

島根県保育協議会・調理担当者部会

しょくい



絵本から広がる食の世界

「健やかな体のためにも好き嫌いをなく”食べる”を好きになってもらいたい」

「食を通じて家族や友だちとの絆を大切にしてもらいたい」

「料理の楽しさを知ってもらいたい」

食にまつわる想いはさまざまですが、楽しい!! おいしい!! おもしろい!! といったワクワクした気持ちが食の関心をいざないます。そんなきっかけづくりの1つとして絵本を使ってみるのもいいですね。



じゃが芋ポテトくん

じゃが芋はいろんな料理に変身します。みんなじゃが芋が大好きです。



給食番長

好き嫌いの多い1年2組のみんな。毎日給食を残していると給食のおばちゃんがついに…。
私たち調理担当者が給食にこめている愛が伝わる1冊です。



おせちのお正月

おせち料理がみんなでおでかけ。おせち料理の由来を楽しく知ることができます。



トマトさん

トマトの楽しい表情がたくさんでてきて、おいしいトマトが食べたくくなります。



おむすびさんちのたうえのし

おにぎりの具たちがお手伝いに来てみんなでたうえをします。



はっきよい畑場所

おおすもう畑場所の千秋楽。野菜たちの戦いが始まります。いろいろな野菜たちが低年齢の子たちも楽しめる絵本です。



離乳食について考えよう

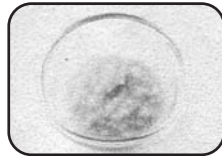
離乳食を進めていると戸惑うことやわからないことがありますか？

Q. つぶつぶ、ザラザラ、モサモサに敏感で少しでもそれを感じると食べません。

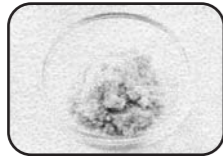
A 少し粒が大きいのかもかもしれませんね。飲み込みにくい場合はとろみをつけるのも方法のひとつです。

*とろみづけに使える食材

水溶性片栗粉以外にも、とろみがつけられる食材はいろいろあります。時期や料理に合わせて取り入れましょう。



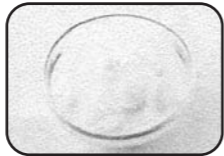
クリームコーン
缶詰のクリームコーンは、裏ごしてから使います。スープやグラタンなどに加えると、とろみがつきます。



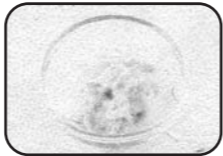
高野豆腐
もどさずに乾燥したまま、すりおろして加えます。汁物や煮物に加えるととろみがつきます。



じゃがいも
すりおろして、加熱する料理に加えます。スープやみそ汁、煮物などに加えるととろみがつきます。



プレーンヨーグルト
そのまま果物や野菜類に加えてあえます。酸味が気になる場合は、ごく少量の甘味料を加えてもよいでしょう。



バナナ
フォークやスプーンでつぶして、野菜や果物をあえます。食べにくそうときは、水少々を加えてのぼしましょう。

Q. 食べる量にムラがありますが、子どもがほしがらないときは量が足りなくてもやめても良いのでしょうか？

A 大人でも食欲はその日によって異なります。ほしがらないときは、無理に食べさせなくてもよいでしょう。あまり続くときは、成長曲線と照らし合わせて確認します。

赤ちゃんの手づかみ食べを大切に

離乳食が進むと赤ちゃんは手づかみで食べたがります。手づかみ食べは、食べ物を目で見る→手でつかむ→口に運ぶという、目・手・口の協調運動になります。また、赤ちゃんは手づかみ食べを通して、食べ物の固さや温度を確かめたり、どれくらいの力で握ればよいか、どれくらいの量を口に入れればよいかなど、様々なことを学び取っていきます。

顔や手、服やテーブルが汚れるため、手づかみ食べを敬遠する保護者の方もいらっしゃるかもしれません。

しかし、手づかみ食べは赤ちゃんにとって、自分で食べることへの第一歩でもありますので、赤ちゃんの気持ちを大切にしていけるといいですね。

大きめのエプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷いておくと、あとかたづけが楽になり、パパやママのイライラも少なくなります。



全国食育推進研修会に参加して・・・

調理担当者部会長 藤原 寿江

今年も7月31日～8月1日に東京で行われた全国食育推進研修会に行ってきました。一人で行くという事はとても不安なものがあり「飛行機に乗ってから、これ羽田に行きますか？」と聞いたほどです。しかしこれも役目と思い、霞ヶ関ビルまで何とか到着しました。

会場に入っても知り合いはおらず、皆さんも各県よりほとんど一人で参加されているので全く個々の世界でしたが、少しすると同じ仕事を持ち、同じ悩みを持っている者同士、すぐに話しの輪が広がりました。私もお隣に座った、鹿児島・広島・栃木県の先生と話しがはずみ、講義が始まるまで交流しました。

* * *

講義は室田洋子先生と高橋美保先生でした。その内容を少しお知らせします。

講義Ⅰ「心を育てる・癒やす・食育」

講師：聖徳大学 室田 洋子 氏



●室田洋子氏プロフィール
お茶の水女子大学・同大学院修了
聖徳大学自児学部児童学科前
教授・兼任講師 専門は発達・臨床
心理学(臨床心理士)

桜美林大学講師、青葉学園短期大学教授を経て2003年より聖徳大学・大学院教授

2011年退官。現在、聖徳大学児童学部・同大学院兼任教員
大学の教員に並行して教育相談・心理臨床活動を継続(東京都杉並区済美教育研究所・横浜市緑区緑保健所の教育相談・発達相談は20年余。東京都渋谷区心理・発達相談、フィッシャー教育相談室を主宰)

講義Ⅱ「発達の連続性食育の継続性を問う」

講師：白鳳大学 高橋 美保 氏



●高橋美保氏プロフィール
学 会：白鳳大学教育学部 発達科学
科 児童教育専攻幼児教育・
保育コース 教授
所属学会：日本保育学会 小児保健学会
日本家政学会 栄養改善学
会 ほか
専門領域：子どもの発達と食育
略 歴：大学の助手、短大の教員を
経て現職
担当教科：小児哺乳児備蓄実習 ほか

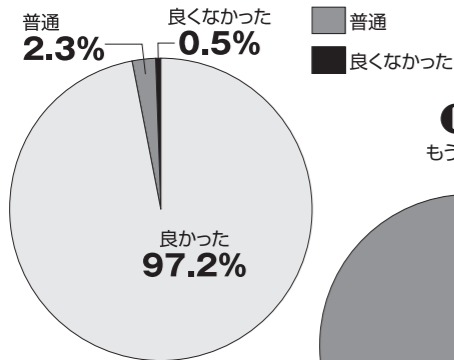
平成26年度 児童福祉施設調理担当者研修会

◆期 日：平成26年8月30日(土) ◆会 場：ビッグハート出雲 ◆参加者：282名

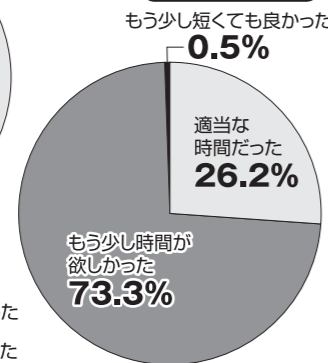
《アンケート集計の結果》

竹下 和男 氏 演題「"弁当の日"で何が育つか～お母さんのおむすび～子どもが作る"弁当の日"」

内容について



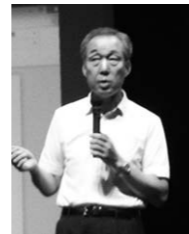
時間について



★食に対して小さな頃から関わるにより喜びを感じることがいかに大事がよくわかった。

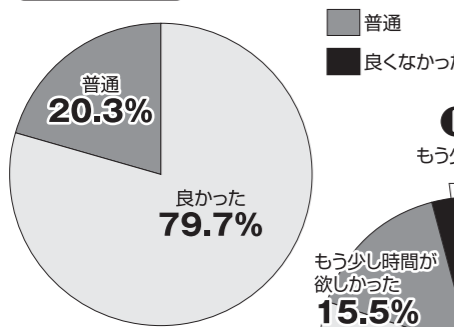
★エピソードも入りながらとても興味深く聞くことができました。普段の仕事の事でも参考になりましたが、何より学生時代の毎日のお弁当をしてくれた母に感謝の気持ちになりました。

★自分の仕事の責任の重さを感じました。日々の生活の中で子どもたちに楽しく食べることや作ることなど少しずつ要求していった大人になった時にすこしでも良かったと思ってもらえるようにしたいと思いました。

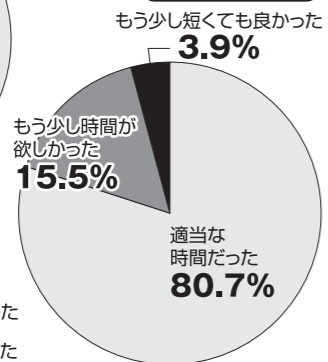


肥後 功一 氏 演題「食を中心に子どもを育てる～給食室と保育室、そして家庭との連携～」

内容について



時間について



★食事をコミュニケーションの場ととらえ、子どもが成長していく大切な時間を一緒に過ごしていきたいと思えます。

★保育所での互いの役割、専門性の出し方や理解を、食を通して心が育つという事を再確認しました。自分たちの仕事は作るだけではないということ、子どもの成長に大切な区切りメリハリがよくわかった。



今後の研修会の希望について

- 【内容について】 おやつについて アレルギー食
- 【開催時期について】 9月か10月
- 【開催場所について】 出雲か松江が集まりやすくて良い
- 【その他の意見】 駐車場が確保できるところが良い



楽しい食育活動

☆テーマ☆「大豆について知ろう」～大豆からきな粉を作ろう～

雲南市 雲南市立かもめ保育園

保育園では毎月テーマを決めて食育活動をしています。

大豆の収穫



4・5才児が園の畑で栽培し、収穫・乾燥させました。

力があるね～

石うすで挽く



昔の人はたいへんだね～

炒った大豆にぬくもりがあるうちに石うすに入れてまわしました。～まわすのは時計の反対方向です～

絵本を読む



保育士が「しおふきうす」の絵本を読みました

大豆を炒る



石うすで挽いた大豆は下にこぼれ落ちます。次にそれを集めて茶こしでこします(何回もくりかえす)

「大豆から何ができるかな？」のクイズの後に、いろいろな「大豆からできたもの」を見せました。

大豆ってすごいね！
いろんなものができるんだね！



豆腐、油あげ、みそ、しょうゆ、豆乳、おから、納豆などなど

挽きたてのきな粉の味見～♪



きな粉団子を食べています



白大豆と青大豆の比較

調理室では青大豆のきな粉を作り、豆の色の違いがきな粉の色の違いになることを話しました。

今回の活動では、大豆の生長の様子や大豆からいろいろなことができるという大豆のすごさを知ったり、きな粉の“匂い・味・ふわふわ感”も感じとれたようでした。

石うすで挽くのは大変だったけれどもとても楽しかったようで、早速家庭でも、うすで大豆を挽く真似をしたり、「たのしかったよ！」「うすをまわすのはすごく力がいったけど、おもしろかったよ！」と話をしたりする子が多かったようで、保護者からは「貴重な体験をさせてもらいました」と連絡帳で喜びの声が届きました。