

平成24年度

丹後食育活動事例集

～子どもから大人まで食の環を広げよう～



味わう

巣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

大人の知識をなつべとかんと
子どもに教えていこうで！

- | | | | |
|-----|-------------|-------|------------------|
| 1 | 宮津市立上宮津保育所 | 9 | 府中ちびっ子サロン |
| 2 | 宮津市立日置保育所 | 10 | 与謝野町立生涯学習センター知遊館 |
| 3-5 | 宮津市立養老保育所 | 11 | 岩滝地区長寿会女性部 |
| 6 | 京丹後市立宇川小学校 | 12 | こだわり母ちゃんのモノづくり |
| 7 | 京丹後市立宇川小学校 | 13-20 | きききの妊婦親子広場 |
| 8 | 京丹後市弥栄地区中学校 | | |



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

目 次

1 食育事例集

(1) 保育所・幼稚園

- 事例 1 ジャがいもを収穫してカレーを作ろう！！…宮津市立上宮津保育所……………1
事例 2 給食のお手伝いをしよう！……………宮津市立日置保育所……………3
事例 3 鰯の手開きに挑戦！……………宮津市立養老保育所……………6
事例 4 ワカメ採りにチャレンジ……………宮津市立養老保育所……………7
事例 5 お釜でごはんを炊こう！……………宮津市立養老保育所……………8

(2) 学校

- 事例 6 米作りから学ぼう……………京丹後市立宇川小学校……………9
事例 7 「宇川美味しんぼ大会」に参加して、地域の食材を知り味わって食べよう
……………京丹後市立宇川小学校…………… 11
事例 8 子どものための食育事業……………京丹後市弥栄地区中学校…………… 13

(3) 地域

- 事例 9 お母さんの料理教室……………府中ちびっ子サロン…………… 14
事例 10 楽しい手作りおやつ……………与謝野町立生涯学習センター知遊館 16
事例 11 高齢者にやさしい食事を！……………岩滝地区長寿会女性部…………… 17
事例 12 佐藤初女さんの作り方で『みそづくり』機械を使わずに手で大豆をつぶしてまぜる
……………こだわり母ちゃんのモノづくり… 18
事例 13 親子でフルーツボールづくり……………きききの妊婦親子広場…………… 19
事例 14 親子で作るかぼちゃを使ったクレープ作り…きききの妊婦親子広場…………… 20
事例 15 手打ちうどん作り……………きききの妊婦親子広場…………… 21
事例 16 ヨモギ団子作りとソーダーゼリー作り……………きききの妊婦親子広場…………… 22
事例 17 きの早いクリスマス……………きききの妊婦親子広場…………… 23
事例 18 お月見を楽しもう！親子で団子づくり……………きききの妊婦親子広場…………… 24
事例 19 よもぎと豆腐の団子づくり……………きききの妊婦親子広場…………… 25
事例 20 夏野菜の新しい使い方……………きききの妊婦親子広場…………… 26

2 資料

- 丹後地域食育実践活動事例募集事業実施要領…………… 27
丹後の食育キャラクター活用要領…………… 29

<p>【テーマ】 じゃがいもを収穫してカレーを作ろう！！</p>	<p>実施主体</p>	<p>宮津市立上宮津保育所</p>
<p>連携機関</p>		
<p>【目的】</p> <ul style="list-style-type: none"> • じゃがいもの収穫を保育者と一緒に楽しむ。 • クッキングを通して調理に関心を抱かせ、食べることへの意欲につなげる。 		
<p>【対象者・参加人数・実施時期】</p> <p>6月26日 じゃがいも掘り</p> <p>6月27日 カレー作り 3～5歳児</p>		
<p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6月26日（火）じゃがいも掘り 小さなじゃがいもが、いっぱい掘れました。 27日の誕生会にはカレー作りをします。 • 6月27日（水）カレー作り（じゃがいも、たまねぎ、人参の皮むき） じゃがいもはピーラーで皮をむきました。 		

順番に切ります。
他の子はすわって待ちます。



【参加者の反響・活動を通して参加者が変わった点】

- ・葉は虫に食われてしまったが「この下にいもがあるよ」と知らせ、掘ってみせると同じようにする子もある。見えないいもを掘ることに関心のない子もあり、見えるところまで保育者が掘って続きを掘るように促すと関心が持てた。掘りたいもをたくさん並べると、「うわあ、いっぱい！」と喜んでいた。

【実施者の工夫したこと・良かったこと・今後の課題】

- ・カレー作りは、じゃがいもを収穫した時に知らせていたので楽しみにして取り組むことができた。収穫したじゃがいもは小さくて子どもがピーラーで皮をむくことは難しかった。刃物にはまだなれないがクッキングをすることをとても喜んだので、またクッキングの機会を設けたい。

【使用媒体】

じゃがいも、たまねぎ、人参

【記入者・職・氏名】

宮津市立上宮津保育所 所長 本藤 ひとみ
(連絡先) 電話・FAX : 0772-22-6028

【テーマ】 給食のお手伝いをしよう (おいしい給食を作るぞ!)	実施主体 宮津市立日置保育所
	連携機関

【目的】
 ・調理前のお手伝いをすることで、食材に触れ食べることへの意欲をもたせる。

【対象者・参加人数・実施時期】
 全児(3、4、5歳児) 5～7月

【取組内容】
 ・食材に触れる、匂いを嗅ぐ…五感を使って料理のお手伝いをします。包丁は使わなくても、野菜の皮をむき、筋をとったり、ちぎったり等できることはたくさんあります。

5月31日 えんどう豆の皮むき

内容 むき方を教えてもらい、皮むきをする。

園外給食でおにぎりをしてもらい喜んで食べる。

考察 5歳児は今までの経験や家庭でしたことがあるため上手に皮むきをする。

4、3歳児は、指先への力がうまく入らず、皮むきにとまどう子もいたが、たくさんの実を見て喜ぶ。えんどう豆の苦手な子も今日はよく食べていた。

6月13日 そら豆の皮むき

内容 そら豆の絵本を読み、そら豆の中がどうなっているか、知ってから皮むきをする。豆にも色々な形があることを知った。

考察 絵本でそら豆にはふわふわのベッドがあることを知り、関心をもって皮むきできた。「そら豆って何で言うの」と聞くと、年長児は「空むいてなるからや」と昨年までの経験がよくわかる。



6月18日 たまねぎの皮むき

内容 自分達で収穫したたまねぎを使用する。一つ見本に皮むきをする。茶色から白色になるまで皮むきをする。

考察 たまねぎの皮むきをすると、涙が出るかもなどと話ししていたが、涙が出ず小さいたまねぎだったがみんな喜んでむいた。



7月18日 とうもろこしの皮むき

内容 とうもろこしの皮や毛をていねいにとり、おやつ時間にいただく。

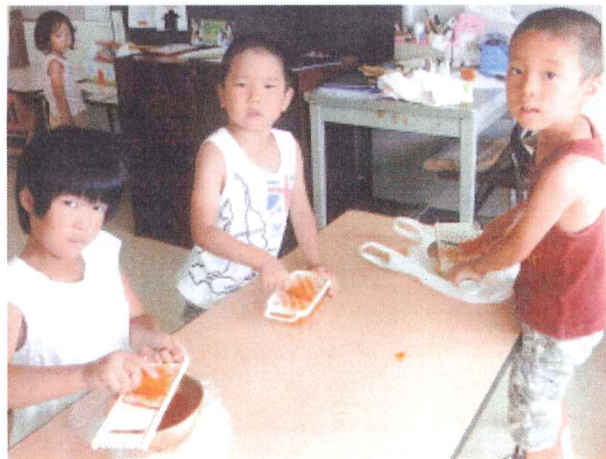
考察 指、手に力がある子は、いきよいよくむくため早く終わる。力が入らない子は1本するのに時間がかかる。



7月19日 人参おろし

内容 おろし金を使い人参をする。人参ご飯でいただく。

考察 力の入れ具合や人参の持ち方によってけずれる速さが違う。おろし金を使って大根や人参をおろしたことがないのだろう。



【参加者の反響・活動を通して参加者が変わった点】

- ・給食のお手伝いを通して栄養の3食から「〇〇は何になるかな？」と気付かせたり、給食中には「自分達が皮むきした〇〇だ」と喜んで食べ関心を持つことができた。野菜の実のなり方も手伝うことで学ぶことができた。
- ・人参おろしでは、力の入れ方など簡単に見えてたいへんさを知り調理さんに「ありがとう」と言ってもらい、手伝うことで感謝の気持ちに気付いたり楽しさが味わえた。

【実施者の工夫したこと・良かったこと・今後の課題】



- ・2、3歳児もお手伝いができるところはお手伝いをしました。集中して取り組み指先の運動にもなった。今後5歳児は包丁などを使うクッキングを取り組みたいと思う。

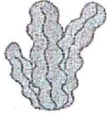
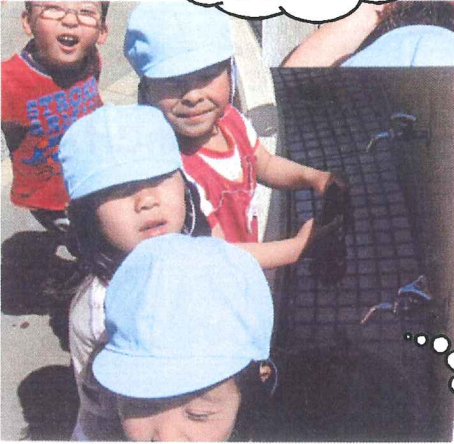

【使用媒体】



えんどう豆、そら豆、たまねぎ、とうもろこし、人参

【記入者・職・氏名】

宮津市立日置保育所 所長 山本 明美
 (連絡先) 電話・FAX : 0772-27-1210

<p>【テーマ】 鰯の手開きに挑戦！ </p>	<p>実施主体</p>	<p>宮津市立養老保育所</p>
<p>連携機関</p>		
<p>【目的】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の中には手で開くことができるものもあることを知る。 ・鰯のお腹に親指を入れて開くことを知る。 		
<p>【対象者・参加人数・実施時期】 4月 5歳児 6名</p>		
<p>【取組内容】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 前もって保育者が頭を切り落としたものを右に尾を向けて持つ。 ② 鰯のお腹に親指を入れて尾のところまで押しながら移動する。 ③ 魚の身を開いて内臓を取り除き流水で血を洗い流す。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>鰯のかばやき風・ 鰯につみれ汁にして いただきました。</p> </div> </div>		
<p>【参加者の反響・活動を通して参加者が変わった点】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保育士が前回地元の漁協に鰯をいただいた時、調理をしたことを言うと、子ども達が「したかったー」と言ったので、今回は年長組さんが挑戦した。手順の説明もよく聞いて意欲的に取り組んでいた。 ・鰯のかばやき風、鰯につみれ汁を作ってもらおうと、「ぞう組さんが作ってくれた」と、2、3歳児が喜んで食べ、5歳児も嬉しそうに話しながらよく食べた。 		
<p>【実施者の工夫したこと・良かったこと・今後の課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・右利きの子には「尾を右に向けて持つ」動作を個別に確認しながら手渡し、開き方もその時個人差に応じて教えたので「できた」という達成感が味わえた。 		
<p>【記入者・職・氏名】 宮津市立養老保育所 所長 小谷 千恵子 (連絡先) 電話・FAX：0772-28-0203</p>		

<p>【テーマ】 ワカメ採りにチャレンジ</p> 	<p>実施主体</p>	<p>宮津市立養老保育所</p>
<p>連携機関</p>		
<p>【目的】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・近くの海岸に行き、保育者がワカメを採るのを観察する ・採れたワカメの保存方法を学ぶ 		
<p>【対象者・参加人数・実施時期】</p> <p>4月 5歳児 6名</p>		
<p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・近くの海岸に行き、保育者がワカメを採る。子どもたちがバケツにいれる。 ・保育所に持ち帰り、ワカメを流水で洗い、ごみや砂を取り除く。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>いっばいあるなあ！</p> <p>ごみとれたかな？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・洗ったワカメを洗濯バサミで天日に干す。 ・夕方になると室内に取り込み、翌日又天日に干し、乾燥させる。これを繰り返す。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>自分たちで洗って干してできたワカメは、みそ汁や酢の物にして給食でいただきました</p> </div>		
<p>【参加者の反響・活動を通して参加者が変わった点】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保育者が採ったワカメが、浜辺のほうに流れると「ワカメ！ワカメ！」と言ってひろっていた。持ち帰ってワカメを洗うときも切れないように慎重に洗っていた。 		
<p>【実施者の工夫したこと・良かったこと・今後の課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワカメ干し用にロープと洗濯バサミを準備し、子どもの手が届く位置に張ると、自分たちで洗ったワカメを苦労しながらも干していた。 		
<p>【記入者・職・氏名】</p> <p>宮津市立養老保育所 所長 小谷 千恵子 (連絡先) 電話・FAX：0772-28-0203</p>		

<p>【テーマ】 お釜でごはんを炊こう！</p>	<p>実施主体</p>	<p>宮津市立養老保育所</p>
<p>連携機関</p>		
<p>【目的】 ・お米のとぎ方を知る。どのくらいとげばいいのかをとぎ汁の色で知る</p>		
<p>【対象者・参加人数・実施時期】 5月23日、11月28日 5歳児 4名</p>		
<p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・計ってもらったお米をざるに入れ、保育者がとぎ方を実施する。 ・順番にといでみると、家でしている子は手慣れた手つきであり、初めての子との差が大きかった。 ・炊飯器には水量の目盛りがあるが、お釜はないので米に手のひらをのせ、手首の付け根のところまで水を入れることを実践する。 ・簡易おくどさんにお釜をのせて、薪を燃やし火加減を調節する。 ・炊き上がったごはんを1人ずつおにぎりにする。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>		
<p>k 【参加者の反響・活動を通して参加者が変わった点】 ・サランラップを適量もらってごはんをのせてもらうと、今までのナイロン袋を使うおにぎりとは違い苦労していた。食べると「おこげがおいしい！」と口々に言い皆よく食べた。</p>		
<p>【実施者の工夫したこと・良かったこと・今後の課題】 ・今まではナイロン袋にごはんを入れておにぎりをしていたが、色々な方法があることを知ってもらいたくてサランラップにした。苦労しながらもおにぎりできたという達成感が味わえてよかった。</p>		
<p>【記入者・職・氏名】 宮津市立養老保育所 所長 小谷 千恵子 (連絡先) 電話・FAX：0772-28-0203</p>		