

平成20年度

# 食育実践活動事例集

～丹後の子どもの食べる力・生きる力を育もう～



**味わう:**

果立ちゆく子どもたちに、丹後のうみやあもんをようけ覚えさせようで!

**つくる:**

作ったり、しゃべったりしてみんなで楽しもうで!

**伝える:**

大人の知恵をなつべとかんと子どもに教えていこうで!

Ver 1 H21.05.14



● 1	社会福祉法人 城東福祉会 みずほ保育園	1
● 2	京丹後市立網野保育所	5
● 3	京丹後市立長岡保育所	10
● 4	宮津市養老保育所	11
● 5	社会福祉法人 みねやま福祉会	12
● 6	ゆうかり乳児保育所	13
● 7	岩滝子育て支援センター	15
● 8	京都府立網野高等学校 家庭科	18
● 9	京都府立網野高等学校 家庭科	19
● 10	京丹後市立五箇小学校 P T A 母親委員会	20
● 11	京丹後市立峰山中学校	22
● 12	京都府連合婦人会宮津市連合婦人会吉津婦人会	23
● 13	京都府丹後保健所	24

# 目 次

## 1 保育所（園）

①みんなでお米を作ってみよう	社会福祉法人城東福祉会 みずほ保育園 ……	1
②食べることを喜ぶ子ども	京丹後市立網野保育所 ……	5
③お米大好き！	京丹後市立長岡保育所 ……	10
④ワカメ採り	宮津市養老保育所 ……	11
⑤体にやさしい簡単手作りおやつ	社会福祉法人 みねやま福祉会 ……	12
⑥お団子を作ろう	ゆうかり乳児保育所 ……	13

## 2 子育て支援センター

⑦旬の野菜をおいしく食べる （手づくりおやつ講習会）	岩滝子育て支援センター ……	15
-------------------------------	----------------	----

## 3 学校（PTA活動含む）

⑧丹後の食材を生かした創作料理 ～うみやあでえ餃子～	京都府立網野高等学校 家庭科 ……	18
⑨不足しがちな栄養素を摂る献立 ～丹後の食材を生かして～	京都府立網野高等学校 家庭科 ……	19
⑩親子クッキング	京丹後市立五箇小学校PTA母親委員会 ……	20
⑪ヘルスサポーター21 健康日本21に100万人の応援団を	京丹後市立峰山中学校 ……	22

## 4 地域

⑫緑のカーテンの「-ヤで」-ヤ料理に挑戦 「学童夏休みこどもクッキング」	京都府連合婦人会宮津市連合婦人会吉津婦人会 ……	23
---	--------------------------	----

## 5 行政

⑬「わくわくモリモリ部会」の取り組み	京都府丹後保健所 ……	24
--------------------	-------------	----

<b>【テーマ】</b> みんなでお米を作ってみよう	実施主体 みずほ保育園
	連携機関 亀ヶ丘保育園

**【目的】**

- 田植え、稲刈りを通して、お米ができるまでにはいろんな作業がある事を知り、食べ物を作る苦勞を知る。
- 田んぼの周りで遊ぶときの注意を知る。(勝手に田に入らない。ゴミを捨てないなど)
- 収穫したお米を給食に使用し、収穫の喜びを味わう。年長児はクッキングでおにぎりを作る。
- 苗から稲への変化を通して、お米の成長の過程に興味をもち、収穫を楽しむ。
- トラクター、田植え機、コンバインに試乗し、また農作業を体験する事でお米づくりの興味づけを行う。
- 苗から稲への成長を観察する事で、動植物と触れ合い、季節の移ろいを感じる。

**【対象者・参加人数・実施時期】**

- みずほ保育園 全園児
  - 亀ヶ丘保育園 (5歳児6名) 於 宮津市宮村 (八幡児童遊園横の水田)
  - サポートセンター利用者
- ①田植え：平成 20 年 5 月 2 日 (金) 園児 70 名 (みずほ 64 名、亀ヶ丘 6 名)  
 サポートセンター 10 名 (大人 5 名、子供 5 名)
- ②稲刈り：平成 20 年 9 月 4 日 (木) サポートセンター 7 名 (大人 3 名、子供 4 名)
- ③稲刈り：平成 20 年 9 月 10 日 (水) 園児 80 名 (みずほ 74 名、亀ヶ丘 6 名)

**【活動内容】**

**5月2日 田植え**

- ①お米ができるまでの話を行い、様々な作業がある事を説明する。
- ②子ども達はトラクター、田植え機に試乗をする。
- ③田植え機による田植えの様子を見学する。
- ④田んぼに入り、田植え体験を行う。
- ⑤継続性をもたせるため、散歩の時などに田んぼの水の確認などの話を行い、秋の稲刈りへの興味付けを行う。



平成 20 年 5 月 3 日付け  
 京都新聞に活動が掲載されました。



みんなで、お米ができるまでのお話を聞きました。

トラクターにも乗せていただきました。



苗が大きく元気に育つようにじょうろで水をあげました。



年少児は、フェンス越しに田植えの様子を見学しました。



年長児は、実際、田んぼに入って田植え体験をしました。

## 8月4日 かかし、鳥のおどし設置

- ①5月に植えた苗が大きく育っている事を伝え、9月になると稲の収穫ができる事を説明する。
- ②せっかく出てきた稲穂が鳥などに食べられないように、皆で制作したかかし、鳥のおどしを設置する。
- ③保護者に田んぼにかかしを設置した事を伝え、稲の成長への興味づけを行う。



かかしの前でポーズ



田んぼの中に立つかかし地域の人気者になりました。



看板は、子ども達が描きました。おどしも、子ども達の作品を利用しました。

## 9月4日 稲刈り サポートセンター 対象

- ①稲穂が十分実っていなかったため、予定を変更し、コンバインの試乗を行う。
- ②田んぼの稲を見せ、一つ一つの粒がお米である事を説明する。



サポートセンターに遊びに来てくれたお友達にも稲刈り体験を楽しんでいただきました。

## 9月10日 稲刈り 園児対象

- ①5月に植えた苗が、大きくなってお米ができた事を共感し、ここで獲れたお米が保育園の給食として出てくる事を説明し、収穫の喜びを味わう。
- ②お米の成長には、お天気が大きく関係する事を話をして、今年は晴天続きだったので、豊作である事の喜びを共感する。
- ③稲刈りの後も、乾燥、粳すり等の作業がある事を説明する。
- ④コンバインの試乗をする。
- ⑤コンバインによる稲刈りの様子を見学する。
- ⑥鎌の使用について説明をし、稲刈り体験を行う。
- ⑦来年また、この田んぼでお米づくりを行う事を話をして、来年のお米づくりへの興味付けを行う。



刈り取った稲を見せて一つ一つの粒がお米であることを説明しました。



コンバインに乗る事はみんな楽しみにしていました。みんな大満足でした。



乾燥した籾の脱穀にも挑戦してみました。細かい作業で大変でした。



鎌の使い方を教わった後、稲刈りに挑戦しました。



自分で刈り取った稲を持ってご機嫌の表情です。



刈り取った稲の一部を園に持ち帰り、フェンスを使って乾燥作業も行いました。

## 10月15日 クッキング（おにぎりづくり） 3、4、5歳児

- ① 保育園で獲れたお米を使用することで、収穫の喜びと共に、食べ物に感謝する心を育む。
- ② おにぎり作りを通して、色々な食材の味を知ったり、旬の食材のおいしさを味わう。
- ③ クッキングを通して、調理前の手洗い、消毒の必要性を知る。



調理の前は、きちんと手を洗い、消毒をします。



白御飯の他、ゆかり、しゃけ、しおこぶでおにぎりをつくりました。



みんな、真剣におにぎり作りに挑戦です。上手にできるかな。



子ども達で作ったおにぎりです。みんな違って、みんないい。



自分で作ったおにぎりを食べると、自然と笑みがこぼれます。



あんまり、おいしいのでおかわりをしました。

### 【子どもや保護者の反響・活動を通して子どもが変わった点】

- ①地元新聞に活動の様子を掲載していただき、また田んぼに保育園の名を入れた看板を設置した事で、地域の方に食育の活動を知っていただく事ができた。
- ②トラクター、田植え機、コンバインに試乗した事で、年少児もお米づくりの興味づけができた。
- ③田んぼのお世話をした事で、ゴミ等を捨てないといった道徳的意識が育った。

### 【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】

#### ■工夫したこと

- ①長期間の活動となるため、子ども達の興味を持続させるため、散歩などの際、田んぼの水の具合を見に行くなど、「お米づくり」の興味づけを行った。

#### ■よかったこと

- ①田植えや稲刈りの体験を通して、普段食べているお米ができるまでの行程を知り、食べ物を作る苦労、収穫の喜びを味わう事ができた。
- ②収穫したお米を使用し、クッキングを行った事で、より関心を持って調理を行う事ができた。
- ③苗から稲への成長を観察する事で、動植物と触れ合い、季節の移ろいを感じる事ができた。

#### ■今後の課題

- ①今回、園児、サポートセンターの利用者を対象としたが、保護者を対象とした食育の必要性があるのではないかと感じた。(栄養のバランス、朝食の必要性など)
- ②普段の保育の中での食育の取組として、食育に関する紙芝居、保健師による「食」についての講話の実施について検討したい。

### 【記入者・職・氏名】

社会福祉法人 城東福祉会 みずほ保育園 園長 伊藤慎一郎

(連絡先) Tel 0772-22-1144 Fax 0772-22-7924

E-Mail info@mizuho-h.jp

<b>【テーマ】</b> 食べることを喜び子ども	実施主体	網野保育所
	連携機関	
<b>【目的】</b> ○保育所の中で子ども達と一緒に菜園作りやクッキングを楽しんで体験する。 ○子ども達の姿を通して保護者の食事への関心を引き出す。（啓蒙）		
<b>【対象者・参加人数・実施時期】</b> 園児98名 保護者80名 20年度1年間		
<b>【活動内容】</b> ○毎月初に「いただきます」の食育啓蒙たよりを配布する。 ○食育年間計画を立て季節の野菜を育てたりクッキング活動につなげて体験→感動→意欲を育てる。（別紙にて） ○じゃが芋、玉ねぎの収穫後3、4、5歳児を中心に分担してカレー作りを経験し、親子で一緒に食べる。 ○ピーマン・ミニトマトは給食の食材に使う。 ○さつま芋・ポップコーンは子ども達の目の前で調理し、においを感じたり、焼けていく様子、はじる様子を体験する。 ○大根はおでんクッキングの予定。		
<b>【子どもや保護者の反響・活動を通して子どもが変わった点】</b> ○「保育所のカレーは、どうしてこんなにおいしいの？」ととても好評であった ○菜園作りも収穫の喜びを知ると自主的に水やりをしたり世話をするようになる ○自分達で作った野菜が食事に出ると嫌いな物でも食べるようになる		
<b>【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】</b> ○ポップコーンは種まきをして苗を育てることから始めたので感動と収穫の喜びは大きかった。 ○さつま芋やポップコーンは子ども達の目の前で料理することで臭いも味わえ良かった。		
<b>【活用した媒体】</b> ・食べ物ニュース（小学館）参照 ・食べ物ニュース ポスター活用 ・絵本「とっちくんのカレーようび」他 ・ビデオ「ごはんおいしいね」「げんきのもとごはん」		
<b>【記入者・職・氏名】</b> 網野保育所 所長 中村 恵美子  (連絡先) 電話：72-0619 FAX：72-0619		

平成20年度

# 食育計画

京丹後市立網野保育所

	菜園活動	クッキング活動	保護者啓蒙(食育たより)
4月	じゃが芋植え25日		☆「いただきます」4月配布
5月	よもぎ摘み	よもぎ白玉だんご(調理室で)	・挨拶「いただきます・」「ごちそうさま」のマナーについて
8日	ポップコーン種まき		☆「いただきます」5月配布
12日	トマト・ピーマン植え		・朝ごはんの大切さについて
19日	さつま芋苗さし		☆「いただきます」6月配布
20日	ポップコーン苗植え		・噛むことの大切さについて
6月	たまねぎ掘り14日	収穫した夏野菜を使って...	☆「いただきます」7月配布
7月	じゃが芋掘り	親子クッキング 24日 カレーパーティー 3歳～参加	・菜園活動の報告(写真など) じゃが芋18キロ収穫
8月	トマト・ピーマン収穫 ポップコーン収穫		☆「いただきます」8月配布
9月	さつま芋掘り 大根の種まき	おいも	・「はしの日」にちなみ、正しい箸の持ち方を啓蒙する
10月		収穫パーティー(縦割りチーム)	☆「いただきます」9月配布
11月		やきいも大会(祖父母参観)	・3色の食べ物に関心を持つ
12月		ポップコーンクッキング	☆「いただきます」10月配布
1月		おでんクッキング	・朝食の大切さ 脳にエネルギー補給
		ポトフクッキング	☆「いただきます」11月配布
			・おいもパーティー紹介 縦割りチームで楽しむ
			☆「いただきます」12月配布
			☆
			☆
			☆

## 菜園活動と収穫パーティー

京丹後市立網野保育所



春に植えたさつまいもが たくさん収穫でき  
ホットプレートで「うす焼き芋」を体験したよ。  
4つの縦割りチームに別れ 目の前で見るのは  
とてもうれしそうな…子ども達でした。  
なんととっても、フーンとただよいいかおり  
が たまらなくて、(早くたべたいな!)と  
目を輝かせていました。



9月18日の種まきをした「だいこん」  
みるみる大きな葉っぱに成長したよ。  
まびくことや、肥料をやることも知り  
土の中で おおきなだいこんになるよう  
楽しみに まっているところです。

## 収穫祭その2

11月6日(金)

# 一緒に焼き芋食べようね!

年に一度の祖父母参観日でしたが、  
当日は秋晴れの好天气に恵まれ  
園庭の一角で 火を燃やし始めました。



約1時間燃やし続けると、たくさんの炭が  
出来、大きく広げて150本の芋を  
放り込みました。



20分足らずで すっかり焼き上がり  
年長児は自分で 熱いお芋を紙にのせ  
待っているおばあちゃんの元へ・・・。



「うわー！甘くておいしい！」  
のどかに焼き芋をほおばる 祖父母との  
ひとときを楽しめ よかったね!!



## 収穫祭その3

11月中旬

# 縦割りチームで ポップコーンを

8月に収穫して乾燥させていた  
ポップコーンを4つの縦割りチームに  
別れて一粒ずつ実を採りました。  
普通のとうもろこしとは違い  
カッチンカッチンの硬い実です。  
年少組と一緒に食べることを  
楽しみに・・・お手伝い



5歳児が一粒ずつ採ってくれました。  
粒が飛ばないように箱を受けてまーす



「わたし、もう3本目だで すごいでしょ」  
こうしてくるくる回しても採れるよ



みんな真剣に取り組んでいるので無言・・・です。



こんな作業はしたことがないので  
(まめ)が出来た子も いました!?

\*育てる→収穫する→食べる作業を手伝う 昔なら当たり前のことでしたが、  
何ものが便利になり「感謝」や「もったいない」の気持ちも薄らいでいます。  
保育の中で体験しながら、食べることへの喜びを大切に育てています。

<b>【テーマ】</b> お米大好き！	実施主体	長岡保育所
	連携機関	

**【目的】**  
 田植えや稲刈りを親子で経験することにより、親子、地域の人とのふれあいや、食べ物への関心や感謝の気持ちを育む

**【対象者・参加人数・実施時期】**  
 田植え…5/17 児童42名とその保護者・兄・姉  
 稲刈り…10/4 //  
 収穫祭…11/22 児童42名とその保護者・兄・姉・祖父母

**【活動内容】**

- 毎年保護者会との共催行事には「思い出に残る物を…」と、取組んでいるところです。今年はE氏の全面協力により保育所のすぐ近くに田んぼを借りて、田植え、稲刈り以外、全て世話をさせていただき、大変貴重な経験をする事ができました。
- 田植えでは経験した人が少なかったこと、泥の感触を親子共に嫌がり表情も固い人がありましたが、稲刈りでは自分の鎌を持参し子どもにも仕事を分担させたり稲を刈りとらせる経験をさせたりしながらみんなの顔が生き生きとしていました。早稲から稲穂に成長するのをみんながそれぞれに見守っていたのでしょうか。コンバインに入らなかった稲穂やモミを「拾おう…」と声を発し親子で拾う姿が見られた時には本当に感動しました。
- 一年の取組として保育所の行事に位置づいていますので、保護者の役員さん扮するお米レンジャーが登場したりカカシを作ったり、運動会の競技で、田んぼからカカシをぬいてくるなどいろいろの場面に展開させました。又運動会のお土産は茶碗とお米にしました。
- 収穫祭では祖父母参観と一緒に日にしましたので多勢の人で賑わいました。



**【子どもや保護者の反響・活動を通して子どもが変わった点】**

○なによりも良かった事は親が体験した事により子どもへ「食べ物を大切にしよう…」という事が教えられるのではと感じました。保育所の子供に対しては「まだ早いのでは…？」とも思いましたが実践してみて大変良いことだと肌で感じました。

**【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】**

○保育の中でさまざまな展開をした事。「お米づくり」の体験を通して感じた事をずっと大切にして食べ物への感謝を持たせたい。

**【記入者・職・氏名】** 所長 野村 三重子  
 (連絡先) 電話：0772-62-2238 FAX：0772-62-2238

<b>【テーマ】</b> ワカメ採り	実施主体	養老保育所
	連携機関	
<b>【目的】</b> ○身近なところでワカメが採れることを知り、収穫する喜びを味わう。 ○自分達の採ってきたものをきれいになるまで洗い、干すことで、食べる事に関心を持ったり、感謝の気持ちを持つ。		
<b>【対象者・参加人数・実施時期】</b>  平成20年4月22日 園児16名 保育士4名		
<b>【活動内容】</b>  岸壁についているものを、どれがワカメかを保育者と子供で話し合い、ワカメの特徴を学びながら採取した。手で採れるところのものは手で採り、深い所のものは保育者が長い棒にカマをつけたもので採り、園へ持ち帰った。 4. 5歳児はワカメ洗いやワカメ干しも手伝い、食べるまでには色々な段階が要ることを経験した。細かな物は自分のナイロン袋に入れ、「お味噌汁に入れてもらう!」などと言い、家庭へ持ち帰り、保護者から「おいしく頂きました」との声が聞かれた。 パリパリに乾いたものを見て驚いたり、又、それが給食の酢の物や、味噌汁に出て来るときには柔らかくなっている事に気づきながら、食べる事ができた。漁協のおじさん達に「ワカメを採らせて下さい」と言うと「えーでー、給食で食べるんか」と言ってもらい、地域の温かな人達にも触れる事ができた。		
<b>【子どもや保護者の反響・活動を通して子どもが変わった点】</b>  去年から経験している子どもは特に、防波堤を歩く時も自分達で安全に気をつけて歩こうとしたり、ワカメを採る際も「この辺りまでなら大丈夫」と安全に対する意識が芽生えていた。 又、自分達が採ったものへの愛着から調理してもらい、食べる際にもとても興味を持ち食も進んだ。 保護者からも「やっぱり地元で採れた新鮮のものはおいしいですね」との声も聞かれ、改めて地産地消の良さを感じられている様であった。		
<b>【記入者・職・氏名】</b>  (連絡先) 電話：0772-28-0203		



<b>【テーマ】</b> お団子を作ろう	実施主体	ゆうかり乳児保育所
	連携機関	
<b>【目的】</b> 自分で作る事を知る 行事食に親しむ		
<b>【対象者・参加人数・実施時期】</b> 平成20年9月20日(金) 当保育所で園児(1.2歳児)19名と保育士4名、調理員が参加した。		
<b>【活動内容】</b> ○行事食に親しむということで、秋の風物詩であるお月見のお団子作りをしました。各家庭から用意してもらったエプロンとバンダナをつけ、準備が整った子どもたちは先生に「14ひきのおつきみ」という絵本を読んでもらいました。 ○そして、お月見のイメージがわいたところで、団子粉と豆腐、水が登場し子ども達の目の前でこねました。さらさらだったものが、白く大きな固まりになっていく様子を歓声を上げて驚いていました。粉がまとまったところで、ひとりずつとりわけてもらい、お団子に丸めていきました。 ○丸めるという作業は日頃の粘土遊びで経験をしているので、とても上手にできました。 ○お団子作りを通して、子供達に行事食を知ってもらうことができ、また自分たちで作って食べるという一連の流れを体験できました。 ○お団子作りの様子を掲示して、保護者の方に様子などを伝え、保護者の方にも食育に関心を持って頂くきっかけになればと思っています。		
<b>【子どもや保護者の反響・活動を通して子どもが変わった点】</b> ○お団子が苦手だった子が、自分で作ったと言うことで、少しずつ食べれるようになった。		
<b>【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】</b> ○子供の目の前でお団子をゆでて、食べてみた。きなこのまぶしていないお団子にとまどう子もいたが、ゆがきたてのもちもちとした食感を味わうことができた。		
<b>【活用した媒体】</b> 「14ひきのおつきみ」 いわむら かずお 童心社		
<b>【記入者・職・氏名】</b> 調理員 田中 麻衣子  (連絡先) 電話：62-0045 F A X：62-6322		

# お団子作りをしました♪



上手にできるかな？

自分で作った団子の味はどうかかな？



みんなが丸めた団子です♪

<b>【テーマ】</b> 旬の野菜をおいしく食べる (手作りおやつ講習会)	実施主体	岩滝子育て支援センター	
	連携機関	岩滝保育所	
<b>【目的】</b>			
<p>◎旬の野菜をおいしく味わうおやつレシピの提供と試食</p> <p>◎調理に参加したり講師さんと会話することで家庭の中で作るきっかけに繋げる</p>			
<b>【対象者・参加人数・実施時期】</b>			
1、2歳児の親子		10月9日	9組の親子 20名の参加
		11月4日	7組の親子 15名の参加
<b>【活動内容】</b>			
別紙 写真及び参加者の感想添付			
<p>講師の平野先生から作り方のアドバイスや応用編も教えていただきとてもいい雰囲気でした。野菜100%なのに子どもが喜んで食べていることにお母さん方は大変驚かされていたことが印象的でした。ちょっとした工夫でさつまいもは色の変化も楽しむことができたり、年齢に合わせた大きさ（ニギニギ キュッキュッ）だったり大好評でした。</p>			
<b>【子どもや保護者の反響・活動を通して子どもが変わった点】</b>			
一言感想を書いていたいただき、まとめたものを添付しています。			
<b>【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】</b>			
お母さん方の様子を見て職員が気づいたのですが、支援センターを利用した時手軽に手作りおやつ、食に関する本に触れてもらうこともよいのでは…との発想から本の購入を決めました。			
<b>【記入者・職・氏名】</b>			
岩滝保育所 所長 東垣 恵子			
(連絡先) 電話：46-2026 FAX：46-2026			

## 楓っ子手作りおやつ講習会



- 日時 H20・10月9日 ( AM10:30~11:00)
- 内容 「パンプキンケーキ」
- 講師 平野早子氏

### パンプキンケーキ・レシピ



#### 材料 (18cmケーキ台)

- |              |             |
|--------------|-------------|
| ・南瓜500グラム    | ・生クリーム200cc |
| ・全卵2個        | ・砂糖80グラム    |
| ・バター50グラム    | ・小麦粉50グラム   |
| ・ベーキングパウダー少々 | ・バニラエッセンス少々 |



#### 作り方

- ① 南瓜は中綿を取りのぞき皮をむき、やわらかくなるまで蒸す。
- ② ①をつぶしてそこにバター、砂糖、生クリームの順に入れて混ぜる。
- ③ 温度が下がってから、卵（溶きほぐした）、小麦粉、ベーキングパウダー、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ④ オーブン190℃で（予熱完了後）30分焼き、予熱をとって冷蔵庫で冷やす。

#### 参加されたお母さん方からの感想・参加(9組)



- ・おいしかったです。子どもは南瓜をあまり食べないが、おいしく食べました。
- ・旬の野菜を使って作るケーキは身体に良さそうで、家でも作ってみたいと思います。
- ・時間がなくても、家で簡単に手軽に作れそうなので作ってみたいと思います。
- ・素材の味が良く出ていたし、栄養も摂れとてもよかった。
- ・初めての参加でお菓子をいただけるとても嬉しかったです。このお菓子は作りたいです。ありがとうございました。
- ・このように工夫しておやつにも利用できれば、子どもも目先が変わるとても喜んでくれると思います。しっとりしてとても食べやすかったです。



## 楓っ子手作りおやつ講習会

岩滝子育て支援センター

実施日 平成20年10月9日(木) 2歳児対象：りんごちゃんグループ

講師 平野早子さん



←出来上がりのパンプキンケーキ  
100%かぼちゃ  
栄養満点のおやつ

今日は、オーブンのトレーで焼きましたが、円形ケーキ型に入れて焼くと厚みのあるケーキが焼けますよ。と平野さんからレシピの応用編を聞きました。



講師の先生を囲んで手作りおやつの良さを話していただきました。



おいしいね！  
もっと食べる？  
あーん。

先生質問よろしいか？



<b>【テーマ】</b> 丹後の食材を生かした創作料理 ～うみやあでえ餃子～	実施主体	網野高等学校 家庭科
	連携機関	京丹後市観光協会
<b>【目的】</b> ○地元で収穫できる豊富な食材を扱うことで、丹後の良さを再認識する ○創意工夫して料理を作り上げる楽しさを感じる		
<b>【対象者・参加人数・実施時期】</b> 3年1組 有志6名 10月16日(木)		
<b>【活動内容】</b> (1) 次の①～⑦を餃子の皮に詰めて揚げた ①あじのつみれ ②米 ③牡蠣クリーム ④鱈のピザ ⑤イカネギ ⑥あんこ ⑦さつまいも (2) 試食して、感想を交流し、総合評価を星3つでまとめた (3) 調理の様子、試食した感想、総合評価を模造紙にまとめ 10月26(日)に実施された京丹後食の祭典で展示した		
<b>【子どもや保護者の反響・活動を通して子どもが変わった点】</b> 取組のきっかけは、教師から生徒に依頼したことだったが、3時間に及ぶ調理作業も、終始楽しんで行っていた。オリジナルの料理を作り上げ、試食し、ありのままに意見を交流したことが生徒にとって楽しい時間になったのだと思う。		
<b>【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】</b> 授業という時間にとらわれず、家庭科外の先生にも参加してもらい、生徒と一緒に取組、大変有意義な時間となった。今後も、こういった機会があればよいと思う。		
<b>【活用した媒体】</b> インターネット(レシピを検索する際に活用した)		
<b>【記入者・職・氏名】</b> 家庭科 教諭 藤川 歩 (連絡先) 電話：72-0379 FAX：72-0405		

<b>【テーマ】</b> 不足しがちな栄養素を摂る献立 ～丹後の食材を生かして～	実施主体	網野高等学校 家庭科
	連携機関	
<b>【目的】</b> 食生活において不足しやすい栄養素を含む魚、おから、海藻を扱える力を養う事を目的とした。 また魚については旬のものにし、季節を意識できる態度を養う事を目的とした。		
<b>【対象者・参加人数・実施時期】</b> 3年1組 フードデザイン選択者 30名 10月2日(木) 3, 4限		
<b>【活動内容】</b> 9月25日(木) ○無機質、ビタミンの働きの説明 ○実習で扱う食材の栄養的な特徴を調べる ○実習の手順の説明  10月2日(木) ○実習 献立・ひじきごはん・さんまのつみれ汁・卵の花 模範実演…魚の三枚おろし  <b>【生徒の様子】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・模範実演を真剣な表情で見ている。</li> <li>・積極的に挑戦する生徒がいる一方、きもち悪そうに遠慮する生徒もいた。</li> <li>・卵の花は食べたことがあっても、調理の経験がなく、調理の方法の加減がわからず戸惑っていた。</li> <li>・ごはんをお釜でたく方法を以前にも行ったためか、慣れた様子で仕上がりも好評だった。</li> </ul> <b>【生徒の感想文】</b> …(省略)		
<b>【子どもや保護者の反響・活動を通して子どもが変わった点】</b> 昨年に続いて今年も、献立に対して「給食みたい」「体によさそう」という感想をもった生徒がいた。生徒にとって給食が与える影響は非常に大きいと感じた。生徒を観察していて変わった様子は見られないが、今後、生活の中で扱う食材が増えるきっかけになればよいと思う。		
<b>【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】</b> ー昨年はトビウオにしたが、サンマの方が癖がなく、好評である。「魚をさばく」という体験と知識になったが、技術が生徒に身につくまでには至らなかったと思う。再度、魚をさばく実習があってもよい。		
<b>【記入者・職・氏名】</b> 家庭科 教諭 藤川 歩  (連絡先) 電話：72-0379 FAX：72-0405		

<b>【テーマ】</b> 親子で クッキング	実施主体	五箇小学校PTA母親委員会
	連携機関	
<b>【目的】</b> 「食」への関心を高め、親子のふれあいや会員相互が楽しく交流を深めることができるようにする。		
<b>【対象者・参加人数・実施時期】</b> 平成20年 6月15日(日) 五箇小学校において 児童・保護者85名が参加した。 平成20年 12月13日(土) 五箇小学校において 児童・保護者で実施予定。		
<b>【活動内容】</b> 昨年度五箇小学校が、京都府小学校教育研究会健康安全教育の研究協力校となり、「早寝・早起き・朝ご飯」の取組の中の「食：朝食の大切さ」についての研究を進めていくこととなった。そこで、五箇小学校PTA母親委員会では、母親の関わりが大きいので、学校の取組に協力・連携していく取組の一つに、食生活改善推進委員さんに指導をお願いして「親子クッキング」を実施した。また、PTA会員から我が家の簡単メニューレシピを募集し、レシピ集を作成した。 今年度は昨年度の目標を継続し、2回の親子クッキングを計画した。第1回目は、食生活改善推進委員の方に、「魚のホイル焼き」「野菜とキノコのスパゲティ」「バナナのロールケーキ」の作り方を指導して頂いた。第2回目は、地域生活研究グループ連絡協議会のお年寄りの方に、地域の行事食である、「おはぎ」と「さつま芋を使った料理」の指導をお願いして行う予定である。 今年度は父親の参加もあり、楽しく料理を作りおいしく頂ける機会が設定できた。参加者からは、「子どもと一緒に家でも作ってみたい」「少し手を加えるだけで、とてもおいしい料理が作れることがわかりました。家でも料理、頑張ります。」等の感想が寄せられた。		



こんなのがいいかな。

お父さんも頑張ってるね。



さあ、できあがり。味はどうか？  
心配だな・・・



おいしいね。いい味付けだね。  
みんなと食べるとおいしいなあ。

## できあがり！

☆魚のホイル焼き・野菜とキノコのスパゲッティ・バナナのロールケーキ☆  
\*当日の写真です

### 【子どもや保護者の反響・活動を通して子どもが変わった点】

- ・お父さんの参加もあり、親子で楽しそうに料理をする場面が見られた。

### 【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】

- ・衛生面に配慮して、人数分を作るようにした。
- ・地域の食改善協議会や地域生活研究グループ連絡協議会の方を中心に教えて頂くことができた。

### 【活用した媒体】

- ・食生活改善協議会
- ・地域生活研究グループ連絡協議会

### 【記入者・職・氏名】

養護教諭：池田千恵子

(連絡先) 電話：0772-62-0480

FAX：0772-62-7994

E mail：goka-es-@kyoto-be.ne.jp

京丹後市立五箇小学校



<b>【テーマ】</b> 緑のカーテンのゴーヤで ゴーヤ料理に挑戦 「学童夏休みこどもクッキング」	実施主体	吉津婦人会
	連携機関	宮津市福祉室児童福祉施設
<b>【目的】</b> 婦人会で環境問題の取組みとして公民館、保育所に植えたゴーヤを利用し、食物を食べることのたいせつさ環境への関心を料理を通し学ぶことを目的とした。		
<b>【対象者・参加人数・実施時期】</b> 平成20年8月27日（水）吉津地区公民館で小学生19名が参加		
<b>【活動内容】</b> ○吉津地区では平成15年から毎年学童保育の児童を対象に吉津婦人会員（食改員含む）が夏休みに料理教室を実施しています。学童は1年生から4年生で低学年に出来そうなこと、中学年で出来そうなことをレシピに取り入れています。料理も交代で包丁を使ったりどの子も同じ様にかかわれるように配慮しています。実習に入る前会員が交代で栄養の話、絵文字を使った作り方の説明、料理をする前の衛生面、安全の話をしします。 ○今年度のメニューは野菜をたっぷり使って変わった味にも慣れようという事で「ミックスコロケ」「ゴーヤサラダ」「ゴーヤジュース」を作りました。 ○皆で作ったものを学童の指導員2人、市の担当者1人、婦人会員6人と児童20人で和になり昼食としました。きちんと食べることのしつけ、ゴーヤの栄養についても話をしました。食べ終わってから児童の感想を聞きました。 ○ゴーヤは食べたことがなかったが、ジュースはおいしかった。「お母さんとまた作ってみたい」「コロケのまるめるのがおもしろかった。」などの感想がありました。子供達には家でも作ってもらうようゴーヤとレシピをおみやげとしました。子供達全員に感想文も書いてもらいました。		
<b>【子どもや保護者の反響・活動を通して子どもが変わった点】</b> 料理教室を開くことにより、地域の人達とのコミュニケーションができた。子供達の食を通しての関心も広がり調理への意欲も見られた。		
<b>【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】</b> 学年にバラつきがあり献立面を工夫した。ゴーヤなど慣れていない味でも自分達を作ったり友達と食べることにより食べられ嗜好の広がりがみられた。		
<b>【活用した媒体】</b> 「食物を食べるのはどうして」「朝食を食べる子と食べない子の比較」 手作り紙芝居的なもの		
<b>【記入者・職・氏名】</b> 小谷 久代 （連絡先）電話：46-3888 FAX：46-3888		

## きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議「わくわくモリモリ部会」

### ＝専門部会＝

日 時：平成20年6月27日（金）午後2時00分～午後4時00分  
 場 所：アグリセンター大宮 地域活性化研修会1・2  
 参加者：17名（構成団体：12名 従事者：5名）  
 内 容：情報交換

報告「丹後保健所における食育の取組について」  
 各地域や団体の取り組み交流  
 提案事項  
 丹後の食育実践活動事例募集について  
 食育講演会について  
 丹後のキャラクターについて  
 意見交換



たべお君



「母親委員会」等の取組で給食の残飯を利用し、肥料づくりをした。菜園（大根）づくりに活用し、たくわんを作ったり、給食で活用する。（与謝野町立山田小学校）  
 食育月間（6月）、食育の日（19日）に保護者向けにおたよりを発行する。給食のサンプル献立の展示など（与謝野町立岩滝保育所）  
 地域の協力により、30年前から米づくりをしている。（京丹後市立吉野小学校）  
 給食の材料は地域のものを取り入れる。（伊根町管内の小・中学校）  
 食育は食べるだけでなく、排泄することも大切である。今時の子どもは、和式トイレが苦手である。踏ん張る筋力が弱いなどなど子どもの取り巻く環境について情報交換ができた。



いく子ちゃん



# 展示コーナー

「子どもたちの五感（目・耳・鼻・口・指）」  
味わう  
つくる  
伝える  
をスローガンに提案しています



未成年者の喫煙防止の啓発媒体も貸し出し  
しています。



「食事バランスガイド」を啓発普及しよう！  
お料理カードを使って、自分の食生活を振り  
返りましょう！



健康出前講座のお知らせ、食育・  
たばこなどに関するリーフレットを紹介

**わくわくモリモリ食育講演会**  
**＝食べる・生きる・育つ・丹後の食育ネットワークづくり＝**

日時：平成20年12月3日（水）  
 午後1時30分～午後4時00分  
 場所：峰山地域公民館・大会議室  
 参加者：94名（参加者：88名 従事者：6名）



講演「ここにひびく食育 伝え方」  
 講師 京都府立大学大学院 生命環境科学研究科  
 教授 大谷 貴美子 氏

- 食が子どもたちの成長にどのように関わっているのか、また食のあり方が家族の結びつきや子ども達の成長に大切であることを詳しく講演してくれました。

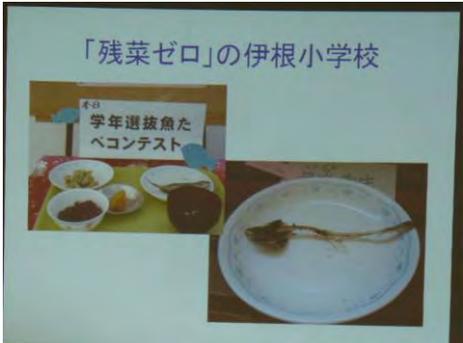


食育実践報告「学校給食に産地地消をすすめよう」  
 報告 伊根町立伊根小学校  
 栄養教諭 高岡 比早子 氏

- 地域でとれる食材を学校給食に取り入れている様子や地域住民との連携による食育活動を紹介。

食育実践報告「高校での食育指導  
 ～京都府立養護教諭研究会（両丹支部）  
 保健始動班の実践～」  
 報告 京都府立久美浜高等学校  
 養護教諭 杉本 奈津子 氏

- 高校生自身の生活を振り返り、朝食の大切さや生きる大切さについて参加型の食育活動を紹介。





食育実践報告「緑のカーテンゴーヤで ゴーヤ料理に挑戦  
～学童夏休みこどもクッキング～」

報告 宮津市連合婦人会 吉津婦人会  
会長 小室 恵美子 氏

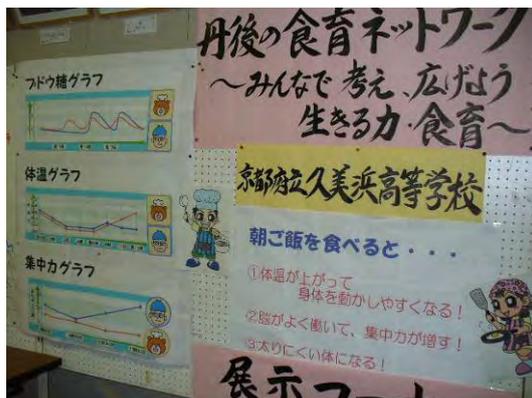
- 婦人会で環境問題の取組みとして公民館や保育所等にゴーヤを利用して、食物を食べることの大切さや環境への関心を持たせる取組みを紹介。

展示コーナー



丹後の食育ネットワーク

～みんなで考え、広げよう生きる力・食育～



平成20年度 食育実践活動事例集 ～丹後の子どもの食べる力を育もう～

平成21年5月発行

きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議・京都府丹後保健所

編集 京都府丹後保健所 保健室 健康支援担当  
(きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議 事務局)

〒627-8570 京都府京丹後市峰山町丹波855

電話 0772-62-4312

FAX 0772-62-4368