

令和4年度 食育の取組み

施設名	テーマ
世田谷中央病院	日本の食文化を伝える
ドレミファ保育室	春の七草に触れよう
保育園夢未来桜新町園	「日本の食文化を伝えよう 五節句編」の活用
烏山保育園	三色食品群について知ろう
ベビールーム等々力	ランチョンマット「朝ごはんではどんなお野菜食べた？」の活用
Gakken(ほいくえん砧)	がんばったメダル（食品ロスを楽しく学ぶ）
烏山いちご保育園	残さず食べる～NO残食DAY～
区立祖師谷小学校	バランスのよい食事を考える
区立笹原小学校	給食の残菜を減らそう！
世田谷区保健センター	塩分控えめの食べ方講座

施設名 医療法人社団さくら会 世田谷中央病院

日本の食文化を伝える

実施日時： 令和5年1月11日(水) 11時45分

対象者・人数： 職員食堂サロンヨーク利用者 85名

実施内容： 鏡開きに合わせ正月の間に飾っていた鏡餅を無病息災を祈願し食べる行事であることを食で伝えた。
今年は「ちからうどん」の提供をした。
喫食者から、「一人暮らしでは行事食を食べないこともあるので、季節を感じる事ができてよかった。寒い季節にぴったりの食事でした。」との感想があった。

寒い冬に体を芯から
温める
「鏡開きちからうどん」



メニュー
鏡開きちからうどん
豚しゃぶサラダ
茶碗蒸し
オレンジゼリー

施設名 一般社団法人スマイルキッズ ドレミア保育室

春の七草に触れよう

実施日時： 令和5年1月6日(金) 10時～11時

対象者・人数： 0・1・2歳児 (0歳:3名、1歳:8名、2歳7名) 計18名

実施内容： 人日の節句に七草を食べる理由について栄養士が子どもに伝え、実物の七草に触れて葉っぱの形などを観察した。その後、散歩先の公園で「七草探し」を行い、4種発見することができ、子どもの興味関心を深めることができた。給食では春の七草メニューとして「すずな」「すずしろ」が入った献立を提供した。



すずな、すずしろ入りごはん

施設名 保育園夢未来桜新町園

「日本の食文化を伝えよう 五節句編」の活用

実施日時：

令和4年7月1日(金)

対象者・人数：

全園児0～2歳児とその保護者 35名

実施内容：毎月保護者へ配布する給食だよりに、「日本の食文化を伝えよう 五節句編」の七夕(しちせき)の節句7月7日の情報を添付し、七夕給食の予定内容を記載した。

園ではそうめんの代わりにビーフンを使う予定であることを記載。食物アレルギー対応をせずに、全員で同一のメニューとして行事食を実施できる工夫を家庭へ伝えた。



給食だより 4411

いよいよ夏本番です！ 暑い暑い日が続き、食欲が落ちてきます。冷たい飲み物が飲みたくなりますが、冷たすぎると胃腸の働きを鈍らせてしまうので、飲みすぎないように気をつけましょう。

七夕の節句

七夕には夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。これはそうめんの原型となった「餅餅」が平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにもなっています。

中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「七夕少女」の伝説。さらに旧暦のお盆の期間であることが重なり、現代のお盆の形になったといわれています。別名は「盆の餅餅」。餅い事を意味する五色の紙や飾りも掛けられます。炊き上げ、食べをします。

世田谷区 世田谷区立青根保育園地域の食環境づくり推進委員会

園ではそうめんの代わりにビーフンを使う予定です。

6月の給食の様子

クッキングや誕生会を楽しみました。

子どものおやつについて

★おやつが必要な理由-
大人と比べて子どもは、成長のためにたくさんエネルギー・栄養量が必要です。しかし、子どもの胃は小さく一度にたくさん食べることができません。そのため、おやつをプラスして食事だけでは不足する栄養を補います。2歳までは3回の食事と2回のおやつ、3歳以降は3回の食事と1回のおやつで栄養を補給するのが理想です。

★おやつの与え方のポイント-
・栄養豊富な食べ物を選ぶ
・必要なエネルギーと共に、不足しがちなビタミン・ミネラルを補給できる食品を選びます。牛乳やヨーグルト(カルシウム)、豆乳(鉄分)などに、芋類(食物繊維)や、果物(ビタミン)を組み合わせてよいと思います。また、夕食までにお腹がすいてしまった時には、夕食のご飯をおにぎりにして与えたり、おかずを少しわけて食べてもらうと、夕食を食べられなくなる心配がありません。

★夕食のサラダに使う予定のキャベツを少し捨てるなど。

おやつの米粉について

今年の4月、小麦の価格が高騰しニュースになりました。保育園は小麦の代わりに米粉に切り替えました。今までも米粉は様々なメーカーが出ていましたが、プライベートブランドで出すスーパーも出てきました。最近では西友が出しました。イオンのトップバリュは、米粉類や米粉のぼうだの皮を出しています。

★保育園で使用している米粉の種類-
・みたけ食品工業株式会社の米粉パウダー・富澤商店ヒズホカラ型パン用-
※米粉はメーカーや種類で米粉の水分量が変わってしまうので、レシピ等を参考にする際は、水分を調整しながら作っています。

米粉のパナマフィンレシビ

カップ小5～6個分
みたけの米粉パウダー72g
砂糖 24g
豆乳 60g
油 60g
ベーキングパウダー5g
バナナ 申サイズ1本(可食部 80g 程度)

①バナナは潰しておく。
②オーブン180度
③バナナ以外を全て混ぜ合わせ
つぶしたバナナを加える
④カップに入れて15から20分焼く
※お餅にたにもついてもこなければ出来上がり！

施設名 社会福祉法人雲柱社 烏山保育園

三色食品群について知ろう

実施日時：

令和4年6月9日(木) 21日(火) 16時～16時30分

対象者・人数：

5歳児 22名

実施内容：食べているものが体の中でどのような役割を果たしているのか知るきっかけになることを目的とし、三色食品群の説明をして、子どもたちと実際に食材を分類した。

1日目：三色食品群のリーフレットはA3×4に拡大コピーをして、文章の部分はイラストを付け加えた。子どもたちの前に拡大したリーフレットを提示して、イラストも活用しながらわかりやすい言葉で説明した。（例：黄色は元気のもとになる食べ物だよ。ごはんを食べたらたくさん走れるよ。）

2日目：前回の話の復習をクイズ形式で行った。その後、子どもに野菜カードを渡して、3色のシートに分類してもらった。



拡大してイラストを加えた（1日目）



3色のシートに野菜カードを貼った（2日目）

施設名 株式会社スマイルキッズ ベビールーム等々カ

ランチョンマット「朝ごはんではどんなお野菜食べた？」の活用

実施日時：

令和4年6月15日(水)より継続中

対象者・人数：

2歳児 6名

実施内容：ランチョンマット「朝ごはんではどんなお野菜食べた？」を食事の部屋に貼り、給食に使われている食材があるか見てみる。ランチョンマットに載っている食材があると、苦手な野菜でも食べてみたり、食材の名前を覚えたりと、野菜を食べることへの興味関心が高まった。また、全家庭にランチョンマットを配布し、家庭での取組みにもつながっている。



施設名 株式会社学研ココファン・ナーサリー Gakkenほいくえん砧

がんばったメダル

実施日時：

令和4年7月6日(水)～8月31日(水)

対象者・人数：

3～5歳 45名

実施内容：【経緯】園児から「嫌いな食べ物を減らして！」という声が目立ち、残食も多かったことから、SDGsを念頭におき、食品ロスについて楽しみながら学べるきっかけづくりとして計画した。

- 【内容】・食べ物に関する紙芝居の読み聞かせにより食べ物の大切さや食べることもできない人たちがいることを伝える。
- ・いつも給食を完食する園児へのインタビューを行い給食を残さず食べようという意識づけに繋げる。
 - ・園児は自分なりに頑張っ給食を食べたことを職員に伝えるとシールを1枚もらえ、5枚たまるとメダルをもらえる。シールが更に10枚たまると2個目のメダルをもらえる。

- 【結果】・毎日園児から「今日の給食残さず食べられたよ」というような声が聞け、前向きに取り組む様子を見ることができた。
- ・約2か月間の取組みで全員がメダルを獲得し、残食の減少にも繋がった。



施設名 社会福祉法人福翠会 烏山いちご保育園

残さず食べる食育～NO残食DAY～

実施日時：

令和5年1月23日(月) 11時45分～

対象者・人数：

3～5歳児 30名

実施内容：実際の写真を見せながら、日頃給食の残食が多いことを子どもたちへ説明した。たくさんの食品を残すのはもったいないという話から、先生と子どもたちで今日の給食は残さず食べる『NO残食DAY』を実施した。日頃から行っている、味見をすることで食べられる量を決めたり、残りの給食が減っていく様子をプロジェクターで見ながら、協力して完食することができた。



施設名 世田谷区立祖師谷小学校

バランスのよい食事を考える

「朝食から健康な1日の生活を」「まかせてね 今日の食事」

実施日時：

1日目：令和4年5月16日(月)～20日(金) 各クラス 2時間

2日目：令和5年1月16日(月)～20日(金) 各クラス 2時間

対象者・人数：

6年生3クラス 120名

実施内容：家庭科の授業でリーフレット「3つの食品群」、食育パンフレット「みんなで楽しくおいしく vol.3・4・7」を活用し、以下の取組みをした。

1日目：「朝食から健康な1日の生活を」

1. 給食の栄養バランスや献立の立て方、残菜を知る。
2. 残菜率を減らす工夫を取り入れた献立を考える。(クラス代表1名選出)
3. 2～3学期の給食で実際に出してもらおう。



6年1組
献立名
わかめごはん
豆腐ナゲット
豚汁



6年2組
献立名
きつねうどん
じゃこのサラダ
抹茶ケーキ



6年3組
献立名
カレーライス
ツナサラダ
みかんゼリー

2日目：「まかせてね 今日の食事」

1. 和食のバランスの良さに気付く。(ヒント：まごたちはやさしい)
2. 主食を白米と限定し、主菜、副菜、汁物を考え、一食分の献立を考える。
夕食、食べてほしい人を意識してもらおう。

施設名 世田谷区立笹原小学校

給食の残菜を減らそう！

実施日時：

令和4年11月9日(水) 児童集会の時間

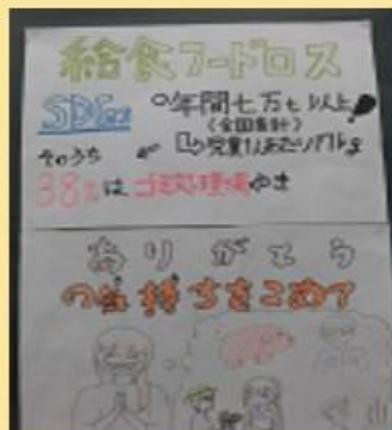
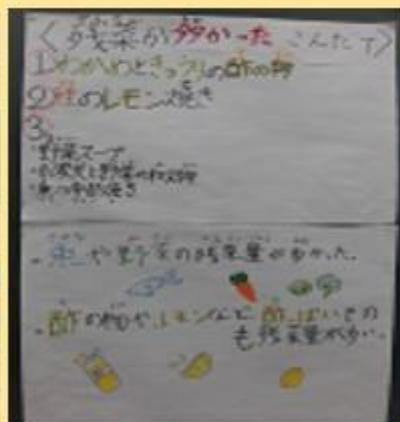
対象者・人数：

全校児童 480名

実施内容：全校児童を対象に保健給食委員会による委員会発表を児童集会で行った。給食の残菜調べ、残菜の多かった食材（魚・野菜）についての栄養価や体への働き、給食フードロスについて児童が自ら調べ、動画に撮り発表をした。また、給食が作られるまでに、農家の方や栄養士・調理員などたくさんの方が関わっていることへ感謝の気持ちを持ち、給食をバランスよく残さず食べ、残菜を減らすよう呼びかけた。発表後は、児童が作成したポスターと食育ツールを合わせて廊下に掲示し、さらに食に対する興味関心を高めた。



発表の様子



作成したポスター

施設名 公益財団法人 世田谷区保健センター

塩分控えめ食べ方講座

実施日時：

令和4年11月2日(水) 9日(水) 14時～15時30分

対象者・人数：

18歳以上の区民 各日9名 計18名

実施内容：健診結果の見方について、塩分を控えるアイデア、調理デモ（試食なし）
レシピ紹介（みんなで楽しくおいしくvol.4を配付）



みそ汁に野菜を多く入れて汁を少なくする工夫



調理デモの様子