

島根県保育協議会・調理担当者部会

しょくいく



楽しい活動を目指して

調理担当者部会長 **岩田 博子**(浜田市 波佐保育園)

調理は経験を得るたび味が増すものですが、私自身を味に例えると渋み・苦味まで出てきそうな年齢になってしまいました。そんな私は今、若い部会員に囲まれて心地よい刺激を受けながら楽しく活動をしています。私が初めて県保協の役員を受けたときは何が何やらさっぱりという感じで不安だらけでしたが、私以外のメンバーはどうやら違うようで、斬新なアイデアや積極的な発言など、明るく頼もしく先々が大きな期待で満たされています。

さて、日頃から食育に携わっている私たちです

が、ここでもう一度食育の重要性を学び、その責務に悩み躓きながらも楽しく取り組んでいけたらと考えています。これからも県保協の研修に積極的に参加され資質向上を目指す部会員の交流の場になれば幸いです。

私たちは2年間それぞれの知恵を出し合い、調理担当者部会がより充実したものになるよう先任の藤原部会長や事務局の矢田さんに助言をいただきながら取り組んでまいります。

どうぞよろしくお願いたします

平成27年度 調理担当者部会部員の紹介

雲南・加茂幼稚園
石原 さやか
役員の皆さんと一緒に活動できる事を嬉しく思います。たくさん事を吸収して学びたいと思います。よろしくお願いします。

かのあし・七光保育所
岩成 達史
この2年間でいろいろな事を吸収し、子ども達の笑顔につなげられるようにしていきたいです。よろしくお願いします。

出雲・窪田保育所
上田 直美
初めて役員になり緊張していますが、子どもたちから毎日もらうパワーをいかして2年間頑張ります。

松江・恵雲保育所
片石 厚子
今回初めて役員をさせていただきます。皆さんと一緒に楽しく頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



邑智・川本保育所
森 直美
ご縁あってまた調理部会のお手伝いをさせていただくことになりました。刺激を受けながら、いろいろ勉強出来たら嬉しいです。よろしくお願いします。

大田・水上保育園
森口 栄子
若い方ばかりで熱いパワーに圧倒されそうですが、いい刺激になり楽しい部会になりそうです。石見銀山のおびざもと

浜田・波佐保育園
岩田 博子

江津・波子保育所
濱島 里恵
部会の活動で勉強した事を、日々の仕事に生かしていきたいと思っています。2年間よろしくお願いします。

益田・遠田保育所
高浦 由紀子
食を通して、「作る喜び、食べる幸せ」を子どもたちに届けていきたいと思っています。2年間よろしくお願いします。



いいこといっぱい乾物料理!!



ひじき

～ひじきのクリームチーズ和え～

★材料★(子供1人分)

- ひじき(乾燥).....3g
- 小松菜.....15g
- 人参.....15g
- クリームチーズ.....10g
- A 醤油.....少々
- レモン汁.....少々
- オリーブオイル.....2g

★作り方★

- ① 千切りにした人参とひじきをサッと茹でる。
- ② 小松菜は茹でて水にとり、3cmの長さに切って水気を絞る。
- ③ クリームチーズは室温に戻し、ボウルに全ての材料とAを入れて和える。

高野豆腐



～高野豆腐の唐揚げ甘酢あん～

★材料★(子供1人分)

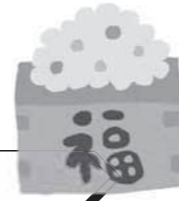
- 高野豆腐(乾燥).....10g
- かぼちゃ.....40g
- 茄子.....10g
- オクラ.....5g
- 片栗粉.....適量
- 揚げ油.....適量
- A 水.....15g
- 醤油.....7g
- 砂糖.....8g
- みりん.....1.5g
- 酢.....少々

★作り方★

- ① かぼちゃとなすは乱切り、オクラは食べやすい大きさに切る。
- ② 高野豆腐は水で戻し、しっかり絞って食べ易くちぎって片栗粉をまぶす。
- ③ ①、②を油で揚げる。
- ④ Aを鍋に煮立て③を入れて味を絡める。

みなさん、乾物を食べていますか？ あまり明るいイメージのない乾物ですが、長期保存ができ、価格も手頃で、うま味・栄養成分がぎゅぎゅっと凝縮した万能食材なんです。いいことづくめの乾物を日々の食事にどんどん活用していきましょう！今回は一風変わった乾物料理をご紹介します★

大豆



～やこめご飯～

★材料★(子供1人分)

- 炒り大豆.....20g
- ひじき(戻し).....4g
- 人参.....10g
- しいたけ(戻し).....4g
- 油揚げ.....1/4枚
- 鶏肉.....30g
- 米.....60g
- A 酒.....7g
- 醤油.....7g
- 塩.....少々

★作り方★

- ① 人参はみじん切り、油揚げは油抜きしてしいたけと共に薄切り、鶏肉は小さめに切る。
- ② 米を洗って水を切り炊飯器に入れる。Aを入れて水加減を合わせる。①と炒り大豆を入れて炊く。

おやつに最適です(^_^)

～大豆といりこのミルクまぶし～

★材料★(子供1人分)

- 大豆.....10g
- いりこ(小).....5g
- スキムミルク.....2g
- 砂糖.....少々
- 片栗粉.....少々
- 揚げ油.....適量

★作り方★

- ① 大豆は一晩水に漬けておく。
- ② 大豆の水を切り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ いりこはサッと素揚げする。
- ④ ボウルに②、③、スキムミルク、砂糖を入れ混ぜ合わせる。

切干大根



～切干大根のナポリタン～

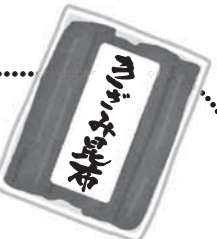
★材料★(子供1人分)

- 切干大根.....8g
- ピーマン.....5g
- 人参.....10g
- 玉ねぎ.....15g
- ウィンナー.....5g
- にんにく.....0.5g
- ケチャップ.....8g
- 粉チーズ.....適量
- 油.....適量

★作り方★

- ① 切干大根は水で戻して食べ易く切っておく。人参、ピーマン、玉ねぎは千切りにし、ウィンナーは斜めにスライスしておく。
- ② フライパンに油をひき、おろしにんにく、①の材料を入れて炒め、ケチャップで味を整える。
- ③ 仕上げに粉チーズをふる。

刻み昆布



～刻み昆布の梅煮～

★材料★(子供1人分)

- 刻み昆布(乾燥).....3g
- 人参.....10g
- 切干大根(乾燥).....4g
- ちりめん.....2g
- 梅干し.....1g
- (お好みで)
- 醤油.....1g
- 砂糖.....1g
- 油.....適量

★作り方★

- ① 刻み昆布と切干大根を水で戻して食べ易く切っておく。人参は千切り、梅干しは刻む。
- ② 鍋に油をひき、刻み昆布、切干大根、人参、ちりめんを入れて炒め、ひたひたに水を加え、梅干し、砂糖を加えて煮る。仕上げに醤油で味を整える。

【活動紹介】保小中連携献立を実施しています

益田市保育研究会
調理担当者部会

益田市保育研究会調理担当者部会では、“ご飯とみそ汁を作って食べる子を育てよう!”をテーマに子どもたちが食を営む力を身につけていけるよう様々な活動をしています。

食を営む力が卒園後も継続して育つようにと、25年度から学校給食と連携し、保育所から中学校の時期まで一貫した食育の取り組みを実施しています。その取り組みの一つである『保小中連携献立』についてご紹介します。



保小中連携献立実施のねらい

- ★共通の給食メニューを取り入れることで、「食」に関する知識と「食」を選択する力を継続的に習得させる。
- ★共通のメニューに、積極的に地元野菜や郷土料理、行事食を取り入れることにより、益田の産物や食文化への興味・関心を高め、ふるさとを想う心を育てる。

保小中連携献立実施献立(26年度)

春… 春色サラダと納豆サラダ 夏… いかじゃが
 秋… 芋煮汁 冬… 益田野菜たっぷりすき焼き

※季節ごとに開催をしております。

学校の連携献立実施日に、保育所栄養士が小学校を訪問し、学校給食の様子を配膳時間から見学し、一緒に給食を食べました。(年2回訪問) 実際に学校での子どもたちの喫食状況を見て、様々な課題に気づかされました。具体的には、食事に際のマナーであったり、給食を残すことに対してあまり抵抗がない…等々。学校と保育所の相互理解を深め、継続した指導をしていくことの必要性を実感しました。

今年度は、中学校にも訪問して、一緒に給食を食べたりしながら、見えてきた課題解決に努め、益田の味、本物の味とメニューを子供たちにしっかりと伝えて、ふるさとを想う元気な子どもを育てていきたいと思ひます。



小学校の配膳の様子



学校栄養士による
実物を使った献立説明



益田野菜たっぷりすき焼きの献立

平成27年度 児童福祉施設調理担当者研修会

◆ 期 日：平成27年8月1日(土) ◆ 会 場：あすてらす ◆ 参加者：237名

島本 一男氏 演題「関係性を意識した食育」

《内容を一部紹介》

関係性をよくするヒント

- ★食べ物文化と一緒に読む、一緒に同じことを考える
- ★一緒に仕事をする
- ★答えを自分たちで出す。無理なら考え直す。
- ★変化をし続けることが当たり前? 変わらない人の心を知る
- ★誰が変わる? 好きな人にはみんなが合わせる
- ★若い人の意見はまず聞く
- ★思った事は声に出して相談する
- ★別れる、離れる、あきらめる
- ★自己責任とポジティブな生き方

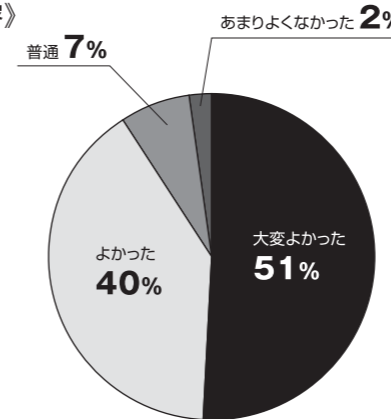
関係性を意識した食育とは

- ★子どもは人によって表現が変わる
- ★大人も人によって表現を変える
- ★どうして表現を変えるのか
- ★うまくやりたい
- ★人によって自分の出し方が違う
- ★どれが個性なのか
- ★伝える、教える→学びは主体的



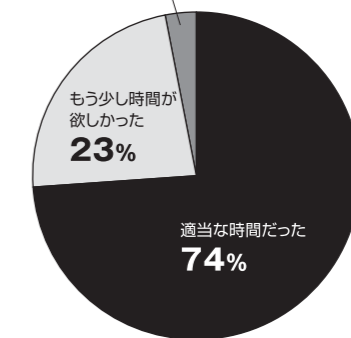
《アンケート集計の結果》

《内容》



《時間》

もう少し短くてもよかった 3%



- ★食育はコミュニケーションが第一で、子どもや親を責めないことが大切だと思った。
- ★食育とは何かについて疑問に思っていたが、畑の野菜の収穫やクッキング活動などをして楽しかったという事だけでなく、その活動を通して何を学びとったのかを個人個人で確かめていくことが食育であるという事がわかった。
- ★結果ではなく「プロセスを大事にする」その考え方を忘れずに、子どもの考えをまず聞く、そこに答えがあるのかなと思った。

ご意見ありがとうございました