

島根県保育協議会・調理担当者部会

しょくいく



ごあいさつ

調理担当者部会 部会長 **土次 あゆみ** (出雲市 あすなる保育園)

今年度より、調理担当者部会長を務めさせて頂くことになりました。出雲市保育協議会あすなる保育園の土次と申します。未熟な点が多々あると思いますが、皆様からのお力添えのもと多くを学ばせていただき、この「しょくいく」や毎年の食育研修会等を通じて皆様にお返しできたらと思います。

0歳児から就学前までの著しい成長を見せてくれる子供たちの、身体を作る「食」に携わる者として、日々の姿を捉え、立ち止まり、子どもを取り巻く者同士で共に考え、悩みながらも成長を喜び、子育て

の楽しさを共感できるような自分でありたいと考えています。理想の自分に少しでも近づけるように、この部会で多くを学ばせていただきたいと思っています。

また、前部会長より送って頂いた「出会いを大切に」という言葉を心に刻み、より良い食の提供を目指し、部会員同士で学び合い、充実した2年間になるよう、励んでまいりたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。

令和元年 調理担当者部会部員 自己紹介



江津・さくらえ保育園
寺本 清美
初めてこのような大役を任せられ、不安もありますが、縁あって出会った先生方と一緒に、この2年間を楽しく活動できたらと思っています。よろしく申し上げます。

雲南・かもめ保育園
堀内 佳奈子
みなさんと楽しく学び、実りある活動ができたらと思います。2年間よろしく申し上げます。

益田・緑ヶ丘保育所
大賀 裕子
初めて役員になり、戸惑う事が多いですが、役員の先生方と楽しみながら一生懸命2年間頑張ります。よろしく申し上げます。

大田・いそたけ保育園
田村 望
初めての事ばかりですが、たくさん学ばせて頂き、出会った先生方とこの2年間楽しく活動していきたいと思っています。よろしく申し上げます。

浜田・安城保育園
緒方 敬子
皆さんとの出逢いに感謝し、ご指導頂きながら頑張りますのでよろしく申し上げます。

邑智・口羽保育所
荒砂 明子
おいしくたのしく日々過ごせるよう、たくさん勉強させてもらいたいと思います。2年間よろしく申し上げます。

かのあしかきのき保育所
羽野 睦子
部会に参加することになり、「ほっと生きてんしゃねえよ」と言われたいようにしたいと思っています。よろしく申し上げます。

松江・ふたば古志原こども園
柳楽 有里
今回初めて役員をさせていただきます。たくさんの方の事を吸収して、学んでいきたいです。よろしく申し上げます。

研修会の講師
野口 孝則 先生
一緒に写真を撮らせていただきました。

出雲・あすなる保育園
土次 あゆみ



朝ごはんレシピ



冷凍野菜ストック!

★材 料★ (4~5人分)

人参…………… 1/2本	玉葱…………… 1個
ピーマン…………… 2個	白ネギ…………… 1本
椎茸…………… 6枚	豚肉…………… 100g

★作り方★

- 切る** 皮をむいた人参、ヘタをとったピーマン、椎茸、白ネギを薄切りにする。豚肉も薄く切る。
- 炒める** フライパンに油を入れ熱し、豚肉→野菜の順に炒める。
- 保存** 粗熱をとり、平らにしてラップに包み冷凍。

便利だよ!!

味噌汁(+味噌)

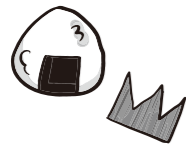
鍋に適量の水と凍ったままの「冷凍野菜ストック」を入れて味噌をといいたら出来上がり♪

たまご料理(+ケチャップ)

「冷凍野菜ストック」をレンジで解凍して、フライパンで炒りたまごやオムレツに♪

ごはんもの(+醤油)

「冷凍野菜ストック」を解凍後ごはんの上のせたり、雑炊にしてもおいしい♪



栄養満点ふりかけ!

おからふりかけ

★材 料★

おから…………… 50g
鰹節…………… 小袋1袋
白ごま…………… 大さじ2
醤油…………… 大さじ1
みりん…………… 適量

★作り方★

- ①おからをパラパラになるまで空炒りする。
- ②鰹節を入れ醤油、みりんを入れ味付けをする。
- ③最後にごまを混ぜる。

鉄分ふりかけ

★材 料★

芽ヒジキ(水で戻す) …… 8g	小松菜…………… 1/2束
ちりめんじゃこ …… 20g	塩…………… 適量
ごま…………… 小さじ4	ごま油…………… 適量

★作り方★

- ①小松菜は茹で、刻む。
- ②フライパンを火にかけ熱し、水気をきった芽ヒジキ、ちりめんじゃこを入れて炒める。火が通ったら塩で味付けする。
- ③ごまと①の小松菜を入れ、混ぜる。

アレンジできるよ!!

- ◇サラダや和え物に入れてもおいしい! (例: +ほうれん草、+人参ハムきゅうりマヨ)
- ◇余ったら冷凍するといつでも使えます! ※冷蔵庫なら約1週間で使い切って下さい。
- ◇たまご料理との相性抜群!!
- ◇豆腐の上に乗せても◎

朝ごはんはどうしていますか?

みなさんどんな朝ごはんを食べていますか?時にはパンやごはんだけで済ませていることはありませんか?

時間がないとか、思うように食べてくれないなど色々な理由はあると思いますが、

毎食バランスの良い食事をとることが大切です。

0~5歳までの食習慣が子どもの一生を左右すると言われていたなか、

朝の貴重な時間に少しでも手間と愛情をかけて、「おいしい!」の記憶を一緒に作っていきませんか?

早寝・早起きでリズムを整えて、

おいしい朝食のなかで、親子の大切なコミュニケーションの時間も大切にされてはいかがでしょうか。

おすすめ朝ごはん

***** ◆ごはんと味噌汁◆ *****

腹持ちのよいごはんと具沢山の味噌汁で気軽に栄養満点の朝ごはんになります。味噌汁に豆腐やお肉などのたんぱく源とたっぷりのお野菜を入れるのがおすすめ!!

栄養面では
鉄・カルシウム・ビタミンB1B2・食物繊維・マグネシウム・良質のたんぱく質



その他の特徴

- 毎日食べても飽きない
- 添加物がない
- 味やおいが強くない
- 加工食品ではない

味噌
大豆=良質のたんぱく質

だし
いりこやかつお、昆布には、たんぱく質・ミネラルたっぷり

野菜
いろんなビタミン類、カルシウム、カリウム、鉄分などのミネラル食物繊維がとれる



豆腐・油揚げ
良質のたんぱく質

肉・魚
何を入れてもおいしい

海藻
カリウム・アルギン酸が働き塩分を体の外へ…
↓
添加物も解毒してくれる

こんな朝ごはんに気をつけて!

◇朝食にこんなものがありました

野菜ジュース
ポカリスエット
ヤクルトなどの
ジュース類

ホットケーキ
フレンチ
トースト

あんパン
クリームパン
メロンパンなどの
菓子パン

こんな朝ごはんを食べていると…?

ひどい低血糖に!

- ◇体が疲れる
- ◇集中力がなくなる
- ◇低体温
- ◇すぐカッと感情のコントロールができない
- ◇頭痛・吐き気・イライラする

甘いものを取りすぎると血糖値が急激にあがり、その後ガクンと下がる。

朝ごはんを美味しく食べるには?

- ◇30分早く起きよう
起きて最低でも30分しないと食欲がでない
- ◇夜食は食べない
夕食後、習慣になっていませんか?
- ◇子どもだけで食べさせない
忙しいからと子どもだけで食べさせていませんか?

美声に
癒されました♪



講師紹介

●講師/野口 孝則氏
国立大学法人上越教育大学大学院
学校教育研究科・教授(臨床・健康教育学系)
管理栄養士、臨床検査技師、京都大学博士(人間・環境学)

【プロフィール】

理化学研究所脳科学総合研究センター行動遺伝学 研究員・基礎科学特別研究員を経て、神戸学院大学 講師、福岡女子大学 准教授、帝塚山大学 准教授を勤めておられました。厚生労働省 健康局総務課生活習慣病対策室 栄養管理係長にお勤めの際には、東日本大震災を経験され、災害時の対応についても著書を書いておられます。

現在では、上越教育大学大学院で「保健、医療、福祉(保育・介護)、教育分野における実践的な食教育(食育)について」ライフステージに応じた健康づくり活動をテーマに、教育・保育をはじめ地域・職域と連携した食育の推進、栄養管理と食事サービスの機能的な連携と評価、健康増進を目指した食品(地域特産品)の研究開発やヘルスツーリズムなど産学連携研究に取り組んでおられます。

生涯の研究テーマは、「美味しさを感じる事が体とこころの健康につながる。」

研修会後に
出雲大社に
行かれたそうです!

研修会当日の朝、控室に来られた野口先生は「最近どんな食育をしましたか?」と気さくに話しかけてくださいました。県保育協議会会長の山口先生とも意気投合されており、保育と給食の連携についても熱く語られていました。次回もし叶うのであれば「また島根にお越しいただきたい」との話にも「ぜひおじゃましたいです」と快くお受けしていただきました。

様々な経験と知識の引き出しを持っておられる野口先生ですので、何度聞いても学びのある研修会になりそうだと感じました。

☆野口先生の講義より…

給食は生きた教材!!
日々の給食の中にも
食育になるものが
たくさんある!



計画をする際のアドバイス

- ★一言コメントのような記録ができるスペースを食育計画に加える。
- ★園と家庭、園と地域の方々との連携を書くといい。
- ★必ず毎年3月に見直しを行う。
- ★「字が小さすぎて読めない!」や「ただ付け足すだけの見直し」は良くない。
- ★それをやることで子どもたちに何を身に付けたいか、楽しさだけで終わらせず、成長に繋げるために、計画の段階できちんと判断する。
- ★「5つの子ども像」(厚生労働省)
 - 卒園する頃にはこの姿が身に付けるようになったら良い。
 - 家庭においてもこの姿が広まってほしいので、情報発信することが大切。

やりっぱなし食育になっては
いませんか?

食育をした後に子どもがどう変わったかの評価を行うことが大切!

→変わった姿こそ保護者に伝えるべき!

園ならではの食育計画に
なっていますか?

読まない食育計画を作っていませんか?

→子どもに合わせた発達・発育をふまえて計画するべき!

令和元年 島根県保育協議会 食育推進研修会

◆期日：令和元年 7月13日(土) ◆会場：パルメイト出雲 ◆参加者：174名

講師/野口 孝則氏 演題/「食育の計画と自己評価～日々の給食やおやつ時間を大切に食育～」

今年度の食育推進研修会は、170名を超える参加者で会場も満員でした。

全国を飛び回り、講義をされている野口先生の分かりやすく、実践をまじえたお話を、興味深く聞いておられた参加者の皆さんからたくさんの感想が寄せられました。

- ★食育を難しく考えすぎているところがあったのですが、明日からすぐ行動できることを教えていただき、気持ちが軽くなりました。子どもたちがおいしいと食べてくれる給食を毎日作る事、楽しく食べてくれる事を大切に思い、努力したいと思います。
- ★私達、調理の現場で働いている担当者だけが聞くのはもったいないので、職員研修でぜひ保育士にも聞かせたいと思いました。
- ★評価については何気なくしている事が先生の言う評価になっていて引き続き今の行動を続けていきたいです。ただ、まとめたものを給食担当者だけで見ているので全職員に見せて、状況をしっかりと把握していきたいです。
- ★自分目線の評価しかしていなかった。子どもや保護者の姿をよく観察し、対象者の評価も記録したい。仕事が増えるとは思わず、自分の財産を増やすと思えば簡単なこと!
- ★「記録＝仕事量の増加」ととらえがちだったが、子どもの様子を記録する事、言葉にする事を楽しんで喜びにかえようと思った。やってみます!
- ★次年度に繋がる評価・反省をし、保護者や子供へフィードバックしなければいけないと思いました。
- ★取りかかりはいくらでもあり、それらをピックアップしていく目を養いたいと思う。保育士と給食室が本音で話せる職場作りも進めていきたい。
- ★保育現場をよく知っている人の話はとても良かった。立場での役割の重要性、所(園)でのシステム作りの大切さをひしひしと感じた。
- ★子どもを健康に育む為、食事の大切さについて改めて確認した。保育園だからこそ出来る事、役割を全職員に理解させ、園が一体になって食育を進めていこうと思う。



今後の研修会の 希望について

- 内容について
調理師と保育士の合同研修・美味しさと脳について(食事は頑張ることなのか…?)
咀嚼について・授乳、離乳の支援ガイドについて(改定にともないその内容について)
災害時の食事について・アレルギー対応 等
- 講師について
野口孝則さん・井上美津子さん・幕内秀夫さん・羽根田泰宏さん