

# 島根県保育協議会・調理担当者部会

# しょくい



## No.53

### 第62回島根県保育研究大会

## 「いただく・つつむ・つなぐ」

～子どもたちが幸せな大人になるために～

平成29年11月17日(土)出雲市で島根県保育研究大会が開催されました。食育に関しては、かのあし保育協議会の取り組みについて発表があり、分科会では60名の参加者が学び合いました。

グループ討議では、それぞれの保育所(園)で取り組んでいる「家庭とのかかわり」「地域とのかかわり」「保育所(園)での食育の取組」や「取り組みを行う上での困っていること」等を話し合いたくさんの意見が出され、今後の調理、保育に向けての参考になりました。



### テーマ設定と背景

今、「保育者としてどういう子どもに(大人に)育てほしいと思っているか」という討議を行ったところ、「子どもはいつか一人で自分の人生を歩いていく時がくる。自分で考え行動するときに強く進んでいける折れない心を養っておきたい。そのためには、子どもたち自身がいかに大事に思われ、そしてたくさんの人に囲まれて、見てもらい、声をかけてもらって大きくなったかを感じる体験を重ねることがその子の自己実現の心の基盤づくりになるのではないか。」という意見集約になりました。そしてその心を育む視点としての食育活動を実践することとしました。地域の人や食材に関わり、地域に根差した体験を通して、園児のみではなく家庭も巻き込んだ、子どもを中心に「子どもを抱き育てる家庭」・「子どもを包み育む地域」を「私たち保育者がつないでいく活動」を目指し、この3つの柱をもとに取り組むことにしました。ここでは3つの柱のうち1つを紹介します。





小松菜のトマトミートソース  
スパゲティー



緑のミネストローネスープ



野菜のかき揚げ

地元の料理人の方の協力により研修ができたことにより、調理担当者の資質向上につながり、子どもたちにより本格的な郷土料理の提供ができた。子どもたちも五感を使い郷土料理や地元の野菜を楽しむことにつながった。



私たちの仕事は、子どもたちの元気・笑顔に支えられている。保護者の信頼に後押しされている。地域の宝を育てている。そう思うと自然に力が湧いてくる。何かしなければと思えてくる。これからは、家庭と地域をしっかりつなぎ、そしてつながり、子どもたちを育てていきたいと思う。



### 参加者の声

- ・各園で地域の方の協力で農業体験・地元の旬の食材を使った調理を子どもたちが体験できることは素晴らしいと思います。
- ・新保育指針の0.1.2歳の教育の部分の大きさと、私たち保育者の資質向上が必要だと感じました。子どもの経験こそが言葉や気持ちの育ちにつながることを痛感しました。
- ・初めての参加でしたがすごく勉強になりました。今後の保育につなげていきたいです。
- ・分科会では保育士・調理師・栄養士の方とそれぞれの立場や目線からの声かけ、工夫されていること等の意見交換をもつことができ、とても学ぶことができました。

### 地元の食材や地元の人々との交流により、地域に根差した体験

子どもたちに地元の野菜を知って郷土料理を味わってほしいという思いから取り組みを始めた。

津和野地区の郷土料理「うずめ飯」「芋煮」をしまねリトルシェフの方を講師にお呼びし調理担当者の研修を行った。実際に津和野特産の里芋、柚子、わさびを使用し、基本の作り方を教えていただき、保育所の食事でも提供した。

「うずめ飯」を提供したときに、子どもたちにわさびをすりおろしてもらい、本わさびの形や匂い等を体験し、うずめ飯の中に入れて食べてみた。普段の保育所での食事には使用しない本わさびだが、地元の特産品であることから使用した。子どもたちは「わさびって辛いよね」や「子どもは食べないの」とか嫌がる子どももいたが、「ほんの少しでいいからうずめ飯の中に入れて食べてごらん」と言うと「美味しい」「辛くない」などの意外な言葉が出たり「わさびの匂いはいい香り」と言う子どももいたり、経験させることの大切さを改めて感じた。津和野の「芋煮」は、炙り鯛の出汁に里芋、鯛の身、柚子の皮が入ったシンプルな芋煮で、食べたことがない子どもも多かったが、みんな喜んで食べた。

柚子の皮の香りを嗅いだり、炙り鯛の出汁の味を感じたり、五感を使って楽しんだ。普段里芋が苦手な子どもも完食した。



うずめ飯



芋煮

地域にはそれぞれ郷土料理があるが、郷土料理だけではなく地元の野菜を使った料理を子どもたちに伝えていくことも行った。

地元でよく作られている、ほうれん草・小松菜・キャベツ・人参などを使用した調理実習では普段とは違う調理法や味付けを学び、後日保育所での食事新しいメニューとして「小松菜のトマトソーススパゲティー」・「緑のミネストローネスープ」・「野菜のかき揚げ」などを加えた。メニューとしては今までとあまり変わらないものもあるが、火加減や調味料を加えるタイミングなど、実際に調理実習を行ったことでポイントがわかり、子どもたちもとても喜んで食べてくれた。



# 任期を終えて…

調理担当者部会長 稲垣 仁美 (雲南・布勢保育所)

県調理担当者部会長という大役を務め始め、長いようであっという間の2年間でした。皆様には大変お世話になりました。

右も左も解らない私、未熟な点や至らなかった点が、多々あったとは思いますが、こうして無事に役員の任期を終えることができるのも部会の部員仲間、役員の先生方、県保協の方、そして自園の先生方のご協力があったこそ

だと思っています。皆様に感謝の気持ちでいっぱいです。

任期中の様々な会議や研修では、先生方との情報交換、たくさんの刺激や発見があり充実して、学ぶことができました。

また、この2年間で学んだことを毎日の子どもたちの食事作りと保育に活かしていきたいと思っております。本当にありがとうございました。



## 小笠原 千賀 (邑智・東保育所)



研修会企画や広報誌作成に携わせて頂き、多くのことを学びました。また他市町の役員方と交流することができ、楽しく爽やかな2年間でした。

これからも、この経験を生かし、子どもたちの成長を応援できるような毎日の給食や食育を頑張りたいと思います。ありがとうございました。

## 山藤 頼子 (江津・渡津保育所)

2年間初めてのことでなかなかお役に立てませんでした。皆さんの人と出会い、いろいろな貴重な経験をさせていただきました。皆さんに支えられながら楽しく活動することができたことを本当にうれしく思います。ありがとうございました。



## 野中 真里 (益田・横田保育園)

こんな自分が役に立てるか不安でしたが他の市郡の先生方と楽しく活動させて頂き、充実した2年間になりました。

島根県調理担当者部会の部役員をさせて頂くことで他の市郡の先生方との「ご縁」も頂き、感謝しています。ありがとうございました。



## 山本 沙織 (浜田・みのり保育園)

研修会やしょくいくの編集では、たくさんの方々の協力で全ての事が成り立っているのだと、経験して改めて感じました。明るくて楽しい先生方との充実した

2年間、ありがとうございました。この「ご縁」を今後も大切にしたいと思います。



## 石倉 麻奈美 (松江・高見保育所)



研修会では講師の先生と直接お話させて頂いたり、編集作業では他の市郡の先生方にご指導頂いたり、とても貴重な経験をさせて頂きました。楽しく学べた2年間でした。ありがとうございました。

## 樋野 奈都子 (出雲・直江保育所)

初めての県保協の役員で不安ばかりでしたが、素敵な出会いにも恵まれ充実した2年間を過ごすことができました。皆さんと一緒に活動をし、貴重な経験をさせていただきありがとうございました。



## 山崎 美穂 (大田・たから保育園)

この2年間、研修会や編集委員などいろいろな経験をする事ができ、多くのことを学ばせていただきました。素敵な先生方にも出会い、楽しく活動することができました。2年間ありがとうございました。



# ありがとうございました

初対面とは思えない程和気あいあいとした雰囲気の中、縁あって集った9名の部役員で2年間楽しく活動できたことに感謝しています。部会や研修会・しょくいくの編集など年数回の集まりでしたが、調理担当者部会の役がなければ得られなかったものがたくさんありました。次年度役員になれる先生方にも、素敵な出会いと貴重な経験をしてもらいたいと思います。

# 家庭へのお便り「笑顔♥旬!しゅん!旬!」より ~旬のレシピ~



食物繊維が豊富で便秘解消、コレステロール低下の効果が  
あります。表面に傷がなく肉厚、ひだのはっきりしているもの  
を選ぶのがコツ。うまみ成分が豊富です。煮物、五目飯、炒め  
物、天ぷらなどに。



## しいたけせんべい

★材料★  
(作りやすい分量)

- しいたけ……………30g
- 上新粉……………50g
- 水……………適量
- 塩……………少々
- 油……………適量

★作り方★

- ① しいたけはみじん切りにする。
- ② ①に上新粉、水、塩を加えよく捏ねる。  
(柔らかすぎるなら上新粉を加え、固すぎるなら  
水を加えてください)
- ③ 団子を作るように生地を丸める。
- ④ 薄く麺棒でのばし、170度の揚げ油でカリッ  
となるまであげる。

いも類の中で最も低カロリー、また独自のぬめりは脳細胞  
を活性化する働きがあります。低温での保存がきかないの  
で、早めに食べましょう。煮ころがしや汁の具などに。



## 里芋の豆乳ゲラタン

★材料★ (1皿分)

- 里芋……………5個
- 塩……………小さじ1/2
- 粗挽きこしょう……………少々
- ベーコン……………40g
- サラダ油……………小さじ1
- とろけるチーズ……………60g
- ▼豆乳ホワイトソース
- 豆乳……………200cc
- 長ネギ……………20cm
- サラダ油……………小さじ1
- 小麦粉……………大さじ2
- ブイヨン……………小さじ1と1/2
- 塩、こしょう……………少々

★作り方★

- ① 里芋は皮を厚めにむいてラップをかけ、電子レンジで5分ほど過熱します。
- ② やわらかくなったらボウルに入れて荒めにつぶし、塩と粗挽きこしょうを  
ふりかけます。
- ③ ベーコンは5mm幅に切って、サラダ油を熱したフライパンでさっと炒めます。
- ④ 豆乳ホワイトソースを作ります。長ネギは斜め薄切りにしてサラダ油を  
熱したフライパンで炒めます。
- ⑤ 小麦粉を加えて弱火で焦がさないように炒めます。ダマにならないよう  
に、大きくかき混ぜながら、豆乳を少しずつ加えます。
- ⑥ 豆乳を加え終わったら、ブイヨンを加え、塩、こしょうで味を調べ、さら  
にとろみができるまで、混ぜながら弱火で加熱します。
- ⑦ ゲラタン皿などの耐熱容器の内側にサラダ油(分量外)を薄く塗り、つぶ  
した里芋とベーコンを平たく盛る。
- ⑧ ④の豆乳ホワイトソースをかけて、とろけるチーズをのせる。
- ⑨ 200度のオーブンで約20分、表面においしそうな焦げ目が出来るまで  
焼きます。

しょくいく