

給食会議の実施や各チームの話し合いに参加して、お互いの立場、役割を理解しながら意見交換を図っています。

今年度は特にセレクト給食やバイキングを毎月取り入れ、子どもが楽しみにしながらメニューの選択や盛りつけなど『食』に対する関心や意欲を高めています。

子どもの成長や気づき、つぶやき、送迎時の親子の情景や会話など、『食』に関する事柄を職員が書きとめる『食育メモ』も定着して、今や指導計画に活かしています。

### 3. 保育所における食育プログラムの実施内容と評価・改善

#### 1) 子どもの食育

##### (1) 0、1、2歳児の活動

乳児は発達状況や生活リズムにおいてもとても個人差が大きいので、子ども一人ひとりの生活リズムを保障しています。0、1、2歳児クラス担当で連携を取り活動を行っています。

##### ① ねらい

- ・一人ひとりが遊びに満足し、お腹が空いた状態で食事に向かう
- ・子どもが食事に興味・関心を持ち、集中できる環境づくり
- ・一人ひとりへの細やかな個人対応を行う
- ・日常保育の中で本物の食材に触れ、五感が育つ
- ・異年齢とかかわる中でともに育ちあう

##### ② 活動の実際、実施の記録

###### <乳児ランチ>

- ・乳児人数～0歳児9名、1歳児22名、2歳児26名 計57名

(0歳児は11月頃より参加)

- ・食事時間～AMおやつ 9:00～ 9:30

昼 食 10:45～12:30(最終入室時間は12:00)

PMおやつ 15:00～15:45(目覚めた子どもからランチルームに向かう)

###### [子ども・職員の動き]

2年目の取り組みとなり、大きな流れは出来たものの4月より職員配置が変わったこともあり、子ども・職員の動線、仕事の役割分担など新しいメンバーでもう一度見直しをしました。部屋が狭いので、子どもの人数が少ないうちはテーブル数を減らして動きやすくしたり、誰が配膳係になってもすぐ動けるよう細かな仕事内容や手順をランチルーム内に掲示するようにしました。また、非常勤職員とも話し合いの機会を持ち、さまざまな角度から見直し、改善を行っていきました。

#### [一人ひとりの育ちに合わせた保育]

昨年から異年齢交流が盛んになり、保育の面でも見直しを行ってきました。それぞれのクラスだけで保育をすすめるのではなく、遊び・生活面において一人ひとりの発達状況や興味・関心を見極めながら乳児全体で連携を取っていきました。また、午睡も今まではクラスごとで行っていましたが、登園の早い子どももいるのでランチルームが始まる頃から2歳児保育室を午睡エリアとし、年齢に関係なく食後眠くなった子どもから眠れるようにしました。

#### [乳児から幼児に向けて]

2歳児では箸を始めるにあたり、一斉にスタートするのではなく、一人ひとりの発達状態に合わせて家庭と連携を取りながらすすめてきました。すでに家庭で始めている子どももあり、7月の時点で6名ほどが園での使用を開始しその後も無理なくすすめています。異年齢の中で行っていますが、混乱もなく他の子どもにとっては刺激となり、フォークの持ち方を見直すきっかけにもなっています。

また、幼児クラスへの移行がスムーズにできるように1月上旬より幼児のランチルームに数名ずつが参加しています。幼児の生活の流れを経験し、大きい子どもに手伝ってもらったり教えてもらったりしながら進級への期待も高まっています。

#### [さらに楽しさをプラス]

食事にさらに楽しみが持てるように、いつもと違う雰囲気をつくるため戸外での食事も企画しました。初めての試みだったので午後のおやつからスタートしました。今後も天候や気温などを見ながら随時行っていく予定です。

また、2歳児は後半より幼児と同じようにセレクト給食を開始しました。小さくても「〇〇がいい！」「おかわりは違うのを食べようかな」としっかりと選び、楽しみながら喜んで食事に向かう姿が見られます。

#### [保護者との信頼関係]

生活や遊びの面で0、1、2歳児と一緒に過ごすことが多くなり、職員も担当クラス以外の子どもとのかかわりが深まりました。乳児職員全員で情報を共有し、子ども一人ひとりを理解して接してきたことで子どもたちも安心して担任以外にも積極的にかかわってくるようになりました。担任のいない早朝・夕方の合同保育の時間や土曜日の保育においても泣いたり、不安を見せることがなく保護者が安心して預けていけるようになりました。

また、かかわる機会が多くなった分、子どもたちの成長の様子がよく分かるようになり担当クラス以外の保護者との会話も増え、コミュニケーションの輪が広がっています。

## 《評価・反省》

ランチルーム形式になり、多くの子どもたちが「おなかすいた！食べたい」「もっと遊んでから食べる」と自分で考えられるようになりました。0歳児でもランチルームが食事する部屋だということがわかり、「まんま、たべる」と手を洗いランチルームへ向かおうとします。一人ひとりの生活リズムに合わせ、子どもたちが本当に空腹を感じて食事に向うため、食事が「たのしく、おいしいもの」と思えるようになっていきます。そんな子どもたちの姿を見てランチルームは『おいしく 楽しく 食べる子ども』という大きな目標を達成できるスタイルなのだと実感しました。

また、人とのかかわりも広がり、以前はクラスでの活動がほとんどでしたがランチルームをきっかけにクラス間の交流が盛んになりました。遊びも0、1、2歳児と一緒に過ごす場面が増え、活動範囲も広がりました。「あっちの部屋で遊びたい」と指をさし伝える子どもや「赤ちゃんと遊びたい」と0、1歳児クラスにくる2歳児もいます。また、食事場面でも「食べさせてあげる」と年上の子どもが小さな子どもの世話をしてくれるなどの姿もありました。保育士とのかかわりも担任を基地として段々と広がっています。「先生見てて！」と苦手な野菜をがんばって食べる姿を見せようとしたり、着替えを手伝ってもらいたがるなど担任以外にも甘えたり、安心してかかわる様子が見られます。こうした人とのかかわりの広がりや生活スタイルが大きく変化しないということもあってか、進級後担任や保育室が変わってもとまどいがなく、今年は泣き声の少ない新年度スタートでした。

異年齢のかかわりは見て学ぶ(見習い学習)の面でも大きな成果がありました。昨年度の2歳児の生活を見ていた1歳児が進級後4月から自分で出来ることが多く、はりきって生活する姿に驚かされました。生活面だけでなく遊びの面でも年上の子どもの刺激を受けていることを感じます。また、大きい子どもも小さい子どもを意識してがんばる姿を見せるなど互いに育ち合う力が育っています。

子どもたちにとってよりよい環境にするためにはどうすればよいのか非常勤職員も巻き込んで見直し、改善を繰り返しながらすすめてきました。その中で子どもたちの日々の成長を感じ、保育士自身も保育に対する意識や姿勢が変わってきたように感じます。また、大勢の職員で保育するということはそれだけ多くの視点から子どもたちの育ちを見ることが出来ます。今までは気づかなかった新たな一面を発見したり、子どもたちの力をさらに引き出すためのヒントを見つけることもできるようになったと感じています。

『食』という日常生活の当たり前のことが『生きる力』につながっていること、そしてそれを意識して見直しかわることでこんなにも大きな成果があるのだと実感しました。今後もさらに食べるのが楽しい、おいしいと思えるような経験をたくさんさせていきたいと思います。



H19年度 文京保育園の

# 乳児ランチルーム



子どもたち一人ひとりがあそびに満足し、おなかがすいた状態で食事へのぞめるよう、

ランチルーム形式を取っています。(オープン時間…10:45~12:30)

たっぷり  
あそんで



♪おもちゃの  
チャチャチャ…



いっぱいばーし  
こーちよこちよ

あつ、  
ピーマンがおおき  
くなってる!

さあ、ごはん!

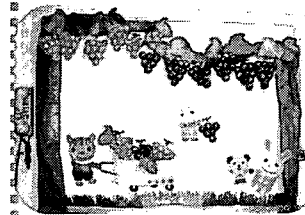
ランチルームは

## レストラン!



おいしいね!

カフェカーテンを  
つけてみました



季節ごとの雰囲気づくり…



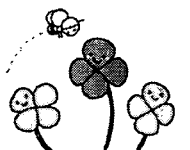
食べ終わったら  
着替えコーナーへ

おやすみ  
なさい

食べる場所と別にして、集中  
して行えるようにしています



自分で  
はけるよ!



<五感を育む～豊かな経験の中で五感を育み意欲につなげる～>

食べるだけでなく、日常保育の中で取り組めることはないかと0、1、2歳児の食育に関する保育の話し合いを持ちました。その中で野菜の栽培に触れることや、遊びを通して本物に触れていくことを体験し、五感を育てていくことが大切なのではないかと職員全員で確認し合い、保育に取り入れていくことにしました。

[野菜の栽培に触れて]

園庭では幼児組がナス、きゅうり、大根、ほうれん草など季節ごとのさまざまな野菜や米を栽培しています。最初は保育士に教えられ見ている子どもたちでしたが、次第に自分たちから見に行くようになりました。行くたびにまず観察をし、花を見たり、実が生長する様子を楽しみにしているようでした。ピーマン、トマト、とうもろこしが大きく育ってくると、子どもたちも「大きくなった!」「赤くなってきた!」「顔みたい!」「ひげだ!」などと植物の生長を感じ、嬉しそうに表現していました。

ある日、園庭で遊んでいた時にわざとブロッコリーのプランターを倒した1歳児がいました。近くにいた3歳児が怒ったので、保育士がどうしてだめなのか教えてあげてというと、「大きくなならない」「土だらけで食べられなくなってしまう」などと説明していました。大きい子どもは自分たちが大切にしている気持ちをきちんと伝えることができ、1歳児はとても貴重なことを学んだのではないかと、こういう環境の中で育っていく子どもは生命の大切さを学んでいるのだというのを思いました。



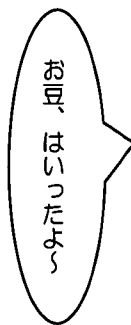
こうした幼児とのかかわりを通して、給食のおかず「お兄さん、お姉さんが育てた野菜が入っているよ」と教えると子どもたちは関心を持って、モリモリ食べるようになりました。



普段から園庭の野菜を見ていたので、2歳児クラスでもしいたけの栽培をしたところ、どの子どもも興味深く観察していました。毎日のしいたけの驚くべき生長の速さに子どもたちは目を見張り、今まで“きのこ”としか表現できなかったのが「きのこじゃない、しいたけ！」と友だちに教えたり、他の食材の名前についても「これはなんというの？」と聞くなど、興味を示すようになりました。

[遊びを通して]

日常保育の中でも季節の野菜・果物や珍しい食材など多く触れる機会を持ってきました。散歩に出かけ、民家の庭先の花々や果実を見たり、どんぐりや松ぼっくりのおみやげも見つけました。また、白い福豆をペットボトルに入れマラカス作りもしました。



0、1歳児の誕生会では、本物の野菜(白菜・かぼちゃ・大根・トマト・きゅうり・キャベツ・ピーマン・人参)を子どもたちに持たせて重さや大きさや感触を味わった後、目の前で切って見せました。シーンと静まり、ザクツと言う音を聞いたり、野菜の断面を見つめたり、触ったり、匂いをかいだりと子どもたちの探究心は尽きず、野菜でさまざまな楽しみを味わいました。ゆずをたくさん保育室に用意した時には部屋中に香りが広がるのを体験しました。みかんみただけけれどちょっと違う、切ったら種がたくさんある。すっぱそうな匂い、集めたり、おままごとの入れ物に入れたり、落とすとコロコロころがって面白い…。さまざまなことを楽しんだ食材でした。



また、小麦粉遊び、小麦粉粘土、寒天遊びなどの感  
触遊びも行いました。夏には牛乳パックやペットボトル  
で大きい氷を用意しての氷遊び。暑い夏だから気持ち  
がいいけれど、持っているとき冷たくて、溶けて滑るな  
ど、歓声があがりっぱなしの楽しい経験でした。何より  
も、子どもも保育士も思わずはしゃいでしまうような遊  
びこそ共感し、心と心をつなぐのだと思いました。



### 《評価・反省》

本物の食材に出会うことはさまざまな感動がありました。見て形、色、美しさなどを知り、さわること  
でそのものの感触、重さ、温度などを感じます。音に気づくと耳を澄ませ、匂いに気づくと“何の匂  
い?”とさかんに鼻を近づけて確かめます。

本物に出会い、“見る・聞く・さわる・匂い”の感動体験が“食べてみよう”という気持ちにつながると子  
どもたちの姿から実感しました。温かな雰囲気の中で味わい、さまざまな食感を感じ、友だちや大人  
とともに感動し共有することが、“おいしく食べる”につながります。さらに自分たちが経験したことは  
食べるだけにとどまりません。生きる力の源を感じさせ、いろいろなことへの興味・関心を広げ、意欲  
につながり、優しく育むものでこの先自然の恵みやたずさわる人たち、食事を作ってくれる人への“あ  
りがとう”の気持ちにつながっていくすばらしい活動だということを学びました。



## (2) 3、4、5歳児の活動

### ① ねらい

- ・身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう
- ・食を通じて自らも含めたすべてのいのちの大切さを知る

### ② 活動の実施と記録

#### <栽培とクッキング>

オープン保育の形態を活かし、今年度もクッキングの活動はたてわりグループで取り組むことを基本に考えました。昨年度の活動を検討し、今年度も『自分たちで栽培した野菜や身近な食材などを調理しおいしく食べる』『食に関する体験やさまざまな人とのかかわりを通して命の大切さを知る』の2つをねらいとして、年間活動計画を立てました。(資料P28参照)

#### [年度を越えた取り組み]

年度単位で栽培活動を考えていると移行時期に活動が途切れてしまうことや、4月から始めたのでは収穫するまでに時間がかかり、早い時期から調理して味わうクッキングを実践しにくい、という課題がありました。その対策として翌年のクッキング活動を見越して、18年度の冬から4歳児がじゃがいもと玉ねぎの栽培を始めました。根野菜なので生長が分かりにくかったり時間がかかるなどの特徴はありましたが、水やり、雑草取りなどの世話を続けました。春を迎え収穫した時はその生長ぶりを目で見ても、寒さにも負けずに大きくなった野菜の力強さに感動していました。収穫後は食材にしてカレーづくりにつなげることができました。

また、日常的に給食の下ごしらえを続けています。身じたくから始め、主として玉ねぎや人参、大根などの皮むきを行い、後始末や洗いまでを経験できる機会にしています。年度初めに3歳児が下ごしらえを行った時は、新しいエプロンを身につけ幼児クラスになったという実感を味わい嬉しそうな表情を見せていました。2歳児が進級後クッキングへの参加がスムーズにいくよう下ごしらえの見学をしています。身じたくから片づけまでの様子を見て「やりたいな」とつぶやいていました。幼児クラスへの憧れの気持ちが育つとともに『下ごしらえ』が意識できるようになっています。

#### [調理員や地域とのかかわり]

収穫の時期には、調理室に「ピーマンがとれたのでおねがいします」と届けたり「なすはいつの給食に入りますか？」と聞くなど子どもと調理員とのやりとりが日常的に見られます。また、カレーやさつま汁クッキングの時には、子どもたちの目の前で調理員が材料を炒めたり味つけを行っています。調理員とかかわりを持つ機会が増え、調理する人が身近に感じられ感謝する気持ちも育ってきています。

また、地域ボランティアのふるさと生活技術指導士による、夏の地場野菜の紹介を行いました。保育園で栽培している身近な野菜が見えると「きゅうりだよ」「トマトだ」と声をだしたり、知らない野菜の時にはじーっと見入っていました。

2年目の新たな活動としては、わかana会によるうどん作りの実演を計画しました。子どもたちは、小麦粉と水を混ぜたポロポロの生地が、ひと固まりにまとまっていく様子を興味深く見ていました。生地踏み



が始まると「はやくやってみたーい」という声が多く聞かれ、コツを教えてもらいながら順番に体験しました。生地の柔らかさ、ぬくもりなどの感触を楽しみ、身近にある材料でうどんができることを知りました。作ったうどんはわかかな会の人と一緒に食べて味わう経験ができ、次回の活動へと期待もふくらんでいます。

### ③ 評価・反省

クッキングの活動は基本的には、たてわりグループでの取り組みを考えています。年度前半はクラスでの活動に重点をおき、経験の少ない3歳児は身じたくからしっかり身につけていきました。4、5歳児は年齢に合わせた活動をじっくり経験できるよう配慮しました。年下の子どもは年上の子どもの活動を見て学び憧れの気持ちを持ち“来年は自分たちがやるんだ”と楽しみにしています。また、年上の子どもは戸惑っている子どもを見つけると、自分が年上だという自覚を持って世話をしているほほえましい姿がみられます。クッキングの経験を積み重ね、皮むき器や包丁などの使い方が上手になり自信をもって行えるようになっていきます。

家庭でも茶碗や箸をテーブルに並べて食卓の用意をしたり、クッキングの後に家庭でも調理するなどの話も聞かれ、料理が生活の一部になってきていることを実感しています。乳児も栽培している野菜やクッキング活動の様子を見て興味を持ち、“お兄さん・お姉さんが作ったもの”ということが食への意欲につながっています。

栽培は畑やプランターで3、4、5歳児が中心になり行っています。クラスごとに計画をたて、年間を通して野菜の世話をしながら、生長の様子や変化を観察し収穫したものを給食やクッキングの食材として加え『おいしく食べる』ということを実践しています。乳児も園庭あそびの時に野菜を見たり触れたりして身近に感じています。また、食事の時には、入っている野菜を見て「ほいくえんのおなじだ！」とつぶやくなど、食材に興味をもっている姿もみられます。

職員もいろいろな野菜の栽培方法などの知識を増やすことができ、子どもたちが野菜の生長に関心をもち変化に気づけるよう意識して関わっています。

#### ※ ふるさと生活技術指導士

農家、農村地域に受け継がれてきた生活技術を伝承している人々を『ふるさと生活技術指導士』として神奈川県で認定しています。

郷土料理や生活文化継承活動を通して多くの人々との交流を図り、都市農業の振興を目指しています。

#### ※ わかな会 正式名称: 相模原市食生活改善推進団体わかかな会

『おいしく楽しく健康に 私たちの健康は私の手で』をスローガンに市民の食生活改善のために各地域で料理講習会などのボランティア活動を展開しています。

食生活改善推進団体は全国に組織があり、『わかかな会』は相模原市主催の『食生活改善推進員養成講座』修了者で構成しています。

<事例1> カレーづくり (実施計画書、活動の様子) P29~32参照

<事例2> うどんづくり (実施計画書、活動の様子) P33~35参照

# 19年度 たてわりクッキング年間活動計画

(ねらい)

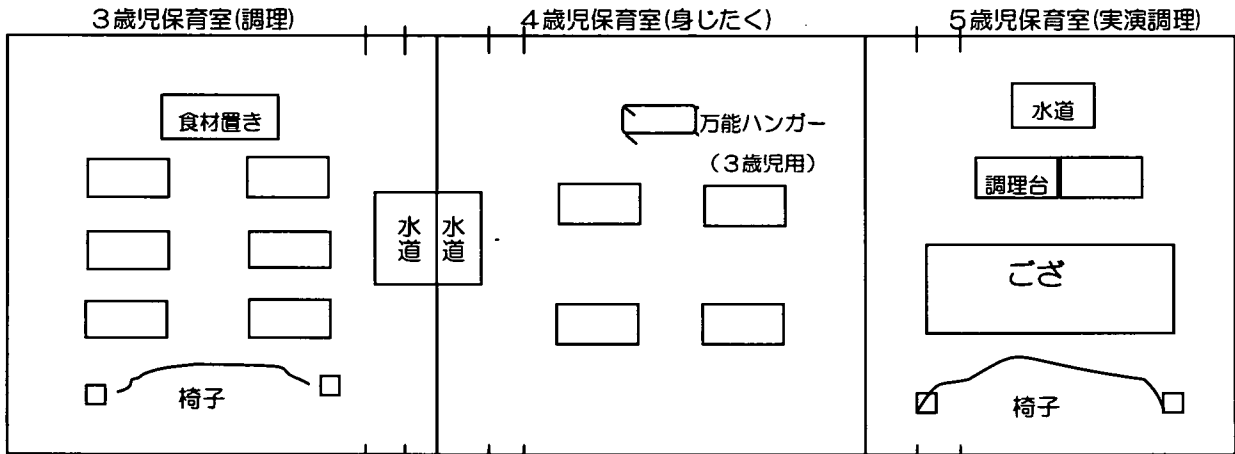
- ・自分たちで栽培した野菜や身近な食材を調理し、おいしく食べる
- ・食に関する体験や人とのかわりを通していのちの大切さを知る

ねらい	栽培	下ごしらえ	調理	片づけ
<p>おう に ッ ぎ ブ り</p> <p>5/17(木)</p>	<p>(3, 4, 5歳児) ・エプロン・給食帽・マスクのつけ方や手洗い、手の消毒の仕方を知る ・異年齢児とのかわりの中で、手伝ってもらったり手伝ってあげたりしながらクッキングを楽しむ ・炊きたてのご飯の香りや温かさに触れ、自分で作ったものを味わう</p>		<p>おにぎりを作る</p>	
<p>カ レ ー ラ イ ス</p> <p>7/19(木)</p>	<p>(3, 4, 5歳児) ・園庭で収穫したさまざまな野菜を使い、ひとつの料理を作ることを楽しむ (4, 5歳児) ・ピーラー…魚丁などの安全な使い方を知る</p>	<p>・玉ねぎの皮むき ・ジャガイモ・ミニ人参を洗う</p>	<p>(3歳児) ・ジャガイモを洗う ・玉ねぎの皮むき (4歳児) ・ピーラーで皮をむく ・ジャガイモ・ミニ人参 (5歳児) ・包丁で切る ジャガイモ・ナス・ミニ人参・ピーマン</p>	<p>使った器具を洗う ・ピーラー ・まな板</p>
<p>コ ボ ッ ン プ</p> <p>10/30(木)</p>	<p>(3歳児) ・自分たちが畑にまいた種が生えし実が収穫できることを知る (3, 4, 5歳児) ・種まき後の生長を楽しみながら世話をし、収穫を喜び味わう</p>	<p>・乾燥させ、実をもぐ</p>	<p>・ポップコーンがでる様子を見る</p>	
<p>さ つ ま 汁</p> <p>12/14(金)</p>	<p>(3歳児) ・収穫したさつま芋を観察したり描いたりして興味をもち、できる範囲でクッキングに参加する (4, 5歳児) ・農家で農業の人に教えてもらいながら、さつま芋の苗を植える (4, 5歳児) ・農家の人の話を聞いて育てる草の大切さを知り、生産者に対する感謝の気持ちをもつ収穫する ・畑に行ったらさつま芋の生長を観察し、収穫を楽しみクッキングを通して食への関心をもち</p>	<p>・さつま芋を洗う</p>		
<p>白 玉</p> <p>1/31(木)</p>	<p>(3, 4, 5歳児) ・白玉の材料や作り方を知る ・粉をふるめて感触を楽しむ</p>		<p>・白玉と水を混ぜ合わせる ・白玉が重たくなっていく様子を見る</p>	<p>使った器具を洗う</p>
<p>ク ッ キ</p> <p>3/21(金)</p>	<p>(5歳児) ・クッキーの材料や作り方、器具の使い方を知る ・こねたり、型を抜いたりして感触を楽しむ ・自分たちが作ったものを食べてもらおう喜びを味わう</p>		<p>・材料を混ぜ合わせ生地作りをする ・生地を型抜きをする</p>	<p>使った器具を洗う</p>
<p>そ の 他 の 活 動</p>	<p>ふるさと生活技術指導士 渋谷さんによる地場野菜と旬の野菜 7月23日(月) ・地場ボランテニア わかな会による うどんづくり 9月4日(火)</p>	<p>・皮むき ・玉ねぎ ・人参 ・スジ取り ・さいいんげん ・さやえんどう ・グリーンピースなど</p>		

7月調理保育について

文京保育園

メニュー:カレー  
 目的:園庭で収穫したさまざまな野菜を使い、1つの料理ができることを  
 楽しむ使用器具の安全な使い方を知る  
 日時:H19年7月19日(木)  
 実施クラス:3~5歳児クラス



	子どもの動き	保育士の動き
8:30	各クラスで手を洗い、衛生面の注意事項や活動内容について話を聞く 3歳児から、4歳児保育室でエプロン・給食帽・マスクをつける(エプロン袋は3歳児は万能ハンガーへ、4・5歳児は各自ロッカーへ)	テーブルを消毒、椅子のセッティングをする 子どもの爪、手指や顔面の傷の確認をする 衛生面の注意事項や活動内容、流れを説明する
8:45	3歳児保育室へ移動し、再度石鹸で手を洗い、ペーパータオルで拭きアルペットで消毒する ※5歳児のみ4歳児保育室で消毒する	手洗い、消毒を行う 調理器具の名前や使い方を説明する
8:55	調理する 3歳児~皮むき(たまねぎ) ※終わったら園庭or見学 4歳児~ピーラー(にんじん・じゃがいも) ※終わったら園庭or見学 5歳児~包丁(にんじん・じゃがいも)	食材の名前や切り方を説明する ピーラーや包丁を安全に使うように教えたり見守る
9:20	切った食材を分けてザルやボールに入れる	切った食材をザルやボールにまとめる
10:00	給食室に切った野菜を持っていく まな板を洗って片づける テーブルを拭く、台拭きを洗う ※3、4、5歳児の作業は順次、時間差で行っていく	給食室まで運ぶのを見守る まな板の洗い方を教える テーブルの拭き方、台拭きの洗い方、絞り方を教える
10:15	エプロン・給食帽・マスクを片づける 5歳児保育室でカレーを作る様子を見る	エプロン・給食帽・マスクの片付けを確認する 鍋に食材を入れる順番や調味料を説明しながら煮る
ランチルーム	野菜が煮えたら味つけする様子を見る	鍋にルーを入れカレーを完成させる

## ランチの流れ

- ① 当日は家庭でラップおにぎりにしてもらい、自分の席を決めてから、おにぎりを持って配膳台へ並ぶ
- ② トレーと一緒に皿をもらい、おにぎりをラップから出す。ラップは所定のビニール袋に捨てる
- ③ おにぎりを入れた皿にカレーをかけてもらい、カレーライスにする  
※皿は3歳児が大人用汁椀、4、5歳児が大皿を使用する

## その他

- ・7/18(水)に食具を消毒する～給食室に依頼する
- ・黄組～ミニにんじん・じゃがいもを洗う(水分を拭いて給食室へ持っていく)
- ・前日までにテーブルを磨く 13台
- ・エプロン・給食帽・マスクの確認をしておく

## 材料の分量

- ・にんじん～2.2kg+ミニにんじん(収穫物)
- ・じゃがいも～6.3kg(収穫物)
- ・たまねぎ～3kg(収穫物)
- ・なす(収穫物)・ピーマン(収穫物)

## 食具

- ・ボール・ザル・包丁(6本)
- ・まな板・ピーラー(6本)

## 煮込みについて

- ・煮込みは給食室で行うが、具材の一部を、順番に鍋に入れる様子を見る(保育室でカセットコンロを使用する)
- ・ランチルーム時に調味料を加える様子を見せ、出来上がったものはおかわり分とする



## カレー

H19. 7. 19



3、4、5歳児が協力しあって、カレーをつくりました。5歳児が保育園で昨年度から育てていたジャガイモ、タマネギを使いました。日頃から給食の下ごしらえで皮むきなどのお手伝いをしている子どもたちですが、クッキングはまた別格のようで、みんないつもより真剣な表情で取り組んでいました。

### ジャガイモ・タマネギの収穫

自分たちで育てた野菜の収穫に大喜び。「早くカレーつくりたいなあ」とクッキングへの期待につながりました。

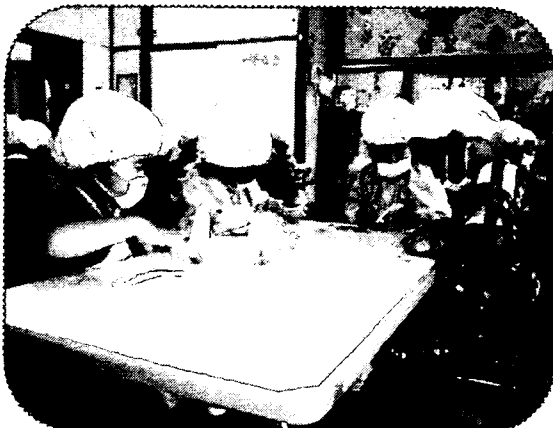


いろいろな形の  
ジャガイモがとれました！



目にしみるよ～

3歳児はタマネギの皮むきをしました。少し硬くて難しかったけれど、カいっぱいむきました。



4歳児はピーラーを使ってニンジンとジャガイモの皮むきをしました。テーブルに置いて、丁寧にむきました。

## 型抜き

4歳児は型抜きにも挑戦しました。かわいい形ができるので、楽しみながら行っていました。



お花みたい!

ひとりできるよ~♪

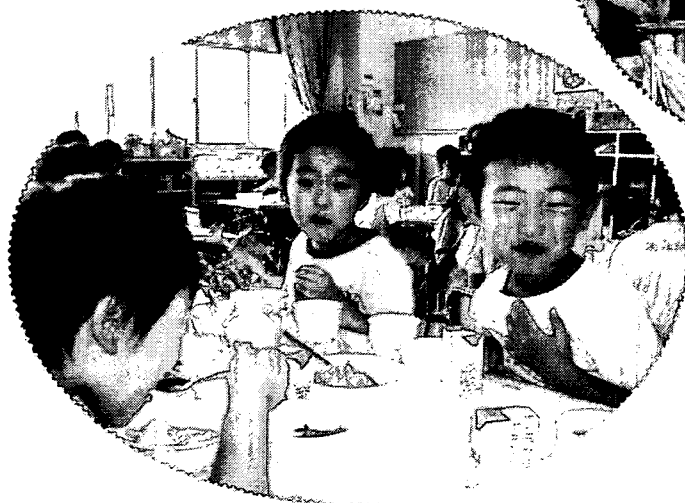
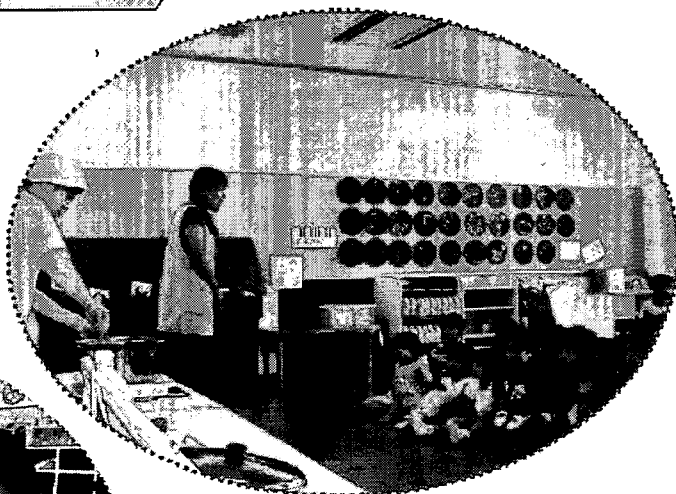


## 野菜切り

5歳児はジャガイモとニンジンを切りました。子ども同士「ねこの手だよね」と教えあいながら、上手に切っていました。

## 実演調理

「カレーの作り方教室で~す!」と子どもたちの前で実演しました。みんな真剣な表情で見っていました。



## 9月 調理保育について

文京保育園

メニュー :うどんづくり

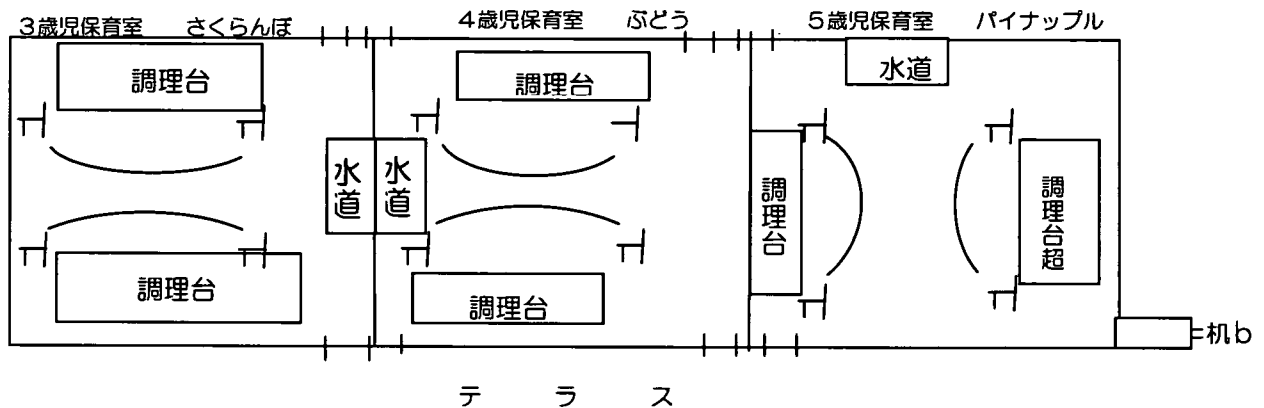
目的: ・うどんの材料や作り方を知る

・うどんの生地を踏んだ感触を楽しみ、茹でたものを味わって食べる

日時:H19年9月4日(火)9:00~10:40

実施クラス:たてわりグループ(3~5歳児)

実施場所:3~5歳児保育室 (うどん茹での実演~5歳児保育室)



	子どもの動き	わかな会の動き	保育士の動き
8:40~	登園 順次、足を洗い、上履きをはく たてわりグループに分かれる	さくらんぼ ~2名 ぶどう ~3名 パイナップル ~3名 に分かれる	テーブルの消毒、椅子の セッティングをする 子どもの手と足を洗い清潔にする
9:00~	小麦粉に水を入れ、こねる様子 を見る こね合わせた生地を踏む	小麦粉と水を合わせて 生地をつくる 生地の踏み方を教える	子どもの援助やうどんづくりの 補助をする  実演を見せる会場の準備をする
9:40 ~9:50	熟成させる間に5歳児保育室に 移動する	熟成の意味を話す	5歳児保育室へ子どもを誘導する
9:50~	のばして切る様子を見る	実演の説明をする テーブルに打ち粉をして生地を のばして見せる のばした生地を包丁で切る	切ったうどんを調理室に運ぶ
10:20~	うどんを茹でる様子を見る  食育の話を聞く	沸騰した湯の中にうどんを入れ 茹でる 食に関する話をする	うどんを鍋に入れたら、調理台を 脇に移動させる ※湯は予め調理室でわかせておく
10:35~	茹であがったうどんを見る	茹であがったうどんをざるに あげ見せる	

【うどん茹での実演見学】

会場図

5歳児保育室

【メニュー】

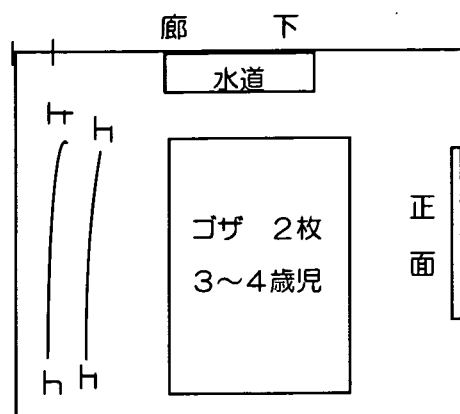
- ・煮魚
- ・青菜の納豆和え
- ・うどん汁(豚肉・人参・大根・長ねぎ)

【分量】

基本分量 大人4人分=1単位

(お盆に材料と調理器具をセットし、配膳台置く)

- ・うどん粉(薄力粉) 300g~ 前日夕方に計りビニール袋に入れる(係り)
- ・スキムミルク 30g~ "
- ・塩 小さじ1~ "
- ・打ち粉用薄力粉 少々 ~ " (各保育室に1袋ずつ)
- ・水 140cc~ 当日お椀に入れる(調理員)



大人1人分=子ども5人分	幼児80名÷5=16食分	4単位
	乳児 おおむね	2単位
	わかな会13名+保育士分	3単位
	合計	9単位

※ 当日9単位分作るのは時間的に無理なため、3単位分はわかな会が準備する

※ →事前の8/31(金)に材料を渡す

分量	うどん粉	900g
	スキムミルク	90g

9単位—3単位=6単位分を作るので、たてわりグループ3つをさらに2つに分けて6グループをつくり、各グループ1単位分を作る

【用意するもの】

〈わかな会〉

- ・麺棒 6本
- ・米の空袋 6枚
- ・包丁 6丁

〈保育園〉

- ・ボール 6個
- ・お盆 6枚
- ・まな板 6枚
- ・電磁調理器 1台
- ・菜ばし 6組
- ・鍋 1個
- ・布きん(熟成用) 12枚
- ・打ち粉(薄力粉) 適量
- ・敷物(ダンボール) 6枚
- ・ざる 1個
- ・ヒートン

【器具の消毒】

ボール 6個 まな板 6枚 ~ 9月3日(月)

【会食】

わかな会の方14名は 11:15 に7名と 11:30 に7名の2グループに分かれ、各テーブルに1名ずつ座る

【写真】 小林

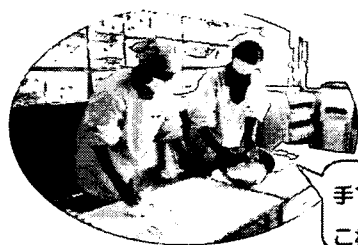
【進行】 國井





## うどんづくり H19. 9. 4 (火)

地域で料理講習会などのボランティア活動を展開しているわかな会の方と協力して「うどんづくり」をしました。子どもたち13~14名のグループにわかな会の方が2名ずつついて、つくり方を丁寧に教えてもらいました。途中、生地踏みを経験する場面では、子どもたちが「やわらかい」「あったかあい」と感想をつぶやいていました。わかな会の方に「じょうずね」とほめてもらい嬉しそうでした。ランチルームで会食し、つくったうどんのおいしさに、思わず顔もほころんでいました。



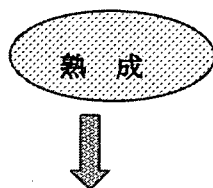
材料を混ぜる

手でよくこねます



生地のでき上がり

スキムミルク入りうどん (4人分)	
うどん粉(薄力粉)	300g
スキムミルク	30g
塩	小さじ1
水	140cc
打ち粉(薄力粉)	少々



熟成



あったか~い



きもちいい

足で踏んでこしをだす

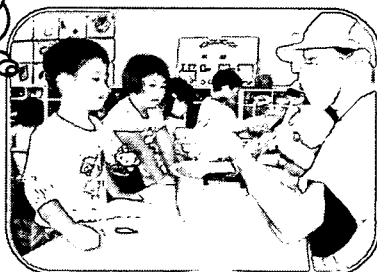


のばして切る

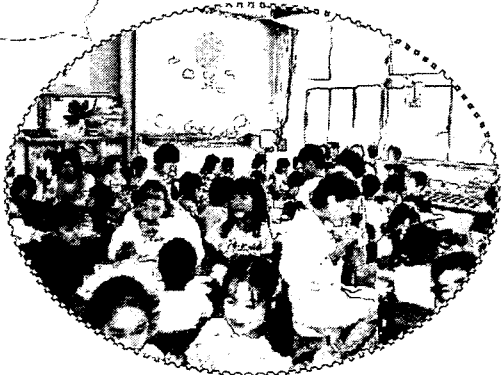


おおもり  
ください

ゆでる



おいしい



うどん  
もちもち  
してるね



会食

## <幼児ランチ>

子どものあそびの時間を保障し、見通しを持った活動ができるように、3歳児保育室をランチルームとして食事をしています。昨年度からは特に『食に興味を持てる環境づくり』『自分で考え、選び、食べる意欲を高める』ということを目的として取り組んできました。

5歳児の当番活動のひとつとして、保育士と一緒に、テーブル、椅子の設置、花を飾る、げんきボード(食品分類表)づくり、放送でのメニューの紹介など行っています。子どもたちはお腹の空き具合やあそびの区切りなどを自分で考え、11時から12時半までの間に食事をしています。配膳や食器の片づけなど子どもができることは自分で行い、調理員や保育士に「大盛り」「少なめ」など希望の量を伝え、盛り付けてもらっています。保育士も一緒に食べながら食事のマナー(挨拶、姿勢、食器の扱い方など)を身につけられるようにしたり、一定の時間内で食べられるような言葉かけもしています。

また、大勢の子どもと保育士がランチルームを利用するので、混乱がないように、子ども、保育士の動線を決めています。当番の仕事、約束事などマニュアルを作り、気づいたこと、見直したほうがいいことなどはその都度話し合いを持ち改善しています。

### [バイキング・セレクト給食]

バイキングでは子どもが扱いやすいメニュー、ハンバーグやコロッケ、から揚げなど、おやつではドーナツやワッフル、カップケーキなどの時は子ども用トングを使って自分で盛り付けています。

セレクト給食は献立にバリエーションのもてる食材の日に2品作っています。カレーシチューとホワイトシチュー、エビフライとコロッケなど2品作り子どもが好きな方を選んで食べています。子どもはあらかじめもらったチケットを配膳の際渡し、盛り付けてもらいます。チケット制にしたことで楽しく食事に向かうことができます。

### [げんきボード(食品成分表)]

食材の写真を栄養素別にホワイトボードに貼ったものです。食事中はランチルーム内に置いてあり、食べながら見るようにしています。食材の持つ力などに興味を持つようになり「これは血になるんだよ」など子どもたちの会話の中にもたくさん出てくるようになりました。降園時間には、サンプルケースの横に置き、メニューと食材内容を見比べたり、親子のコミュニケーションのひとつにもなっています。

### [調理員とのかかわり]

子どもと調理員のつながりを深め、互いに身近に感じ合い、また子どもが意欲的に食事に向かうためにランチルームで配膳を行っています。始めた頃は、子ども一人ひとりに盛り付けの量を聞いたり、自分の食べられる量がわからない子どもには、それぞれの量を盛り付けたものを置いて、目で見て選べるようにもしていました。今では、自分の食べられる量が分かりしっかりと伝えられるようになりました。11月からは電磁調理器を使用し、常に温かい味噌汁やスープが食べられるようにしています。「あったかいね」「体もあったかくなった」など聞かれおいしく食べています。危険のないようにカバーを用意するなど安全にも配慮しています。

## 《評価・反省》

自分の食べられる量がわかってきたり、栽培やクッキングなどを通し、苦手なものも自分から食べるようになってきました。また、ダラダラと食べている子どもが少なくなり、おかわりをする子どもが増えてきました。一人ひとりに応じた言葉かけや日々の積み重ねから、子どもたち一人ひとりの“食べる力”が育ってきていると感じています。異年齢の子どもと一緒に食事をする中で、子ども同士でマナーを教え合うようになってきました。また、年下の子どもが年上の子どもの食事の仕方をまねたり、会話を聞いて食に関する知識を広げています。

栽培した野菜を給食の中に加え、味わうことで、食材について興味を持つ子どもが多く見られるようになりました。げんきボードを活用することにより、食材の持つ力などにも興味を示し、「これを食べると元気になるよ」など子ども同士の会話の中にも食に関することが増え、意欲的に食べる子どもが増えてきました。

セレクト給食は、回を重ねるごとに期待や喜びも大きくなってきています。始めた頃は、どちらにしようか悩んでいる子どもが多かったのですが、今では、自分の食べたいと思うものをしっかりと決めて伝えられるようになってきて楽しみにしています。

調理員に配膳してもらい、一緒に食べたり、会話する楽しさが、給食のおいしさ、食べる楽しさにつながっていると感じ、名前を覚え呼び合ったり子ども自身が調理員とのかかわりを楽しみにしているのが伝わってきます。

言葉のかけ方に気をつけながら、子どもたちにマナーを伝えていくことも大切であると感じています。一人ひとりが意識できる言葉かけ、なぜ時間内に食べるのかなど、子どもが自ら考え、気づけることができるようにしていきたいと思っています。

定期的に話し合いの場を設け、一人ひとりに合った言葉かけや適切な援助ができるように職員の意識統一をしています。



H19年度 文京保育園の

# 幼児ランチルーム



3、4、5歳児クラスの子どもたちがランチルームで一緒に食事をしています。遊びと食事の時間を自分で選び、お腹が空いた子どもからランチルームに食べに行きます。今年度も調理員とのふれあいや、食べ物への関心、食べる意欲を大切にしながら、手洗い・歯みがきなどの食事習慣や姿勢、箸の持ち方などのマナーを身につけ楽しく食事ができるようにしたいと思います。

## ねらい

- \*食に興味をもてる環境作り
- \*自分で考え、選び、食べる意欲を高める

今までにこんなメニューをセレクトしました！

カレーシチュー or ホワイトシチュー  
 たまごサンド or エビピラフ  
 ポテトサラダ or マカロニサラダ  
 メロン or スイカ

園庭で育てた野菜

給食の中にみつけた！



3歳児のピーマン、4歳児のナス・オクラ、5歳児のトマト・キュウリ・はつか大根を収穫し、調理してもらいおいしく食べました。お皿の中に自分たちで育てた野菜を見つけるととっても嬉しそうな笑顔がみられました！！

## お楽しみday

☆バイキング

☆セレクト給食

## セレクト給食って・・・？

2種類のメニューから、どちらか好きな方を選択して食べる形式です。その日を楽しみにしたり、自分で選んだものなので残さずぴかぴか！！に食べている子どもたちです。保育者からチケットをもらい、チケットと給食を引き換えるなど、チケットのやりとりも楽しんでいます。



チケット  
お願いしま〜す！



## ある日のおやつ

毎年6月にはあじさいに見立てたぶどう味の「あじさいゼリー」が登場します。お皿の下に葉っぱの形の折り紙を置いてみると「きれいだねー！」と大喜びの子どもたちでした。

