

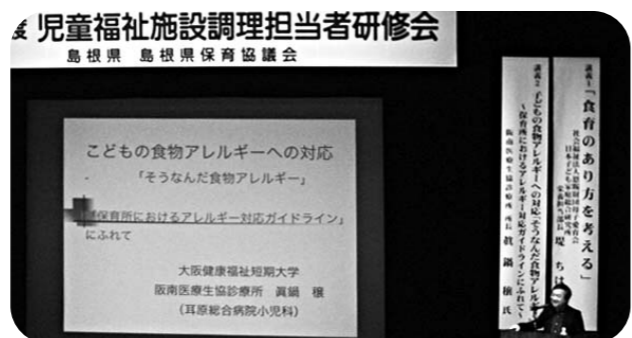
# 島根県保育協議会・調理担当者部会

# しょくいく



10月26日(土)に出雲市「ビッグハート」にて「平成25年度 児童福祉施設調理担当者研修会」が開催され、県内各地から253人の参加がありました。

この研修は年1回県内児童福祉施設の調理担当者が集まり、研修を受ける貴重な時間です。今回は、「食育のあり方」と「アレルギーへの対応」についての講義を受けました。



## 講義① 食育のあり方を考える

日本子ども家庭総合研究所 栄養担当部長 堤 ちはる氏

- 児童福祉施設の食育でめざすもの**
- 1) 成長・発展を保障すること
  - 2) 食を営む基礎を培うこと
  - 3) 人間(親子)関係を含めた生活の質(Quality Of Life : QOL)の向上  
～子どもの心とからだの健全な育ちのために～

- 避けたい7つの「こ食」**
- ・孤食 ～ 一人で食べる～
  - ・個食 ～ 複数で食卓を囲んでも食べているものがそれぞれ違う～
  - ・子食 ～ 子どもだけで食べる～
  - ・粉食 ～ パン・麺類など粉から作られたものばかり食べる～
  - ・固食 ～ 同じものばかり食べる
  - ・濃食 ～ 濃い味のものばかり食べる～
  - ・小食 ～ ダイエットのために必要以上に食事を制限すること

- 個食の影響**
- ・栄養のバランスがとりにくい
  - ・食嗜好が偏りがちになる
  - ・思いやりの心が育ちにくい

**食事はエネルギーや栄養素の補給の場、家族や友人等とのコミュニケーションの場、マナーを身につける教育の場でもある。**

## 講義② 子どもの食物アレルギーへの対応「そなんだ食物アレルギー」

～保育所におけるアレルギー対応ガイドラインにふれて～

阪南医療生協診療所 所長 眞鍋 穰氏

保育所では、食物アレルギーへの対応が問題となり、厚生労働省が2011年3月に「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」を発表しました。また、学会からも手引きなどが出されています。

今回は、厚生労働省のガイドラインの内容にふれながら、食物アレルギーへの正確な理解とガイドライン発表後におきている積極面と問題点にもふれてお話をいただきました。

除去法に関して、小さい赤ちゃんには基本除去、一定期間やめてから、徐々に増していくこと、それぞれのアレルギー物質(卵、牛乳、小麦粉など)の対応の仕方など、先生の患者さんの実例をあげて分かりやすくお話していただき大変有意義な講義となりました。

## どじょうすくい体験

安来市の特産品のどじょうで、金魚すくいならぬ「どじょうすくい」を夏のお楽しみの活動として行っています。すくったどじょうは、から揚げにして給食時間に食べました。「から揚げにするのはかわいそう」と言った優しい気持ちの子どもに、生産者から「命をいただく」ことの話をしていただきました。命の尊さ、たべもののありがたさを感じ、その命をいただくことで元気に生きることを理解する活動になっています。

どじょうは地元の生産者さんに準備していただきました。

おいょういしてください

おいしく作るね



すくったどじょうを調理室で料理してもらいます。



おじさん  
どじょうすだね

わ~い  
これた!!



いろんな物を使ってすくったよ♪

たのしいね♪

良いお酒を  
たっぶりの量入れないと  
酔わないよ。

どじょうはお酒をふって酔わせ、ぐったりしたらから揚げ粉をつけて2度揚げします。



## 安来市の食育活動の紹介

### 広瀬地区婦人会の おはあちゃん達と柏餅作り

近くの公園で柏の葉っぱをたくさん採ってきました。あんこを包む時、はみだしたりして難しかったけど、一緒に作って、食べた柏餅はとってもおいしかったよ。

婦人会のおはあちゃんに  
作り方を教えてもらいます。

これでいいの~?



うまく出来るかな?



子どもたち真剣に一生懸命丸めています!

たのしい~



## ~地域との連携からつながる食育活動~

### 食 材 は こ び

地元のお店の協力で毎日子どもたちが給食室へ食材を届けてくれます。この活動は地域の人とのふれあい、そして食材そのものに触れることで食への興味・関心が広がってきています。子どもたちはおじさんが大好きで抱っこをせがむ子もいます。最初は年長組の活動でしたが、今では小さな子どもたちも届けてくれるようになりました。

1) 保育所へ到着したお店のおじさんに「おはようございます」とあいさつ。「きょうはなにがあるのかな?」



2) 子どもたちが持ちやすい小さいかごにおじさんが食材をいれてくれます



3) 子どもたちが列をつくり給食室まで次々と食材を届けてくれます。



4) 「おはようございます。きゅうりです。よろしくお願いします。」新聞紙で包んである食材も触った感じで中身がわかるようになってきました。「これ味噌汁にいれてね」「どんなにおい?」「早くたべたいな~」と食材への興味を示してくれるようになりました。



5) 食事の時間になると「このサラダのきゅうりはあの時もっていったきゅうりだね」と自然に会話がはずみ、喜んで食べています。

# アイディアメニュー クリスマス 2

## ★ ゆきだるまクッキー

親子でも作れるかんたん口どけクッキーです。めだまは黒ゴマを使っていますがレーズン、ココア生地、つまようじで穴をあけてめだまにみたくてもOkです。

【材 料】10人分

バター	90g
砂糖	25g
小麦粉	140g

- ①バターをクリーム状にし砂糖を入れてすりませる。
- ②小麦粉を入れゴムべらで混ぜる。
- ③170℃で20分焼く。

\*マフラーの部分は基本の生地に抹茶を加え混ぜ合わす



クリスマス

# アイディアメニュー クリスマス 他にもこんな クリスマスごはん&おやつ



★ 雪だるまライス



★ となかいケーキ



★ スノーマンケーキ

生地は厚めのポウルで焼きました。



★ スノーマンケーキ ミニ

# アイディアメニュー クリスマス 1



## ★ 冬色ロール

【材 料】10人分

薄揚げ	2枚
鶏ミンチ	300g
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
A みりん	小さじ2
片栗粉	少々
しょうが(すりおろし)	少々
長ネギ	1/3本
B 水煮れんこん	油揚げの長さ分を準備し、軽く茹でておく。雪の結晶に見えるようにまわりをそぎ落とす
魚肉ソーセージ	油太さの違うものを準備し、それぞれ油揚げの長さに揃える。

【作り方】

- ①薄揚げは油抜きにして水気を絞り、長い方の一辺を残して三辺を切り、1枚に開く。切った残りはみじん切りにする。
- ②ポウルに鶏ミンチと①のみじん切りにした薄揚げ、みじん切りにした長ネギ、Aを入れて混ぜ合わせ二つに分ける。(C/一方にはBでそぎ落とししたれんこんのみじん切りにしたものを加える)
- ③<雪の結晶ロールを作る>  
ラップの上に薄揚げを開いて置き、その上に②の半量を平にのせ、茹でておいたれんこんを並べてくるくと巻く。両端をキャンディー包みのようにキュッと軽くつまんでおく。  
<雪だるまロールを作る>  
ラップの上に薄揚げを開いて置き、その上に②の残りの半量のCを平らにのせ、太さの違う魚肉ソーセージを中心にくっつけて切り口が雪だるまに見えるように並べて巻き、両端をキャンディー包みのようにキュッと軽くつまんでおく。
- ④③の2種類のロールを、蒸し器で25分～30分蒸す。(家庭で作る場合は、レンジ(500W)で4分～4分半加熱する。(レンジによって違うので様子をみながら加熱する))
- ⑤加熱した④のラップをはずして、人数分に切り分ける。

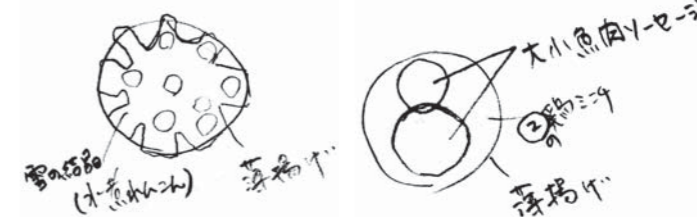
※いろいろな季節のバリエーション春色ロール(かえる&お花)、あじさいロール、ひまわりロール、秋色ロール(人参などをいちよう、もみじなどに型で抜く)などと、季節ごとで楽しめます。

※アレンジ中の具は、人参、いんげん、さつま芋、長芋、ふき、れんこんなどなんでも使えます。  
※薄揚げの種類によって、巻き具合が違ってくるので、②のミンチの量を加減してください。



<雪の結晶ロール>

<雪だるまロール>



<春色ロール>

★お花ロール

★カエルロール

