



## 第63回 全国保育研究大会

～すべての人が子どもと子育てに関わりをもつ社会の実現をめざして～

令和元年11月13日(水)～15日(金)の3日間、広島市で、第63回全国保育研究大会が、開催されました。

全国から約1600名の保育関係者が集まり、盛大な大会となりました。

初日は、開会式典のあと、行政説明や、基調報告があり、今、保育をめぐる動向や、全国保育協議会の取り組みが報告されました。

2日目は、11の分科会に分かれて、研究発表やグループ討議が行われました。

第6分科会では、島根県から、かのあし保育協議会(調理担当者部会)が研究発表されました。『いだく・つつむ・つなぐ』～子どもが幸せな大人になるために～と題して発表され、家庭(いだく)・地域(つつむ)・保育者(つなぐ)の関わり方について、改めて考えさせられる機会となりました。その他、栃木県と大分県の2園での取り組みも発表され、それぞれ、その地域性を生かした活動をされていました。

3日目は、記念講演があり、3日間の大会が閉会しました。

全国の保育関係者が、一同に会する機会は年に1度しかなく、いろいろな情報交換の出来た貴重な経験でした。



# 保育園におけるおやつの一重要性と目安の量!

子どもが大好きな“おやつタイム”ですが、子どもにとって、おやつは楽しみなことの他にも、食事で摂りきれなかった栄養を補給するという大切な役割があると言えます。



## ◎おやつ年齢別、目安量は?

- 0歳児 …… まだ必要ありません
- 11ヶ月頃 …… 一日の栄養摂取量の10%(100キロカロリー)
- 1~2歳児 …… 約100~200キロカロリー(一日必要な栄養素の10~20%)
- 3~5歳児 …… 約150~250キロカロリー

## ◎50キロカロリーの目安は?

バナナ 1/2本  
ヨーグルト 60g  
さつまいも 40g  
リンゴ 1/2個  
おにぎり 小1個(33g)  
ビスケット 2枚  
キャンディーチーズ 3個  
牛乳 75cc  
ポーロ 6粒

## ◎おやつの内容は、どんなものがいいの?

『手作りのおやつが一番!』ということはありません。重要なのは、内容です。

### 《旬のフルーツ、お野菜》

カットしたフルーツ 茹でた枝豆 ふかしたじゃが芋 さつまいも など  
素材本来の味を生かしたおやつは、子どもの味覚の成長を促すことにもつながります。

### 《カルシウムを含んだもの》

子どもは、骨の成長が活発ですから、カルシウムは欠かせません。カルシウムは、精神の安定にも欠かせない存在です。心身ともに健やかに育つためにも幼児期にしっかりとカルシウムを摂取することが必要です。

## 《朝のおやつ》

いりこ・チーズ  
干し芋  
ころころスイートポテト  
焼き芋

## 3時のおやつ



焼きドーナツ



おかかおにぎり



フレンチトースト

## おからナゲット

### ★材料★

(分量/子ども1人分)

- おから……………40g
- 鶏ミンチ……………20g
- たまねぎ……………15g
- 片栗粉……………12g
- 中華スープのもと…2g
- 水……………8g
- 揚げ油……………適量

### ★作り方★

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②材料を全て混ぜ、こねる。  
水分量は丸められる程度のしっとり目に調整する。
- ③一口大に丸め、油で揚げる

## いりかね

### ★材料★

(作りやすい分量)

- もち米……………1合
- 黒豆……………60g
- しょうゆ …… 大さじ1強
- 砂糖……………50g
- 水あめ……………60g

### ★作り方★

- ①もち米と黒豆を洗って一晩水につけておく。ザルに上げて水気をしっかり切っておく。
- ②もち米と黒豆を別々に炒る。この時、カリカリになるまでしっかりと炒る。
- ③鍋にしょうゆと砂糖を入れて火にかける。フツフツとしてきたら水あめを加えて溶かす。
- ④③がまたフツフツとしてとろみがついてきたら②のもち米と黒豆を加えてまんべんなく混ぜ、手早く絡める。
- ⑤クッキングシートを敷いた型に入れ、粗熱が取れたら適当な大きさに切る。または好みの大きさにまとめる。



抹茶と黒豆のマフィン



あっぷるパイ風



夏野菜のピザ蒸しパン



ロング巻き寿司!  
地域の方と「せーのっ!」で巻きます。



クリスマスの時に、  
普段のポテトサラダをリースの形に  
かたどって飾りつけました。

### ちしゃもみ

★材料★  
(4人分)

- ちしゃの葉…大きい葉4~5枚
- 塩さば …………… 片身
- 酢 …………… 1/2カップ
- A しょうゆ …………… 大さじ2
- 砂糖 …………… 適量
- ふり塩 …………… 10g

★作り方★

- ① ちしゃの葉は洗って水気を切って1cm幅に切る。
- ② ①をボールに入れ、ふり塩をしてしばらくおき、軽くもんで水気をしぼってアクを出す。
- ③ ②にAを入れて混ぜる。
- ④ 焼いた塩さばの骨を取って大きめに身をほぐし、③に入れてざっくり和える。

### スズキのマヨポン焼き

★材料★  
(1人分)

- スズキ …………… 40g
- マヨネーズ …… 3g
- A ポン酢 …… 1.5g
- しょうゆ …… 0.8g
- 酒 …………… 1g

★作り方★

- ① Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ② ①の中にスズキを漬け込む。
- ③ オープンで焼き色がつくまで焼く。

### れんこんごはん

★材料★  
(4人分)

- 米 …… 150g(1合)
- れんこん …… 60g
- 水菜 …… 30g
- ちりめんじゃこ …… 8g
- いりごま …… 2g
- しょうゆ …… 8g

★作り方★

- ① 米を洗い、しょうゆを入れていつもの水加減をする。
- ② れんこんを食べやすい大きさに切り、①に入れて炊き込む。
- ③ 水菜はゆでてしぼり、5cmくらいに切る。
- ④ 炊き上がったご飯に、水菜、ちりめんじゃこ、いりごまを混ぜ合わせる。

## 行事食・郷土食 オスス メレシピ

#### 保育指針より

##### 食育の推進

###### 1) 保育所の特性を生かした食育

ア、保育所における食育は、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標とする。

イ、子どもが生活と遊びの中で、意欲をもって食に関わる体験を積み重ね食べ  
ることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長していくことを期待する。

※食事が子どもにとって  
おいしく魅力的なものであるよう、  
その質の改善に努めることが求められる。

#### 編集にあたって

日々の給食、おやつを提供する事は、とても大切な事です。繰り返しの日常と行事(行事食)をイベントで終わらせる事なく、子ども達の保育につなげて行く事(心の育ち)も重要だと感じました。

### みんなの園の行事食・郷土食

各園、いろんなかたちで食育に取り組んでいる様子をご紹介します。

毎年恒例行事として取り組んでいるものや、地域の方も巻き込んだものなど、子どもたちが楽しみながら食文化や、その地域ならではの郷土食にふれる機会をつくってあげられるといいですね。



釜戸でお米を炊き、  
塩むすびにして、  
お米の甘さを感じています。

地元で獲れた鮎を串にさし、  
炭火で焼いて味わいます。



地域の方にお手伝いしてもらって、  
炭火でさんまを焼いて丸ごと一匹食べます。  
毎年やると、骨も上手に取れるようになるんですよ。



地域のおばあちゃんと一緒にうどん作り。  
しっかり生地をこねて、足で踏んで、  
コシのあるうどんを作ります。

