

# 島根県保育協議会・調理担当者部会

# しょくいく



## ごあいさつ

調理担当者部会長 藤原 寿江

この度、調理担当者部会長を務めさせて頂くことになりました。邑智郡保育研究会おおち保育園の藤原寿江でございます。数年前は部員として参加させて頂き、12名の部員の皆様にはいろいろな事を教えて頂き、とても有意義な2年間でした。

しかし、今度は部会長という私には大きすぎる役を担う事になってしまい不安な思いを取り去る事ができないまま第1回目の部会が5月に開かれました。初めてお会いした10名の部員の方々の優しいまなざしに私は救われました。ご縁あって出会わせてもらった皆様に、ご指導ご協力を頂きながら2年間をとにかく一生懸命務めますのでどうぞよろしくお願いいたします。

さて、近年の食生活はめまぐるしく変わってきています。「食」は子どもたちの健やかな成長や豊か

な人間性の育成に大きく影響しています。そんな中、保育園の食事の外部搬入はすでに平成22年から3才以上児を対象とし公私立を問わずに全国的に容認されています。利便性や効率性を重視したこの制度では調理担当者は要請できるものではありません。温かい食事・香りを感じながら待つ食事・旬を感じる食べ物、給食に並行した食育活動など自園給食の良さは沢山あります。

幼児期に味わった食事は一度忘れても大人になると思い出すと言われています。正しい食生活を次世代につなげていく為にも子どもたちの気持ちを大切にしたい楽しい食事風景となるようしっかり学び日々努力して頑張っていきたいと思います。

そこで10月に開催されます県調理担当者研修会には前役員さんが素晴らしい計画をたてられ沢山勉強が出来る内容となっています。一年に一度の大切な大きな研修です。新役員一同多くの皆様の参加をお待ちしております。

### 平成25年度 調理担当者部会部員の紹介



出雲・きんろう保育園  
飯塚 美菜子  
子ども達にとって食事が楽しいものになるよう、私もたくさん勉強させて頂きたいと思っています。よろしくお祈りいたします。

かのあし・津和野幼稚園  
松本 孝代  
「食事を楽しく」「部会も楽しく」皆さんの足をひっぱりながら頑張りたいと思います。どうぞよろしくお祈りいたします。

安来・井尻保育所  
小西 彩子  
一人ひとりの出合いを大切に共感できる仲間と同じ気持ちで取り組んでいけるよう頑張ります。二年間よろしくお祈りいたします。

江津・のぞみ保育園  
嘉戸 悦子  
この度、出会った先生方と色々食事のお話が出来、うれしく思っています。二年間、楽しく活動していきたいと思っています。よろしくお祈り致します。

浜田・浜田ひかり保育所  
和家 由希  
子ども達が楽しく食材にふれ、楽しく食べられる給食作りを目指しています。よろしくお祈りいたします。

雲南・かもめ保育園  
片寄 絢子  
みなさんと一緒に楽しみたいと思っています。

松江・しらゆり第2保育園  
近重 マリ子  
子ども達の「おいしかったよ!!」の言葉をはげみに日々がんばっています。二年間よろしくお祈りいたします。

邑智・おおち保育園  
藤原 寿江

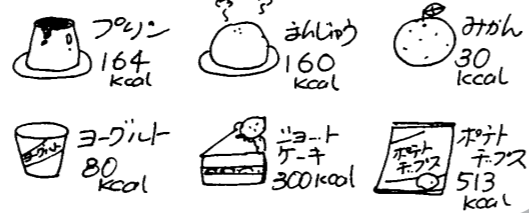
益田ひかり保育所  
中井 理恵  
心と心がつながり、笑顔あふれる給食の時間が大好きです。どうぞよろしくお祈りいたします。

大田・静間保育園  
山田 彰子  
この出合いを大切に食育の輪が広がられたら...と思っています。よろしくお祈りいたします♥

# 丈夫な子にある おやつ&ジュースのとり方

おやつカロリーは1日 300kcal まで

手づくりであれば、気になる「砂糖」や「バター」などを減らしたヘルシーなおやつができますが、市販のお菓子類は甘すぎる、脂肪がたっぷり、塩分たくさん、カロリーが高いものが多いので慎重に選んで!



## 市販のお菓子の選び方 食べさせ方

“1年に4kgの添加物が子どもの体の中へ...”と言われるその大きな要因のひとつが「お菓子」です。悲しいことに発ガン性が認められたものでも平気で子どものお菓子に入られているのです。

### ポイント

- 1 袋ごと食べない(1袋では多すぎる)
- 2 他のを組み合わせて(果物など)
- 3 開けたら2~3日で食べる
- 4 大きい袋より小さい袋を
- 5 極端に甘いものや、からいものをは控えて
- 6 表示をよく見て、シンプルなもの!
- 7 子どもまかせにしないで(おまけつきはやめる)
- 8 おやつをほしがっていないのにあげていませんか?

## ~だらだらおやつは なせ悪い~

- 1 虫歯になりやすい
- 2 食事が食べられない
- 3 肥満になりやすい
- 4 生活習慣病になりやすい
- 5 偏食になりやすい

## 清涼飲料を飲みすぎない チェックポイント10

①清涼飲料を水がわりにしない	⑥冷やしすぎない
②流行やムードにふりまわされない	⑦おやつには牛乳かお茶をそえて
③常備しない	⑧外出の時は水筒を持って!
④子どもにお金をもたせて買わない	⑨表示をよく見て
⑤食事の前に飲まない	⑩コップにとり分けて飲む

# とりすぎていませんか?

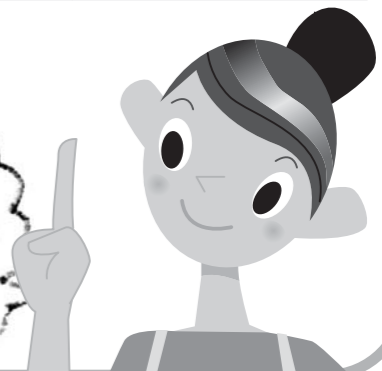
のみもの・お菓子に含まれる砂糖の量

= 角ざとう1ヶ(5グラム)

キャラメル 4つ <10グラム>	アイスクリーム (90ml) <15グラム>	チョコレート (38g) <18グラム>	ガム (1匹=7まい) <18グラム>
ショートケーキ (100g) 1コ <25グラム>	ビスケット (20g) 3まい <5グラム>	プリン (100g) 1コ <20グラム>	大福もち 1コ <10グラム>
チョコレートパフェ 1杯 <30グラム>	カステラ 1切(100g) <40グラム>	乳酸菌飲料 (65ml) 1本 <12グラム>	ファンタオレンジ (500ml) <55グラム>
ココア (500ml) <55グラム>	カルピスウォーター (500ml) <58グラム>	スポーツ飲料 (500ml) <33グラム>	充実野菜 (280g) <13グラム>

コーヒー (小缶 250ml)  
<25グラム>

子どもが1日に  
摂る砂糖の量は  
調味料も合わせて  
10~30グラムまで  
にしたいところです。



# 平成25年度 児童福祉施設調理担当者研修会のご案内

◆ 期 日:平成25年10月26日(土)

◆ 会 場:ビッグハート出雲 白のホール(出雲市駅南町 電話0853-20-2888)

主催/島根県 島根県保育協議会

## 研修内容(予定)

講義 I

講 師: 日本子ども家庭総合研究所 堤 ちはる 氏  
テーマ: 「食育のあり方を考える」

講義 II

講 師: 大阪健康福祉短期大学 真鍋 譲 氏  
テーマ: 「子どもの健康とアレルギー」

年に一度の児童福祉施設調理担当者が集う研修会です。

児童福祉施設調理責任者・調理担当者及び職員を対象として

給食運営及び給食内容改善のための研修を行います。

この機会にさらなる資質の向上を図りましょう!

多くの参加をお待ちしております。



## 編 集 後 記

今回「しょくいく」のメンバーが新たになりました。

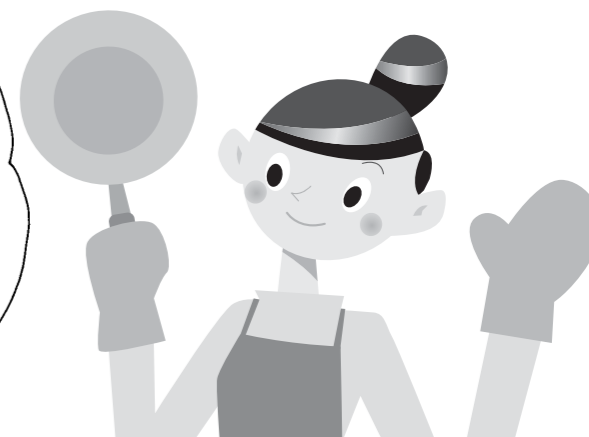
内容もさらに充実した「しょくいく」をお届けしていきます

雲南/片寄絢子 益田/中井理恵 安来/小西彩子 大田/山田彰子 江津/嘉戸悦子  
よろしくお願いたします

次回は12月発行です。お楽しみに!

## 特集 おやつシリーズvol.5 / おやつを取り組みについて

カンタンに出来る  
おやつです!  
ぜひ作ってみてね!



### 不思議ゼリー

ただ混ぜて固めるだけなのに、  
白とオレンジの2つに分かれてしまう  
"おもしろゼリー"です。  
カンタンで見栄えもいいので  
プレゼントにも喜ばれますよ!



#### 【材 料】カップ10ヶ分

- オレンジジュース(果汁100%)...500ml
- A 砂糖.....50g
- ゼラチン(粉).....20g
- 生クリーム.....200cc
- B 牛乳.....200cc
- 卵.....1コ

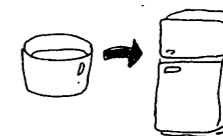
① Aをなべに入れ  
沸騰する直前に火を止める



② Bをボウルに入れ  
よく混ぜる



③ ①と②を合わせ型に流し  
冷蔵庫で冷ます。



### おふのスタック

#### 【材 料】2~3人分

- ふ.....15グラム
- 砂糖.....大さじ1と1/2
- バター.....大さじ3

① 天板にオーブンシートを敷く。  
オーブンを170~180℃に温めておく

② 耐熱ボウルにバターを入れて電子レンジで40~60秒加熱し溶かす。  
それに「ふ」を入れ始め砂糖をふりオーブンで10分焼く



#### チーズ味

#### 【材 料】2~3人分

- ふ.....20g
- オリーブオイル...大さじ2
- 粉チーズ.....大さじ2
- 塩.....少々

オリーブ油と粉チーズ、塩を入れよく混ぜ  
ふを入れてオーブンで焼く

#### カレー味

#### 【材 料】2~3人分

- ふ.....20g
- オリーブオイル...大さじ2
- 粉チーズ.....大さじ2
- 塩.....少々

フライパンにオリーブ油を熱し  
ふをカリッと炒め  
カレー粉を入れる