

島根県保育協議会・調理担当者部会

しょくい

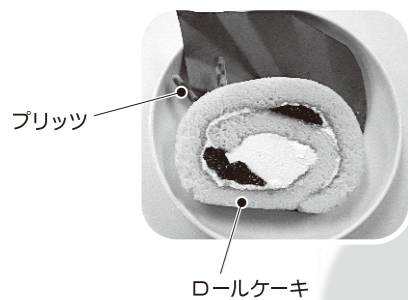


5・6月の行事食

アイデア紹介



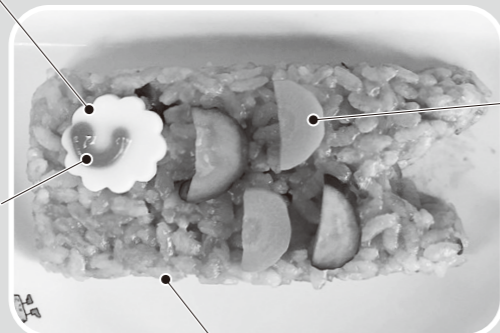
カタツムリロール



ブリッツ

ロールケーキ

こいのぼりライス



花形チーズ

半月にんじん

グリーンピース

ケチャップ

チキンライス

かえるピラフ

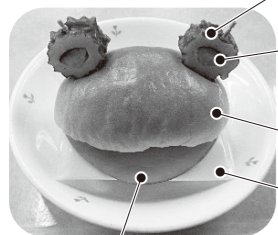


ちくわ

ウインナー

ケチャップ

かえるパン



ちくわ

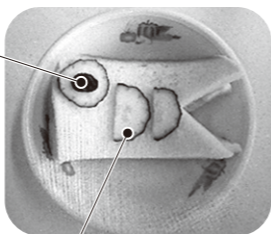
きゅうり

ロールパン

チーズ

ハム

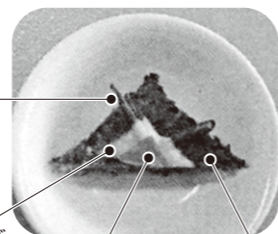
こいのぼりサンド



レーズン

きゅうり

かぶとハンバーグ



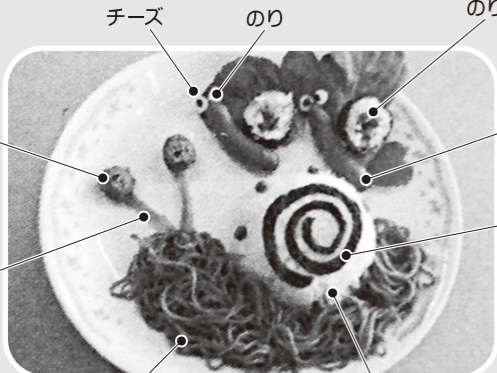
インゲン

チーズ

にんじん

三角ハンバーグ

かたつむりライス



チーズ

のり

のり巻き

ウインナー

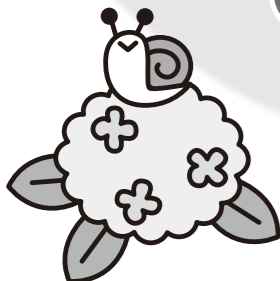
のり

肉団子

きゅうり

焼きそば

グリーンピースご飯



こんな声が聞こえました
 おかずに魚が出た給食の時間
 担任「今日のお魚な～んだ？」
 (正解はサバ)
 Aちゃん「さんま！」
 Bちゃん「まぐろ！」
 Cちゃん「さけ！」
 Dちゃん「う～んと、う～んとね、そうだ、ちゅっ!!」
 担任「ちゅっ?…もしかして「キス」のこと？」
 Dちゃん「ああ、そうだった。」
 とてもかわいい間違いでした。

ぼっころり つぶやきタイム♡



干し柿をつるしていた時、子供がそれなに?と聞いてきたので「ほしがきよ」と言うと「じゃあ夜になると光る? 星なんでしょ?」

散歩で摘んできたユキノシタを調理室で天ぷらにして子どもたちに出すと とても満足していたMちゃん。後日散歩中に石垣に生えていたユキノシタを発見して一言。「あっ、天ぷらが生えてるよ～♪」うれしそうに叫ぶMちゃんでした。



羽釜でごはんを炊く日に羽釜を見た子どもが「UFO みたい!」

先生「今日のお昼ごはんは西京焼きよー!」
 子ども「えーすごい最強焼き! 強くなれるぞっ!」

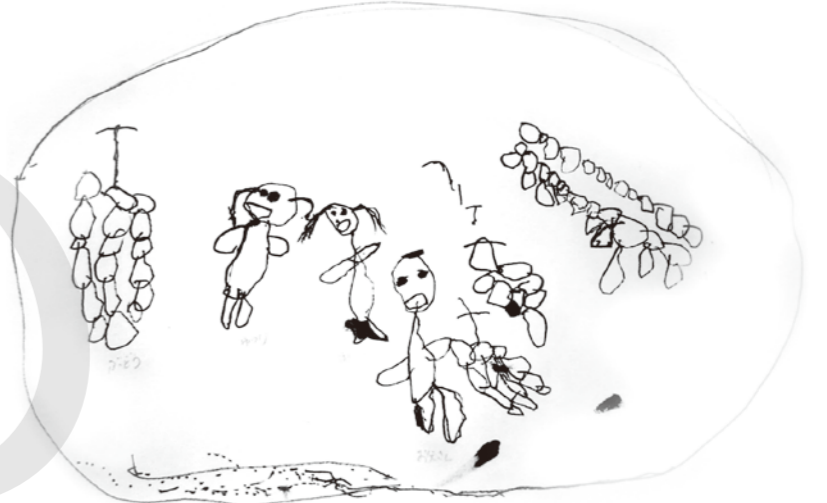
おやつのお餅の蒸しパンに入っているレーズンを指して一言。「これぼくのおじいちゃんといっしょでシワシワだわ～!!」



肉づめピーマンのピーマンを外して肉だけを食べていた友だちに…「いや～ん脱がさないで～、いっしょに食べてね♪」とはげますFちゃんでした。



カレー味のふりかけを5歳児とクッキングしていた時、本格カレー粉が入った缶の中に鼻を近づけて「大人のカレーの味(におい)がするー」



任期を終えて…

調理担当者部会長 岩田 博子 (浜田・波佐保育園)

役員経験は今期で3回目という年齢だけは自慢できる私ではありましたが、皆さんについていけるか不安でいっぱいでした。“職員の資質向上”を目標とする大きな組織の中での任務は失敗もありましたが、やはり学ぶことがたくさんあり、振り返ればあっという間の2年間!というのが私の一番の感想でございます。

役員メンバーと会を重ねるごとに親しくしていただき、一つひとつ課題をクリアできた時の喜びを共感できたことが何よりも大切な思い出となりました。そして、今期は、保育士部会の先生方とも交流ができたことがとても嬉しく、これからますます保育士・調理員が力を合わせてよ

り質の高い保育を目指すべきと再認識いたしました。調理担当者は食を通して子どもたちの心身の成長を担いでいますが、そのためにはたくさんの方を学んでいかななくてはなりません。今後も積極的に研修会に参加し共に学んでいきましょう。また会場でお会いできることを楽しみにしています。

このように貴重な2年間を与えていただき、幸せを感じながら任務を終えることができるのは、やはり職場の理解や、関係者皆様の支えがあるからこそと心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

森口 栄子 (大田・鳥井保育園)

みんなに出会えて、この年になってまたぐ〜んと成長できました。ありがとうございました。



石原 さやか (雲南・加茂こども園)

皆さんと活動してきた2年間はあっという間でした。沢山の発見がありとても充実した時間を過ごすことができました。毎日の食事作りにこの経験を活かしていきたいです。ありがとうございました。



岩成 達史 (かのあし・七光保育所)

あっという間の2年間でした。他の市郡の先生方と一緒に研修委員と編成委員の両方に携わる事ができ、とても楽しく貴重な経験をさせていただきました。ここで得た事を自分の糧にしていきたいです。ありがとうございました。



田室 千波 (邑智・川本保育所)

今年度から部会に参加させていただき、あっという間の1年でした。他の役員の方には研修会や「しょくいく」の編集など教えていただくことばかりでしたが、とても良い経験になりました。ありがとうございました。



片石 厚子 (松江・恵雲保育所)

この2年間、研修会や編集委員などの色々な経験をする事ができ、沢山の事を学ばせていただきました。皆さんと出会い、楽しく活動することができました。ありがとうございました。



高浦 由紀子 (益田・遠田保育園)

部会の活動を通して、たくさんの方を経験することができました。ここで得た事を、日々の仕事に活かしていきたいと思っております。素敵な先生方との出会いにも感謝の気持ちでいっぱいです。2年間お世話になりました。



濱島 里恵 (江津・波子保育所)

この2年間の保育協議会での仕事はとても勉強になりました。いろいろな経験や先生方との出会いで学んだことをこれからの日々の仕事に活かしていきたいと思っております。



上田 直美 (出雲・窪田保育所)

部会に参加させていただき研修会企画や広報紙作成に携わり、多くの方々の力のおかげで学ばせていただいていることに気づきました。感謝の2年間でした。また他市町の皆様とも交流することができ、勉強になりました。ありがとうございました。



ありがとうございました

個性あふれる9名の出会いの中で楽しく活動することができました。ここで得た貴重な経験を今後、これからの活動につなげていきたいと思っております。会員の皆様のご協力に感謝いたします。

保護者のお悩み Q&A



Q1. 野菜が嫌いです。どうしたら野菜を食べられるようになりますか?

A. 3才ごろまでは歯が生えそろっていなかったり、まだ噛むのが苦手だったりして、固い野菜は食べられません。味そのものより食べやすく調理を工夫する(やわらかく煮る、細かくきざむなど)。食べないからと決めつけず、気長に対処し、再度チャレンジしましょう。

Q2. 食事中、落ち着いて座って入られません。どうしたらよいでしょうか?

A. おなかがすいていないからかもしれません。早寝早起きを心がけて生活リズムを整え、おなかがすいた状態で食事をむかえるようにすることが大切です。又、食事に集中できる環境づくりも大切です。TVがついていたり、おもちゃが周りにあたりすると気が散ってしまうので気をつけてみてください。

Q3. 手づかみで食べるので、毎回掃除が大変です。何か良い方法はありますか?

A. 手づかみ食べるの時期は、子どもの食べる意欲を大切にしてほしいので、汚れるのはあたりまえと思うことにしましょう。床に新聞紙やビニールシートを敷いてそうじが楽になるよう先手を打ち、おらかな気持ちでつきあいましょう。

〈手づかみ食べがなぜ大切なのか〉
・目で見て手でつかむことで食べ物のおおきさ・形、固さ、温度を確かめ、感覚の体験を積み重ねる。
・食器・食具が上手に使えるようになっていく。
・「自分で食べる」機能の発達を促す。



Q4. 便秘で悩んでいます。改善する良い方法はないですか?

A. ①早起きをして朝食を食べるよう心がけましょう。
②水分補給を十分に行いましょう。水や番茶、麦茶などが望ましいです。
③トイレに行く習慣をつけましょう。食後便座に座る時間を10分程度作り、たとえ出なくても毎日続けることが大切です。
④便秘に効果的な食材を食べましょう。水溶性食物繊維、不溶性食物繊維を意識して取り入れてみましょう。

◎水溶性食物繊維(ネバネバ、ヌルヌルが特徴のもの)
やまいも・こんにやく・納豆・海藻類など
◎不溶性食物繊維(繊維質が多く、良く噛まなければいけないのが特徴のもの)
豆類・芋類・きのこ類・おから・ごぼうなど

Q5. なかなか卒乳ができません。おっぱいやめられないことが少食の原因なのですか?

A. 泣かれて断念し、おっぱいをあげてしまう悩みはよく聞きます。おっぱいは子どもにとって精神的な支えです。少食の原因は頻りに授乳すること以外に、自分でフォークやスプーンがうまく使えない、いろいろ興味が出てきて食事に集中できない、早く食べてとせかされる、起床・就寝時間が不規則、食事中TVがついていることも考えられます。生活面も見直してみましょう。おっぱいで口を塞いでしまうより、抱っこしたり、外でいっぱい遊び、絵本を読んでしっかりスキンシップをとり、「お母さんが好き」という気持ちが満たされるといいですね。参考文献：月刊母子保健 平成22年5月号

Q6. なかなか母乳が出ません。ミルクのみでは引け目を感じるのですが?

A. 母乳は大切とわかっていても、体質的に母乳が出ない、足りない、仕事や他の事情で母乳を飲ませられないこともあります。事情があってミルク育児を選ぶことで「赤ちゃんに申し訳ない」という気持ちを持つ必要はありません。それが赤ちゃんにとって最善の方法と自信を持って笑顔で授乳し接する事が大切です。母乳をあげる感覚でやさしく飲ませてあげましょう。

しょくいく