

島根県保育協議会・調理担当者部会

しょくいく



役員紹介

調理担当者部会長 鳥井 久美子 (江津・めぐみ保育園)

令和3、4年度、調理担当者部会の会長を務めます江津市保育研究会めぐみ保育園の鳥井です。本年度は、全国保育士会食育推進委員をかねており、初めての大役で力不足のところも多々あるかと思いますが、よろしくお願いたします。日々給食の仕事をしていく中で、子どもの食事が年々変化をしているのを感じています。心と体が一番成長していく時期で、食事、生活の

変化に応じて子どもたちが「食べることは楽しい」と思えるような食育を考えていきたいと思っています。コロナの影響がこれからどのようになるかわかりませんが、部員一同和気あいあいといろんな情報を発信していきたいと思っています。また、全国からの情報なども伝えていきたいと思っています。残り1年ですが、よろしくお願いたします。



有間 奈津子 (雲南・三刀屋保育所)

部員のみなさんは、魅力的な方ばかりで、ほんわかと優しい空気に包まれた部会です。こんな素敵な部会で、たくさんの方の事を吸収し、日々の仕事に生かしていきたいと思っています。よろしくお願いたします。



稲田 東希 (大田・志学保育園)

初めて役員をさせていただきます。役員の先生方と楽しく学びながらたくさんの方の事を吸収できたらと思っています。力不足ではありますが、みなさんに迷惑をかけないよう頑張りますので2年間よろしくお願いたします。



岩本 美世子 (松江・認定こども園融合こども園)

初めての役員で不安もありますが子ども達に「食の大切さ」を伝えていけるよう、たくさん学ばせていただきたいと思っています。よろしくお願致します。



井谷 和子 (出雲・須佐保育所)

この度、2度目!!の県保協の活動にたずさわることができ、嬉しく思います。2年間部会の役員の方々と楽しく取り組んでいきたいと思っています。よろしくお願いたします。



吉村 里恵 (益田・認定こども園原浜保育所)

今度、調理担当者部会でのステキな出逢いにワクワクしています。この先どんなことが起ころうと、未来を担う子どもたちに食育を通して何が出来るのかを皆さんと共に考え、実践できたらと思っています。よろしくお願いたします。



三浦 紀子 (浜田・ちどり第2保育所)

初めての役員に緊張しています。しかし、各園の先生方と話せるこのご縁を大切にしつつ、楽しく前向きに取り組んでいきたいと思っています。どうぞよろしくお願いたします。



藤村 美佐恵 (かのあし・六日市保育所)

何年かぶりに役をすることになりました。子ども達の心と体の成長を思いこの2年間をがんばりたいと思っています。よろしくお願いたします。



日高 由架 (邑智・美郷町都賀保育園)

初めて役員をさせていただきます。わからないことばかりですが、役員の方々とのお会いを大切にしながら、和やかに楽しく、たくさんの方の事を学ばせていただきたいと思っています。2年間よろしくお願いたします。



令和3年度 島根県保育協議会 食育推進研修会

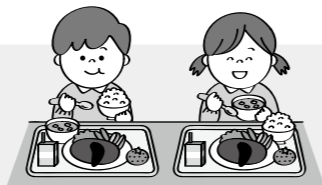
◇ZOOMミーティング ◇日時：2021年12月11日(土) 13:30~15:30
講師：小島歯科医院 名誉院長 小島 登氏
演題：「**口腔機能の発達に応じた食事提供、保育の展開について**」

令和3年12月11日(土)、100カ所以上の施設を結びWEBにて食育推進研修会が開催されました。

講師の小島登先生には、多くの会員からの要望により3年前(平成30年度)に続き2回目の講演となりました。今回は会場での対面形式での講義でしたが、今回は新型コロナウイルス感染症の現状、特にオミクロン株を考え、オンライン形式でしたが、参加者同士が離れていても一体感を得ることができる有意義なものでした。また、小島先生の口腔機能の発達の重要性を「何より大切なことは、子育てを楽しみ愛情をもって接すること」という言葉に食育に取り組むための大切にするべきことを再確認する研修となりました。

(WEB参加数 107施設、いきいきプラザ島根402研修室 7施設)

小島登先生から
保育の現場で日々頑張る皆さんへ
メッセージをいただきました



歯科医師から保育者へのメッセージ お口の機能を育てましょう

3歳になりますと、乳歯は全て生えそろっています。しかし、噛む力は大人の1/3くらいです。離乳食から幼児食へ移行していますが、大人と同じではありません。小学校へ入るまでは、咀嚼機能は未熟であり、早い時期から硬い食品を食べさせることは慎みましょう。それより、ゆっくり食べさせて咀嚼の持続力を養いましょう。口唇を閉じて、左右の奥歯でしっかりと噛んで食べる習慣を身に付けましょう。手を頬にあてさせ、咬筋がよく動くことを確かめてみましょう。

前歯で噛み切ったり、奥歯ですりつぶしたりする必要のある食べ物も与えましょう。調理の際、食材を小さく切りすぎてしまうと、舌がしっかり持ち上げられずお口の機能が育まれません。食事の際に飲み物を用意しますと、流し込みながら食物が摂取してしまい、陰圧になりやすい狭い口から食べやすい広い口へ移行せず、唇や舌の食べる動きが育ちません。

踵を床にしっかり着けた基本的な正しい姿勢で食べさせることも大切です。

また、脳と朝ごはんには密接な相互関係があります。脳を動かせるには、ブドウ糖とアミノ酸を朝食で摂ることが必要です。一方、朝ご飯を食べるためには脳を動かせることが必要です。「お腹が空いた」という情報が脳に届くにはセロトニンが欠かせません。このセロトニンを分泌させる一番の条件が、早寝早起き。眠る時間帯が重要で、夜10時~朝8時の10時間より、夜8時~朝6時のほうがセロトニンをきちんと取り込めます。脳は身体の機能などの動きを司る「古い脳」ができてから、記憶や思考を司る「新しい脳」が発達し、最後に適切なコミュニケーションに欠かせない「前頭葉」が育つという順番があります。ところが、夜更かししたりして古い脳を育てないままでは、新しい脳は育ちません。

最後に、集団の場で食事の楽しさ、多くの食物の美味しさを経験しましょう。心の安定や積極性、思いやる心や自制心も育てましょう。お友達のこと考え、好きな食物でも譲ることも覚えましょう。

講演の感想より

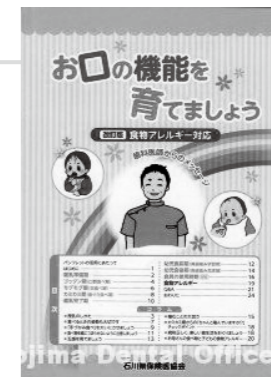
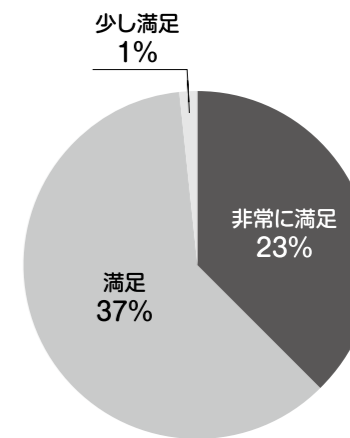
Q. 今回の研修会で学んだことは何ですか？

★咀嚼の発達には舌の動きが基本であるということを感じました。子どもたちの“食べたい”という意欲をしっかりと引き出していきながらそれぞれの時期に合った形態、また一人一人の子供に合った形態を把握しながら栄養士と連携をとって食事の提供をしていく必要があると思いました。

★噛めない“呑み込めない”といった子どもに対して、声かけだけでなく舌の動きや唇の動きをきちんと観察し何が問題なのかを見極め対策を取ることが大切だと感じました。また、日々の食事で練習し、習得していくものだとあらためて感じました。

★パンダノタカラモノ発音練習をしたりする事で舌の力を身に付ける事が必要だったり、噛むには、食材大きさや硬さを変えたり、姿勢を整える事が大切だということを学びました。

Q. 研修会の満足度



kojima-dental-office.net/20200503-5190

●参考に／
冊子「お口の機能を育てましょう 歯科医師からのメッセージ(改訂版)」

食育実践レポート 食育のつどい「よく噛んで食べよう」

雲南市 三刀屋保育所

子どもたちが「食べ物・栄養・体」に興味を持ってくれるよう、毎月 栄養士や調理師が、子どもたちにお話する“食育のつどい”という一時をもっています。

「噛めない」「飲み込めない」という子が年々増えているので、毎年必ず歯と口の健康習慣のある6月には「よく噛んで食べよう」というテーマでお話しています。



よく噛むと・・・

- ①虫歯になりにくいよ
- ②味がよくわかるよ
- ③歯並びがよくなるよ
- ④頭がよくなるよ

ご飯粒をたくさん噛むと甘くなるよ！
試してみてくださいね。

子どもの「おもしろそう」「やってみたい」という気持ちを大切に・・・。

食べる力をパワーアップするために、「パ・ン・ダ・ノ・タ・カ・ラ・モ・ノ」とメリハリをつけて言ったり、顔じゃんけんをみんなでやったりしています。また「タンツタンツタンツ」と大きな口を開けて舌打ちをしたり、「むすんでひらいて」の歌に合わせて口や顔を動かす体操をしたりします。クイズやゲームなども取り入れ、楽しい雰囲気が進めると子どもたちは積極的に参加してくれます。

顔が熱くなってきたよ!!

みんなで「じゃんけんぽん」



家庭・保育・給食の連携を大切に・・・。

食育のつどいをした日は、その時の様子を保育所の玄関に掲示したり、おたよりに載せたりしてお知らせしています。お迎えの時に展示物を見ながら、親子で体操を楽しんでいる姿があります。

「よく噛んで食べよう」というテーマでお話することは一年に一度ですが、常に噛むことを意識できるよう、引き続き声掛けや体操など保育士と連携して続けていきたいと思っています。

かき揚げ

★材料★ (1人分)

- ヤーコン……………15g
- にんじん……………5g
- たまねぎ……………20g
- ピーマン……………3g
- しらす干し……………3g
- ごぼう(ささがき)……………5g
- ひきわり納豆……………3g
- えのき……………2g
- 小麦粉……………10g
- 片栗粉……………3g
- 豆乳……………40g
- 揚げ油……………適量

★作り方★

- ① ヤーコン、人参、玉ねぎ、ピーマンは細切りにしておく。ごぼうはささがきしておく。ごぼうとヤーコンは灰汁が強いので水にさらす。
- ② 小麦粉と片栗粉と豆乳を混ぜて天ぷらの衣を作る。
- ③ 材料をさっくりと混ぜて、まどめながら揚げる。



かみかみメニュー オススメ レシピ

地域での生産が盛んな野菜を使った
レシピや、しっかりと噛みごたえのあるレシピを載せています。
ぜひ活用してみてください☆

かみかみサラダ

★材料★ (1人分)

- きゅうり……………20g
- ブロッコリー……………9g
- ごぼう……………6g
- にんじん……………9g
- さきいか……………3g
- マヨネーズ……………10g

★作り方★

- ① ごぼう、きゅうり、人参は千切りにする。
- ② ブロッコリーは1口大に切る。
- ③ さきいかは2cmくらいに切る。
- ①～③を茹でる。
- ④をマヨネーズで和える。



バケットラスク

★材料★ (1人分)

- バケット……………30g
- マヨネーズ……………4g
- ちりめんじゃこ……………3g
- あおのり……………0.1g

★作り方★

- ①バケットを1cm幅の輪切りにする。
- ②マヨネーズ・ちりめんじゃこ・青のりを混ぜ、バケットに塗る。
- ③オーブンで焦げ目がつくまで焼く。

かりんとう

★材料★ (4人分)

- 小麦粉……………30g
- ベーキングパウダー……………4g
- 砂糖……………3g
- 牛乳……………30g
- 油……………5g
- 揚げ油……………適量
- 砂糖……………4g
- 水……………2g

★作り方★

- ① ボウルに小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・牛乳・油を入れ、手でつかむようにして、ひとまとめにする。
- ② ①を細めのスティック状に切り、油で揚げる。
- ③ Aを鍋に入れ、中火にかける。砂糖が溶けたら弱火にして②のかりんとうを加え、木べらで手早く混ぜ、かりんとう全体に絡める。砂糖が白く結晶化したら、火を止める。
- ④ ③のかりんとう同士がくっつかないように並べて冷ます。