレーライス	サラダ								
利用者の反応・結果	食育時にはカレーライスに入っている野菜の名前を子どもが教えてくれた。食事中には「サラダはどうやって作るの?」と興味を示してくれた。								
実施者の感想	食育を行ったおかげでいつもよりも食べすすみが良くなったり、野菜への親しみを持ってくれるようになった。								
今後の課題	今後も食への興味をもってもらえるように工夫して食育を行っていく。								

記入者(実施者) 小林 未知

地場給食食育実践情報提供おうち支援

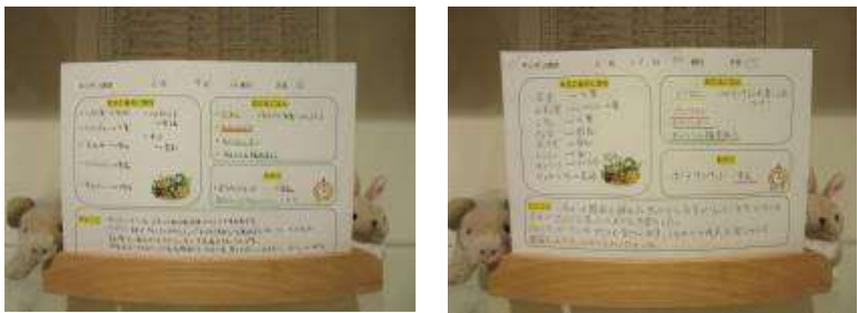
取組の名称	①給食だより ②カレーの提供
目的	栄養バランスで体を強くし、守ることと、地域の野菜を使用したり、調理前の野菜を見ることで、野菜に親しみを持たせる。
概要	①給食だよりで保護者への情報提供 ②地場の野菜を用いたカレーの提供と野菜の栄養のお話
実施日	①7月2日発行 ②6月25日
場所	てんじん保育園
具体的実施内容	<p>①給食だよりで、家庭で「主食・主菜・副菜のそろった食事」をとるためのポイントを紹介。一日の栄養バランスを調えるには、朝食の質を上げることが大切なことを伝え、簡単メニューの紹介。</p> <p>②25日のカレーの日を設定。使用する7種類のうち、5種類を小平産の野菜で作って提供。</p> <p>給食を食べる前に、2・3歳児、4・5歳児クラスへ行き、色鮮やかな調理前の野菜を見せ、野菜の栄養が体を守ることを伝える。また、同時に野菜の切り口を見せることで野菜そのものへの興味をもたせる。</p> <div data-bbox="464 1189 954 1599" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="995 1102 1422 1608" data-label="Image"> </div>
利用者の反応・結果	調理前の野菜を見て色がきれいなど興味を持ち、前日に行ったじゃがいも掘りのじゃがいもを使用したこともあり、野菜を苦手な子も頑張っている姿が見られた。
実施者の感想	給食前に野菜の話をしたことで興味を持ってくれたようで、一つ一つ味わいながら食べる事が出来ていた。
今後の課題	コロナの影響で全体的に食育が減っている傾向にあるが、今回のようにコロナ禍でもできることを見つけ、積極的に食育を行ってきたい。

記入者(実施者) 小川 純

地場給食リーフ活用情報提供おうち支援

取組の名称	①給食だより ②和え物の提供
目的	地域の野菜を使って、バランスのよい食事を提供する
概要	①給食だよりで保護者に情報提供 ②地場の小松菜でバランスの良い食事の提供
実施日	①6月 ②6月3日・4日・7日・8日
場所	ふじみ保育園
具体的実施内容	<p>①給食だよりにて「食事を美味しく、バランスよく」のリーフレットを紹介</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「食事バランスガイド」で野菜はどれくらい食べればよいか ・子どもに1日で食べてほしい野菜量の目安 ・野菜をたくさん食べるコツのメニュー(100人分配布) <p>②6月3日・4日・7日・8日で地場の小松菜で和え物・スープ・味噌汁で提供した。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>★野菜をたくさん食べるコツ 紹介</p> <p>・甘味がある野菜や芋をプラス</p> <p>甘味があるにんじん、かぼちゃ、さつまいもは、子どもにとって食べやすい食材です。</p> <p>その他にも、たまねぎやキャベツも加熱によって甘味が引き出されます。材料を組み合わせる際に、甘味がある野菜をプラスして、食べやすく調理しましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;">  <p>ゆでた にんじん キャベツを プラス</p> <p>青菜のお浸し</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>かぼちゃ さつまいも にんじん等を プラス</p> <p>具たくさん汁</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ゆでた たまねぎを プラス</p> <p>温野菜サラダ</p> </div> </div> </div>
利用者の反応・結果	よく食べていた。汁物の方が好まれる。
実施者の感想	地場の野菜はなかなか手に入らないのでこの時期だけである。
今後の課題	トマトや人参を園で栽培する予定なので収穫後提供していく。

地場給食食育実践情報提供

取組の名称	①園庭で収穫された野菜の提供 ②キッチン通信の掲示
目的	栄養バランスのとれた食事はどのようなものかと、園庭で収穫された野菜の紹介
概要	①園庭で収穫された野菜の提供 ②食事バランスガイドの説明を園だよりに掲載、食事バランスガイドを廊下に掲示、それと対応した色でキッチン通信の料理名を色分け
実施日	①野菜が収穫された翌日 ②6月中
場所	のしお一丁目保育園
具体的実施内容	<p>①園庭で育て、収穫した野菜（きゅうり・なす・ピーマン）を子どもたちが見て、嗅いで、触り、次の日の給食にでることを伝える。当日はクラスを回り、園庭で収穫された野菜が使われていることを伝え、食べることを渋っている子には無理のない範囲で食べてみることをすすめてみる。</p> <p>②配布する6月の園だよりに、バランスのよい食事と食事バランスガイドの説明を掲載、廊下に食事バランスガイドを掲示。毎日掲示しているキッチン通信に食事バランスガイドと同じ色分けで料理名に下線を引き、どの区分のものをどれだけ食べたかパッと見てわかるように掲載。</p>
	<p>キッチン通信</p> 
利用者の反応・結果	①園庭で収穫されたものだと知ると、普段は食べないが苦手な野菜でも一口は食べていた。②降園時にキッチン通信を見て今日の給食について親子で話している姿が見られた。
実施者の感想	普段は野菜が嫌いで一口も野菜を食べない子も、園庭で収穫されたものなら、一口だけでも食べてみるという行動を起こせた子も多くいてよかった。
今後の課題	小松菜などの葉物野菜が苦手な子が多いので、旬の季節になったらそういった野菜も栽培、収穫し、子どもたちにまずは一口食べてもらえるようにしていきたい。

地場給食情報提供おうち支援

取組の名称	①食育だより ②カレーシチューの提供
目的	栄養バランスのとれた献立とレシピ紹介
概要	①食育だよりで保護者に情報提供 ②園庭の収穫野菜を用いてカレーシチュー提供
実施日	①6月29日 ②6月30日
場所	西東京市立けやき保育園
具体的実施内容	<p>①食育だよりに（おうちごはんを支援するための）栄養バランス（主食・主菜・副菜・汁物）のそろった献立（野菜 125g）の情報として、6月29日の献立とレシピを掲載し、保護者84件に配信</p> <p>②カレーシチューの日を6月30日に設定し、園庭で収穫した野菜の一部（インゲン）を使用した。（野菜 106g）</p> <div data-bbox="491 976 1430 1675" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">食育だより、給食等</p>  </div>
利用者の反応・結果	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちはカレーシチューを完食した。 ・園庭で野菜を大事に育て、成長を楽しんでいる。
実施者の感想	<ul style="list-style-type: none"> ・食育活動として、「おいしい・楽しい」経験と、食に関して自分ができることが広がっている。楽しんでほしい、育ててほしい。
今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・3色の食べ物の話は、9月以降に幼児クラスで行う予定。 ・収穫した野菜を使い、色々な献立を楽しんでいきたい。

地場給食食育実践情報提供

取組の名称	①給食だより ②カレーの提供
目的	栄養バランス 地域の野菜を知ること
概要	①給食だよりで保護者に情報提供 ②地場のじゃがいもを用いたカレーの提供と子どもたちに3食の栄養バランスの話
実施日	①6月 ②6月29日
場所	西東京市立向台保育園
具体的実施内容	<p>①主食・主菜・副菜をそろえた食事を摂ることで、バランスが取れた食事になることについて</p> <p>②地場野菜のじゃがいもをほり、カレーの提供時に、じゃがいもを切り、カレーに入れてもらう。栄養士がじゃがいもを掘りに行く前日に、いもの種類やいものなりたちについて説明をする。カレーの提供の日に栄養士が食事前に5歳児クラスに行き3色バランスのとれた食事の話をした。</p> <p>5歳児クラス 25人</p>
	<p>給食だより、給食、食育風景等</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">じゃがいもほり</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">カレーライスじゃがいも切り</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 10px auto; width: fit-content;">保育園で取れた野菜</div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">    </div>
利用者の反応・結果	子どもたちは、じゃがいもを意識しながら、よく食べていた。
実施者の感想	大好きなカレーに自分達が掘ってきたじゃがいもが使われることにとっても興味をもっていた。
今後の課題	今回は、コロナ禍の料理保育なので、全員が参加できなかったのですが、全員が参加できる料理保育をしていきたい。

記入者(実施者) 渋谷 加代子

地場給食食育実践情報提供

取組の名称	①給食だより ②カレーの提供
目的	栄養バランスのよい食事を心がけることと地場野菜の紹介
概要	①6月のおたよりで保護者に情報提供 ②地場野菜でカレー提供
実施日	①6月 ②6月22日
場所	西東京市立なかまち保育園
具体的実施内容	<p>①給食だよりで3色の栄養バランスのとれた食事について紹介した。(116人分配布)</p> <p>②日々、近隣の農家から地場野菜を仕入れている。(6月は人参、じゃがいも、きゅうり)4、5歳児クラスがその農家へじゃがいも掘りに行き、そのじゃがいもと地場の人参を使って、幼児クラスでカレーの調理保育をした。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3歳児：人参洗い、きゃべつちぎりと玉ねぎ皮むき ・4歳児：ピーマン種取り、しめじちぎり ・5歳児：人参ピーラーで皮むき、きゃべつちぎり <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>調理保育の様子、給食</p>  </div>
利用者の反応・結果	自分でかかわった野菜をカレーの中から探すなどしながら子どもたちはよく食べていた。
実施者の感想	食材に触れて、作る過程も観て野菜を食べる楽しい経験になりよかった。
今後の課題	3色バランスについては年度後半に話す機会を設定する。

地場給食食育実践情報提供

取組の名称	①給食だより ②地場野菜の提供
目的	バランスよく栄養をとることの大切さを伝え、子どもたちが育てた野菜を食べる
概要	①給食だより、Instagramで保護者に情報提供 ②5歳児クラスが育てた夏野菜を食べ、栄養バランスの話をする
実施日	①6月 ②6月数日
場所	田無北原保育園
具体的実施内容	<p>①給食だより、Instagramで食育とは何か、三色食品群について紹介(79世帯におたよりを配布) 朝など忙しい時でも手軽に栄養バランスのとれた食事を作るポイントを紹介</p> <p>②5歳児クラスが育てたきゅうり、オクラ、なすを給食で提供 栄養士が給食の時間に幼児組各クラスを回り、バランスよく栄養を摂ることの大切さを伝える。 夏野菜にはどのような栄養があるかを紹介 (3, 4, 5歳児クラス 合計 60人)</p> <div data-bbox="464 1167 1426 1644" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Instagramで紹介</p>  <p>Instagramには給食だよりの内容に加えて保育園で展示している「食育北原列車」という三色食品群のボードを紹介しました。</p> </div>
利用者の反応・結果	定期的に子どもたちに三色食品群や栄養の話をしているので、覚えている子が多かった。野菜が苦手な子も自分達で育てた野菜はよく食べていた。
実施者の感想	三色食品群は5歳児クラスと玄関に展示しているので、興味を持ってくれる子が増えてきた。自分達で育てた野菜の収穫は喜んでくれていて良かった。
今後の課題	トマトと枝豆ももう少ししたら収穫できるので、給食で提供する。秋・冬も旬の食材や栄養についての話を伝えていく。

記入者(実施者) 永尾 碧夏