

# 資料 6

## 平成 29 年度保育園給食・食育について

### (1) 給食で様々な食品に触れる

季節の食材や行事食等、和洋中様々な食べ物を見て食べて、知ってもらう。また、月に一度「郷土料理の日」を設け、日本各地の郷土料理を提供するとともに、給食だよりでも周知した。



端午の節句献立



山梨県の献立



自分ではさもう！献立

### (2) 成長に合わせた献立を提供

例：皮つきりんご…0歳児から2歳児は誤嚥防止のため「りんごゼリー」を提供  
味付のり…0歳児から2歳児は「のりの佃煮」を提供

### (3) 食育の日

毎月19日は、食育の日として家庭から弁当を持参し、弁当を介した親子の交流がねらい。

### (4) 保育園で収穫した作物を給食に使用

保育園で、園児たちが育てたさつまいもを使用した「さつまいもと大豆のかりかり揚げ」を提供した。自分たちが育てた作物を食べるという工程を通して、食の大切さを知ってもらうことがねらい。

### (5) 年長児給食センター見学

6月 1日 (木)	新居屋保育園	34名
6月 2日 (金)	昭和保育園	25名
6月 5日 (月)	昭和保育園	24名
6月 7日 (水)	聖徳保育園	24名
6月 8日 (月)	萱津保育園	18名
6月12日 (月)	大花保育園	23名
6月15日 (月)	五条保育園	18名
6月22日 (木)	大花保育園	23名

- ① 給食センターの1日の流れをスライドで紹介し、自分たちが食べている給食がどのように調理されているかの話をした。
- ② 実際に調理場で使用している器具に触れてもらい、大きさ・重さを体感してもらった。
- ③ いくつかのヒントをもとに、食材を当てる「食べ物クイズ」を行った。

(6) 毎月、各家庭へ献立表、給食だよりを配布



8月はプールや花火など昼・夜かわらず、さまざまなイベントが目白押しです。長時間外にいることも多く、子供たちも疲れて体調を崩しやすくなっています。十分な睡眠と栄養をとり、毎日元気に遊びましょう！

夏野菜を食べよう！

暑いからとアイスやジュースばかりでは胃腸に負担がかかります。夏野菜は水分が多く体を適度に冷やすといわれています。なす、とまと、きゅうりなどを積極的にとりましょう。

とまとのなかまは、どれでしょう？

- ① ジャがいも
- ② ほうれんそう
- ③ だいこん

「夏野菜は水分が多く体を適度に冷やすといわれています。なす、とまと、きゅうりなどを積極的にとりましょう。」

たっぷり睡眠をとろう！

成長に必要なホルモンは夜、寝ているときにたくさん分泌されるのをご存じですか？

遅くまで起きているとホルモンの分泌が抑えられ、生体リズムや体温のリズムが崩れてしまいます。

夜更かしをしないで、次の朝子供がちゃんと眠たそうにしていても早めに起こすようにしてリズムを戻しましょう。

きちんと起きることで、朝・昼・夜、三食しっかり食事が摂れ、夏バテの防止にもつながります。



8月29日(火)



日本各地の献立 「千葉県の献立」

「いわしのだんご汁」

いわしの町九十九里の郷土料理。いわしのすり身に味噌やしょうがなどを入れよく練ったものを汁の具として食べています。いわし以外は特に具材が決まっていないため、毎年九十九里では「いわしだんご汁コンテスト」が行われ独自のだんご汁の味を競い合っています。

「梨」

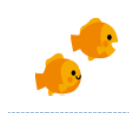
梨は沖縄を除く日本で栽培され、その中でも千葉県は収穫量が日本一です！梨は硬くずっしり重いもので表面の張りがよく、大玉のものを積極的に選びましょう。上から見た形がきれいな円のものもおすすめです！

給食レシピ バンサンスー

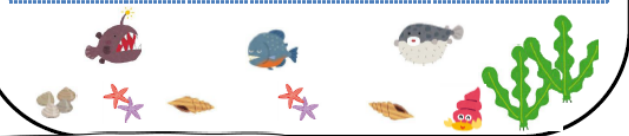


- 〇材料(大人2人・子供2人)
- はるさめ(乾) 30g
  - きゅうり 1/2本
  - ロースハム 4枚
  - しょうゆ 大さじ1
  - 米酢 小さじ1
  - さとう 大さじ1
  - ごま油 適量

暑い日が続きのと越しのいいものばかりが食べたくなる季節。そんなときにおすすめがこれ！さっぱりといただけます。具材を漬ける調味料Aはとて万能で、野菜はもちろん、唐揚げなどを漬けてこんでユリンチー風にアレンジもできます！食欲の落ちやすい暑い日には、付けながら食べることでよりいろいろな味を楽しめるので、たくさんいただけます！



- ① きゅうりは細めの干切りにする。
- ② ロースハムは短冊切りにする。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ④ はるさめをゆでてザルにとり水分をきっておく。
- ⑤ はるさめの粗熱がとれたら①～④の具材をボールで混ぜ合わせ冷やす。



8がつの「しゅん」のやさしいくだもの



(7) 給食試食会アンケート

試食会に参加した保護者を対象に給食に関するアンケートを行い、よりよい給食になるように努めた。

(8) 各保育園を訪問しての食育指導

10月24日(火)	七宝北部保育園	60名
10月25日(水)	新居屋保育園	32名
11月14日(火)	篠田保育園	38名
11月17日(金)	正則保育園	28名
11月22日(水)	大花保育園	43名
11月27日(月)	篠田保育園	39名
11月28日(火)	萱津保育園	15名
11月29日(水)	昭和保育園	47名
12月7日(木)	聖徳保育園	25名

- ① あま市立保育園の年長児対象とした。
- ② 食べたものが体の中でどのように変化し、どんな働きをするのかを伝え、自分が食べたものの栄養が丈夫な体をつくることを知ってもらうため、イラストを使い指導した。