

令和5年度 食育の取組み

取組み	施設 地域	テーマ
適塩	世田谷 中央病院	世界糖尿病デーに合わせた適塩の普及啓発
野菜 摂取	世田谷	①栄養三色を使った食育 ②小松菜ふりかけ・人参サラダの食育
	北沢	小松菜を使った食育
	玉川	絵本「サラダで元気」を活用した元気サラダの食育
	砧	小松菜の栽培と「ツナつなパンケーキ」の食育
	烏山	根菜ドライカレー

世界糖尿病デーに合わせた適塩の普及啓発

実施日時： 令和5年11月14日(火) 15日(水) 午前11時30分～午後2時

対象者・人数： 病院職員70名

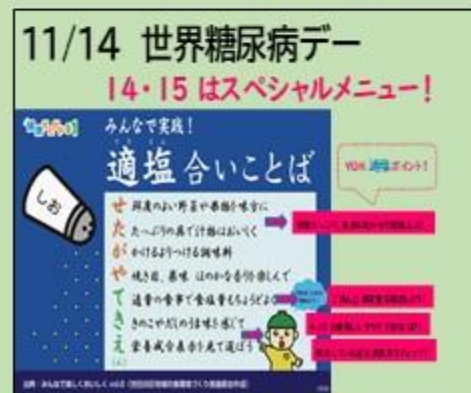
実施内容： 世界糖尿病デーに職員食堂にて『適塩、糖質40%カット』をテーマとした献立を提供。
各献立の塩分量の表示と「適塩合いことば」のポスター掲示を行った。



利用者の様子：

- ・適塩のポスターや献立の栄養成分表を熱心に見ていた。
- ・世界糖尿病デーを通じ、日々の食塩摂取量や適塩について興味を示していた。
- ・減塩でも美味しく食べられることを実感していた。
- ・実施日以降も塩分について等の問い合わせが管理栄養士に寄せられた。

施設での連携： 開催にあたり、外来・職員食堂にてポスター掲示の依頼。
糖尿病内科チーム(医師、看護師、理学療法士、事務職員、管理栄養士)から各部署へ、イベントの告示を行った。



①栄養三色を使った食育

②小松菜ふりかけ・人参サラダの食育



経緯： 情報交換会で紹介された食育事例の中で

- ①園児だけでなく保護者にも野菜を食事に使うことを意識してもらうことができる。
- ②どの施設でも実施できることから世田谷地域で実施することになった。



実施内容： ①3～5歳児には、三色食品群について説明し三色食品群(20個ずつ)の色別ノートを使い、朝食または夕食に食べた色の食品群の色塗りをしてもらった。継続して実施。0～2歳児には、時短レシピなどの情報提供をした。

②いずれかのメニューを給食にて提供し、子どもの食べたい気持ちを引き出し喫食量を確認した。

園児や保護者の様子： ①三色群の分け方が身についた。朝食で野菜を食べる意識が高まった。家庭で三色食品群の話題が上がる事が多くなった。

②残食が少なくなった。ふりかけだと抵抗なく食べていた。よく食べる子が増えた。

園での連携： ①保育士と協力しクラスへの働きかけをした。日頃から職員間で話す機会を設けている。

②調理職員へ説明を行った。保育士から子どもへ声かけをした。

取組み内容の改善点： ①食育に取り組む時間を設けることが難しい。実施時間の作り方。

②小松菜ふりかけ・人参サラダのレシピを保護者に提供することで①の三色食品群を摂る事へのアプローチにも活用できる。おにぎりなどでおやつに提供してもよい。

共通した取組みを実施して： ・具体的な取組みを決定し各園で取り組むことができ大変勉強になった。



・世田谷地域として、全体で取り組めることは良かった。

・実施して喫食率が良かったレシピを保護者へフィードバックしていくことで、野菜摂取が向上していくと思う。

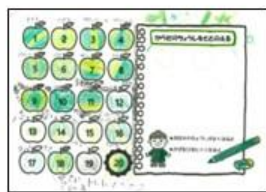
栄養三色を使った食育



株式会社フューチャーフロンティアーズ
フロンティアキッズ上町



区立三宿保育園



区立上馬保育園



区立南桜丘保育園



小松菜ふりかけ・人参サラダの給食提供



社会福祉法人東京育成園
オリビア保育園



区立東弦巻保育園



社会福祉法人嬉泉すこやか園分園キリン



社会福祉法人東京育成園
オリビア保育園



株式会社フューチャーフロンティアーズ
フロンティアキッズ上町



小松菜を使った食育



経緯：葉物野菜の摂取量が少ないことが、北沢地域で共通に挙げられた課題であったため。

実施内容：施設の人員体制や、所属年齢にばらつきがあるため、実施方法を統一するのは難しいものの、施設の状況にあわせて実施可能な手法レベルを選択した。

レベル1（2施設）…「見る、触る」 ちぎる、洗う、見比べる

レベル2（3施設）…「クイズ」 葉物野菜3択クイズ、小松菜の一部を見せてクイズ

レベル3（2施設）…「クッキング」 ふりかけ ①ホットプレートで作成

②加熱前後の変化をみる ③園児が紙コップ内で作る

園児や保護者の様子：

- ・園児から「食べられるようになった」など前向きな言葉を聞くことができた。
- ・嫌い➡食べてみようの気持ちの変化もみられた。完食率が上がった。
- ・乳児には難しいようすもあった。野菜の絵本もセットで読み聞かせし、関心がアップ。
- ・保護者も展示に興味を持ち、子どもから保護者へ話をしている様子が見られた。

園での連携：

- ・もともと保育士も野菜摂取量に課題を感じており、連携しやすかった。
- ・子どもたちへの説明を栄養士の説明後保育士が補足した。
- ・事前に計画書をたてて、助言をもらった。保育士から保護者へ声かけをした。

取組み内容の改善点：

- ・年齢別の手法パターンを作ると実施しやすい。
- ・葉物野菜は苦手意識が強いため、長期・継続的な取組みが必要。

共通した取組みを実施して：クイズに取り上げる食材や、クッキングのやり方など園によって手法が異なり参考になった。スーパーで野菜を見る機会が少ない傾向があるため、給食時にそのままの野菜を積極的に見せていきたい。

レベル1 見る、触る



レベル2 クイズ



レベル3 クッキング



絵本「サラダで元気」を活用した元気サラダの食育

経緯：絵本を活用した「野菜への興味や親しみをもち、食べる意欲につなげる食育の取組み」事例紹介があり、実施希望が多かったため。

実施内容：絵本「サラダで元気」の読み聞かせを行い、給食で元気サラダを提供した。

共通の取組みの他に、各園で工夫し、下記の内容を別途実施した。

- ・事前に入っている野菜を見せたり、調味料の香りをかいでもらった。
- ・保育士が読み聞かせながら、園児の目の前で話に出てくる順番通りに野菜を足していき、サラダを作った。
- ・絵本に出てくる「でんぼう（おたより）」を幼児全員分作成して配付し、イメージが膨らむ演出をした。
- ・動物のイラストをめくると、その動物がサラダに入れることをすすめた食材が出てくるようクイズを作成した。
- ・保護者への事前周知として絵本の拡大コピーを掲示した。

園児や保護者の様子：多くの園が普段より野菜をよく食べていた。子どもが家庭で保護者に話し、自宅でサラダを作るなど家庭での野菜摂取への意識に変化があった。
絵本を図書館に借りに行くなど家族での行動に変化があった園もあった。

園での連携：多くの園が事前に保育士へ読み聞かせの協力依頼をした。

取組み内容の改善点：具材が多い副菜のため、主菜を焼くだけのメニューにする等、献立の組み合わせを工夫した。乳児は絵本を読むだけでは伝わらない部分もあるため、食材のイラストを用意することでわかりやすくなるのではないかと。

共通した取組みを実施して：施設内の連携が深まり、施設全体で食育への意識を共有できた。他施設の実施状況を意見交換でき、今後の食育に活かしていくことができる。児童福祉施設や小中学校が連携を深めることで、幅広い世代に野菜摂取の意識が広がることにつながる。

絵本に出てくる「でんぼう（おたより）」を幼児全員
分作成して配付し、イメージが膨らむ演出をした。

**サラダ ニハ ウミノコブ イレロ、
カゼ ヒカヌ、 イツモ ゲ ンキ」
ホツキヨクカイ シロクマヨリ**



保育士が絵本を読みながら、園児の目の
前で話に出てくる順番通りに野菜を和えて、
サラダを作った。

動物のイラストをめくると、その動物がサラダに入れる
ことをすすめた食材が出てくるようクイズを作成した。



小松菜の栽培と「ツナつなパンケーキ」の食育

経緯：野菜を栽培することで食材に興味を持つ園児が多いこと、共通の取組みとして実施できる施設が多数だったことにより実施内容を決定。

実施内容：小松菜の栽培及びそれを使用したせたがや食育メニュー「ツナつなパンケーキ」を給食で提供した。取組み内容は、掲示や展示、給食だより、保育士からの伝言などにより保護者へ発信した。栽培に取り組めない施設はパンケーキの提供のみ実施した。
砧地域での共通の食育の取組みとして砧総合支所保健福祉センター健康づくり課の健診会場に取組み内容を掲示した。

園児や保護者の様子：栽培に参加した園児は楽しそうに水やりをしていた。保護者も水やりに参加した施設があったり、自宅での栽培に興味を示す保護者がいたりした。
パンケーキの提供では、野菜を食べる様子が変わらなかった施設と、小松菜の収穫など食事の前に食材に触れる体験をしたことで普段は野菜が苦手な園児がパクパク食べていたという施設があった。

園での連携：栽培や取組み内容を掲示し、お迎え時に保護者へ伝えることを保育士との連携により実施している施設が多かった。

取組み内容の改善点：食材を栽培する場合、施設のハード面に合わせた方法が発信できると共通の食育を実施できる施設が増えるのではないかと。栽培にあたっては地域農家にもアドバイスしてもらおうと地域での更なるつながりになるのではないかと。パンケーキは食数の多い施設では加熱方法に工夫が必要だった。

共通した取組みを実施して：協働・連携した食育に取り組むことは共通の問題点や課題などが見えやすく、また自園でももっとやれそうな事などのイメージが付きやすくなった。
地域でやっていると思うと「やらねば！」という意識がでて、やりやすかった。
皆で取り組むと意欲的にできるかもしれない。

育てる

プランターや畑、水耕栽培など施設によって様々な方法で小松菜を育てました。今回はプランターがよく育ったようです。



種まき



芽がでたよ

楽しく水やり♪



施設によって育ち具合は異なりますがよく育っています



水耕栽培にチャレンジ！



触れる

小松菜の収穫量が多かった施設ではパンケーキの材料にしました。



収穫～



どんな香りがするかな？



みんなでちぎったよ

食べる



おいしそうに焼きました◎



伝える

取り組んだ食育は各国で掲示や展示、おたよりなどで保護者の方へお知らせしています。

※健康づくり課では離乳食講習会参加者の方にこの取組を紹介し、パンケーキを試食提供しました。



お味はいかが？



今回提供した「ツナつなパンケーキ」のレシピは世田谷区のホームページに掲載しています。

世田谷区食育推進課・世田谷区子育て支援センター
「おたより」の掲載（おたより）vol. 7 季節



根菜ドライカレー

経緯：旬の野菜を使ったり切り方を工夫をすることで、野菜を食べるきっかけにつながるのではないかと意見交換があり園児が好きなメニューであるカレーで実施することになった。

実施内容：10～11月実施のため、旬の根菜を使用したカレーとした。
根菜カレーの献立を共有したが、使用する食材や、野菜の切り方は各施設で状況に合わせた。



園児や保護者の様子：苦手な野菜も食べやすいようだった。園児からは「また作って」と好評で、完食した園が多かった。配付したレシピをもとに家で作ったと保護者から報告があった。

園での連携：根菜カレーの実施について、企画書を作成し園長・保育士に説明し、野菜を食べることに向けた食育であることを情報共有した。

取組み内容の改善点：共通した食育の取組みの内容決定から実施までの期間が短く、献立の変更ができず実施できなかった園もあったため、地域で共通の取組み内容の決定を早めに行えるとよい。
共有した根菜カレーの食材量では足りなかった園もあり、各園の判断で増やす必要があった。

共通した取組みを実施して：各施設で実施した食材の選定や切り方の工夫を情報交換会で情報共有することで、今後根菜カレーの実施に向けて参考になった。

根菜ドライカレー



根菜ドライカレー (4人分)

＜材料＞ ～ 4人分 ～

- コンソメ … 30g
- キャベツ … 100g
- カレー粉 … 30g
- じゃがいも … 200g
- 人参 … 100g
- ピーマン … 20g
- しょうが … 10g
- 油 … 大さじ 2
- トマト … 50g
- ごぼう … 50g
- たまねぎ … 100g
- にんじん … 50g
- ピーマン … 20g
- コンソメ … 小さじ 1
- キャベツ … スライス
- カレー粉 … 30g

＜作り方＞

- ① 野菜を切る
じゃがいも・トマト → 5mm程度のサイコロ状
ごぼう・たまねぎ・人参・ピーマン → 斜めに切り
しょうが … 4cmに切る
- ② 鍋に油をしき、しょうが、たまねぎ、ごぼう、人参、ピーマン、トマトを加えて炒める。
- ③ 野菜すべてと水100g、コンソメを加えてやわらかく煮る。
- ④ キャベツ、カレー粉を加えて味をつける。
[お好みでカレー粉を調整する。]
- ⑤ お好みで完成!

・野菜はたくさん入れて、お好みで調整する。
・お好みで、カレー粉を調整する。