

# 島根県保育協議会・調理担当者部会

# しょくい



## 平成28年度 全国保育士会 食育推進研修会に参加しました。

調理担当者部会長 岩田 博子(浜田市 波佐保育園)

平成28年8月3日(水)～4日(木)全国社会福祉協議会の会議室で開催された食育研修会に参加させていただきました。参加定員100名を上回る参加者で2日間の充実した研修内容を学ぶことができました。

### 講義1「子ども一人ひとりに応じた食事の提供」

講師：伴 亜紀 氏 (食と農のコンシェルジュ株式会社 Graine 代表取締役)

【概要】近年増加傾向にある食物アレルギー疾患をもつ子どもや、偏食・過食が気になる子ども、また体調不良時等の突発的な状況への対応など、子ども一人ひとりに対するきめ細やかな対応が保育所や認定こども園等には求められている。また乳幼児期の発達は著しく、個々の発達に応じた保育の実践と食事の提供が重要である。

### 講義2「施設全体でないよ取り組む食育と自園調理の優位性について」

講師：堤 ちはる 氏 (相模女子大学 栄養科学部 健康栄養学科 教授)

【概要】「食育」は、食を通して心身ともに健やかな成長につなげる取り組みであり、保育の重要な柱である。家庭と同様、生活の場である保育所や認定こども園等における役割がよりいっそう大きくなっており保育に携わるすべての専門職が連携を密にし、施設の中で共通の理解をもって食育に取り組むことが重要である。

シンポジウムでは「自園調理の優位性について考える」をテーマに各園での取り組みを紹介し、施設全体で一体的・計画的に食育を実践するための方策を自園調理の優位性ととも考えました。“自園調理は当たり前”の感覚から私たちが自園調理だからこそ出来る食育を大切に実践していかなければならないことを再確認しました。



朝食に！お弁当に！おやつに！



# おにぎりをたべよう！



日本人なら誰でも口にすることがある「おにぎり」。保存性・携行性に優れており、手づかみで食べられるお手軽さが魅力といえます。味付けは、塩おにぎりや海苔で巻いたおにぎりといったシンプルなものから、様々な具の組み合わせで、多くのバリエーションが可能です。

簡単で美味しいおにぎりレシピをご紹介します♪ぜひ、活用してみてください!!

## \*カレーおにぎり\*

★材料(2合分)★

- 米……………2合
- 乾燥ひじき……………小さじ1
- 桜えび……………小さじ2
- カレー粉……………3g
- コンソメ……………5g  
(鶏ガラスープの素でも可)

★作り方

- ① 米をとぎ、浸水しておく。
- ② ひじきを戻し、よく水をきっておく。
- ③ 全ての材料を入れ、炊く。



## \*茶飯おにぎり\*

★材料(2合分)★

- 米……………2合
- 塩昆布……………15g
- シーチキン……………40g
- 黒ゴマ……………小さじ1
- ※塩……………適量

★作り方

- ① 米をとぎ、浸水しておく。
- ② ①に塩昆布とシーチキンを入れて炊く。
- ③ 全ての材料を入れ、炊く。



## \*コーンおにぎり\*

★材料(2合分)★

- 米……………2合
- とうもろこし……………80g
- ※塩……………適量

★作り方

- ① 米をとぎ、浸水しておく。
- ② 材料全てを入れて炊く。



冷凍や缶詰めなら  
手軽にできますよ~!!

## \*たねきおにぎり\*

★材料(2合分)★

- 米……………2合
- 天かす……………30g
- しそ or 小ねぎ……………適量
- めんつゆ……………40g  
(2倍濃縮)

★作り方★

- ① 米をとぎ、浸水してごはんを炊く。
- ② しそ、または小ねぎを刻んでおく。
- ③ ごはんに天かす、しそまたはねぎ、めんつゆを入れてさっくり混ぜ合わせる。



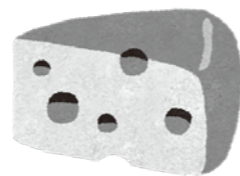
## \*チーズあかかにぎり\*

★材料(2合分)★

- 米……………2合
- かつお節……………20g
- チーズ……………40g
- しょう油……………小さじ1

★作り方★

- ① 米をとぎ、浸水してごはんを炊く。
- ② チーズをコロコロに切る。
- ③ ごはんに全ての材料を混ぜ合わせる。



焼きおにぎりにしても  
いいですよ(^◇^)

## \*お寿司おにぎり\*

★材料(2合分)★

- 米……………2合
- すし酢……………適量
- きゅうり……………1本
- 塩……………適量
- かにかま……………30g
- ごま……………小さじ2

★作り方★

- ① 米をとぎ、浸水してごはんを炊く。
- ② きゅうりをいちょう切りにし、スライスして塩もみしておく。かにかまは小口切りにする。
- ③ 炊いたごはんにすし酢、ごまを混ぜ、冷ましておく。
- ④ 冷めた酢飯にきゅうり、かにかまを混ぜ合わせる。

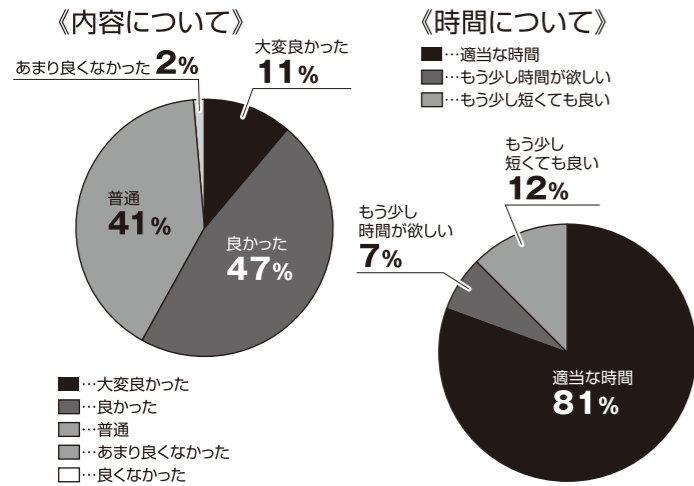


# 平成28年度 児童福祉施設調理担当者研修会

◆ 期日：平成28年7月9日(土) ◆ 会場：江津市総合市民センター ◆ 参加者：197名

## 《アンケート集計の結果》

福屋 由紀子氏 行政説明「日本人の食事摂取基準の改定に伴う各施設での取組」

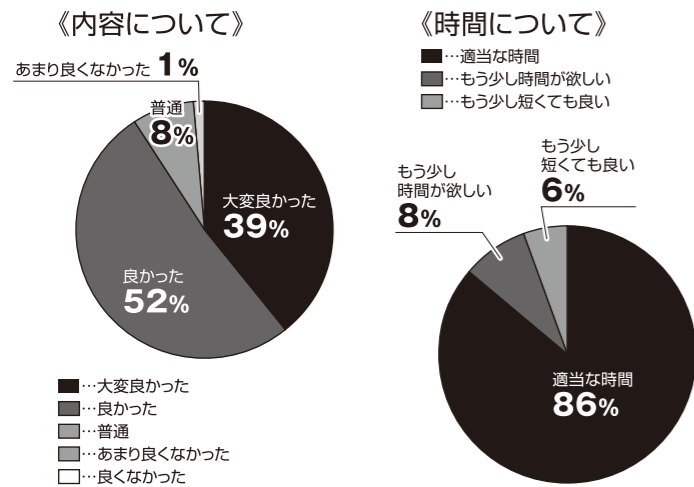


◆ 献立作成をする時に食に関する嗜好や体験が広がり深まるようなものを多く取り入れるようにする。

◆ 摂取量は各園で決めてくださいという話は聞いていましたが、どうすればいいのかわからずそのままにしましたが、研修で理解することができ、園の摂取量に反映していきたい。

◆ 認可外に勤めているので、情報がなかなか来ないので助かった。

酒井 治子氏 「自園調理の優位性 保育所における食育の重要性」



◆ 食育計画、保育士との連携、保育計画の中にどのように食の思いを入れ込むかを考え、チームワークの良い園にしていきたいと思う。

◆ 食育は子どもに教える為にあるのではなく、子どもが自ら経験するためにあるのだとわかった。その為の環境作りを自園で行わなければいけないと思った。

◆ 調理員が職員、保護者に対してだけでなく、行政・議員さんにアピールしていくことが大切だとわかった。



## 今後の研修会の希望について

- 【内容について】 食育、アレルギー、偏食の対応
- 【開催時期について】 この時期がいい
- 【開催場所について】 駐車場が多い所、西部、松江、出雲
- 【その他】 飲食禁止でない所

# 今や他人ごとではない災害時の食の備え

## ～災害に備えてふだんからできること～

### ▶ 1. 想定を変えてシュミレーションをしてみる。

#### ★災害時

- ・電気が使えないとき
- ・水が使えないとき
- ・ガスが使えないとき
- ・全てが使えないとき

を考慮して献立をたてて食材を備蓄する。  
(確保しておく量は3日分が目安)

#### ★非常食は基本的に保育所は宿泊施設ではないため

昼食(1食) + おやつ(0.5食) = 1.5食を1日分の食事とします。

#### ★安全な「食」のための水の確保する。

水(1日2リットル × 人数 × 3日分)

#### ★安心できる非常食

- ・食物アレルギーの子どもがいる場合は最初から食べられる食事しておく。
- ・不安な子どもたちを安心させるいつもの食事やおやつに似たものにする。

### ▶ 2. 流通備蓄…災害用の食品ではなく普段食べるものを多めにストックしておく方法。

- ★麩……………ちぎって汁に入れれば簡単にたんぱく質補給ができる
- ★梅干し……………長期保存できて殺菌効果、疲労回復にいい
- ★煮干し……………そのまま食べられカルシウム補給にいい
- ★乾物類……………長期保存でき、ビタミン、ミネラルがとれ、戻し汁は出汁になる物も
- ★そうめん……………短時間でゆでられ、同じ湯で何度もゆでられる
- ★缶詰……………
- ★スキムミルク… ビタミンB1補給、牛乳の代用に
- ★きなこ……………たんぱく質補給

#### あると便利な調理器具

カセットコンロ、ポリ袋、ラップ、スライサー、ピュラー、キッチンはさみ

### ▶ 3. 裏メニューをつくる訓練…条件の悪い中でこの食材で何が作れるか考える。

- ★コンロを1台しか使えず、水を節約する場合
- ★調理人数が少ない場合 ★野菜の納入がない場合

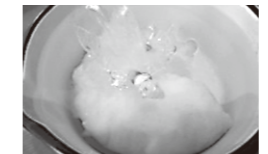
#### 裏メニューの例

例) すき焼き風煮物の場合  
豆腐 → 冷奴  
肉 → 備蓄乾物と炒め煮

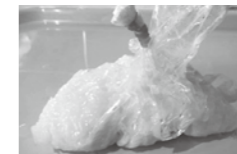
災害時、食器がなくても食べられる包装ご飯  
(材料) 米…1/2カップ、水…1/2カップ



① 鍋に湯を沸かす。(非常時は雨水でもいい)  
② ポリ袋に分量の米と水を入れ袋の中の空気を抜き、余裕をもって口を縛る。15分おく。



③ 沸騰した湯に②を入れ、火を弱め20～25分煮る。  
④ 火を止め、湯につけたまま10分蒸らす。



\*ポリ袋は0.02ミリのものを使用。  
\*米は研いでないものを使用。それ程、ぬか臭さはない。

◎災害はいつでもどこで起こるかわかりません。どんな状況のなかでも安全で安心な食事を提供することは大切です。知識としてもっておくことや考えてみることも災害の備えになります。