

平成21年度

食育実践活動事例集

～丹後の子どもの食べる力・生きる力を育もう～

味わう

巣立ちゆく子どもたちに、
丹後のうみやあもんを
ようけ覚えさせようで！

つくる

作ったり、しゃべったりして
みんなで楽しもうで！

伝える

大人の知恵をなつべとかんと
子どもに教えていこうで！

- 1 宮津市立 府中保育所…………… 1
- 2 宮津市立 府中保育所…………… 3
- 3 京丹後市立 久美浜保育所…………… 4
- 4 伊根町立 本庄保育所…………… 6
- 5 京丹後市立 網野幼稚園…………… 8
- 6 ママの会「スマイル」…………… 11
- 7 ママの会「スマイル」…………… 21
- 8 京丹後市立 溝谷小学校 母親委員会…………… 23
- 9 京丹後市立 網野中学校…………… 25
- 10 与謝野町立 加悦中学校 2年生 家庭科…………… 27
- 11 日ヶ谷子ども会…………… 29
- 12 与謝野町食生活改善推進員協議会…………… 31
- 13 京都府丹後教育局…………… 34
- 14 京都府丹後保健所…………… 35



目 次

1 食育事例集

(1) 保育所・幼稚園

事例 1	今日の給食のお魚なあに？	宮津市立 府中保育所	1
事例 2	大根を間引こう！	宮津市立 府中保育所	3
事例 3	収穫の喜びを演じる	京丹後市立 久美浜保育所	4
事例 4	プランターでお米を作ろう	伊根町立 本庄保育所	6
事例 5	ありがとう！「親父の料理隊」	京丹後市立 網野幼稚園	8
事例 6	子どもが喜ぶ愛情弁当	ママの会「スマイル」	11
事例 7	故金さんの味を食卓に！ 給食レシピ 調理・試食会	ママの会「スマイル」	21

(2) 学校・PTA等

事例 8	早寝、早起き、朝ごはん	京丹後市立 溝谷小学校 母親委員会	23
事例 9	ヘルスサポート21	京丹後市立 網野中学校	25
事例 10	地域の食文化を知る	与謝野町立 加悦中学校 2年生 家庭科	27

(3) 地域

事例 11	夏休み親子料理教室	日ヶ谷子ども会	29
-------	-----------	---------	----

(4) 食生活改善推進員協議会

事例 12	スポーツ少年と食育	与謝野町食生活改善推進員協議会	31
-------	-----------	-----------------	----

(5) 行政

事例 13	丹後地方学校給食研修会	京都府丹後教育局	34
事例 14	「わくわくモリモリ部会」の取組み	京都府丹後保健所	35

【テーマ】 今日の給食のお魚なあに？	実施主体	宮津市立 府中保育所
	連携機関	

【目的】
さばく前の生のさばを見て、給食でいただく魚について触れ、知る

【対象者・参加人数・実施時期】
平成21年9月10日 府中保育所 保育室にて 0歳児～5歳児

【活動内容】




【子どもや保護者の反響・活動を通して子どもが変わった点】

「さばって、大きいんだね。」「これ、食べるん？」など、様々な声が聞かれた。いつも切り身を食べるので、大きさを知り、感動していた。

【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】

一匹の生さばから、「漁師さんがとってきた。」とか「おじいちゃんは漁に出る。」とか話題が広がり、給食時にも「朝、見たさば？」などと会話が弾んだ。

【活用した媒体】

生さば

【記入者・職・氏名】

府中保育所 保育士 橋本 陽子

(連絡先) 電話：0772-27-0044 FAX：0772-27-0044

<p>【テーマ】 大根を間引こう！</p>	<p>実施主体 宮津市立 府中保育所</p>	
<p>連携機関</p>		
<p>【目的】 大根を間引くことを知り、挑戦してみる。</p>		
<p>【対象者・参加人数・実施時期】 平成21年10月1日 府中保育所の畑にて5歳児12名が参加。</p>		
<p>【活動内容】</p> <div data-bbox="204 640 1078 1283"> </div> <div data-bbox="1086 640 1453 1160"> <p>いよいよ大根の間引かたはこれか！</p> <p>どれを抜いたらいいかな？</p> </div> <p>種を三粒ずつまいており、三本の苗のうち、元気なのを一本残すように間引く。どれが一番元気がいいかな？どれが一番大きいかな？と悩みながら苗を一本にしているところです。 間引き菜はおひたしにしてもらい、給食でいただく。</p>		
<p>【子どもや保護者の反響・活動を通して子どもが変わった点】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大根の葉の形を覚え、散歩で畑を見つけると、大根がよく分かった。 ・葉っぱも食べられることを知ることが出来た。 		
<p>【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】 成長してきている大根は12月に豚汁をクッキングする際にいただく予定である。</p>		
<p>【活用した媒体】 大根</p>		
<p>【記入者・職・氏名】 府中保育所 保育士 橋本 陽子 (連絡先) 電話：0772-27-0044 FAX：0772-27-0044</p>		

【テーマ】 収穫の喜びを演じる	実施主体	京丹後市立 久美浜保育所
	連携機関	まるかじり実行委員会

【目的】
地域の行事に参加し、保育所での食育の取り組みをアピールする。

【対象者・参加人数・実施時期】
平成21年10月25日（日） 久美浜保育所5歳児 22名

【活動内容】



「おおきなだいこん
とったぞー!」



♪ やさいの音頭
ついでだー!」

元気に「やさい音頭」をおどりました。

ほくたち 何でも食べる 元気な子



元気な子どもたち。でもたった一つ嫌いなものがありました。それはピーマンです。
 そんな子どもたちに、のど痛バイキンや腹痛バイキンがおそいかかって来ます。さて、子どもたちはどうなるでしょう？

子どもミュージカル『グリーンマントのピーマンマン』

【子どもや保護者の反響・活動を通して子どもが変わった点】

- 野菜に興味を持ち、嫌いな野菜でも食べてみようとするようになった。
- 地域の大勢の人たちの前で演じる緊張感や楽しさ、観てもらおう喜びを味わい、自信がついた

【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】

- 衣装やリアルなジャンボ野菜の作成
- 「まるかじりまつり」にピッタリな出し物だったと好評だった。

【活用した媒体】

- 遊戯（やさい音頭）
- ミュージカル（グリーンマントのピーマンマン）

【記入者・職・氏名】

久美浜保育所 所長 永井 ゆみ子

（連絡先） 電話：0772-82-0142 FAX：0772-82-0142

【テーマ】 プランターでお米を作ろう	実施主体	伊根町立 本庄保育所
	連携機関	

【目的】
毎日食べているお米がどのようにしてできるか、体験する

【対象者・参加人数・実施時期】
平成21年4月～9月 保育所の子ども17人と職員4人

【活動内容】
本庄は稲作が盛んで保育所のすぐ横にも田んぼが広がっています。
お米作りは長い期間を要し、毎年近くの田んぼの様子が変わっていくのを子どもたちは興味を持って見えています。自分たちで関わることで食べ物への感謝の気持ちが持てることを期待し、今年初めてお米作りに挑戦しました。量は少ないですが全て手作業、食べるまでには大変な手間がかかることを実感しました。
採れた2合の玄米は保育参観試食会で白米と混ぜて保護者に食べてもらいました。子どもたちが半年関わったお米はおいしいと、喜ばれました。



手をほそ〜くして
うえるんだよね

天日で干します。



はさみで
切るの
むずかしい!



ふるいでしごいて
もみを落としています。

お母さんと一緒にいただきます。



ゴルフボールで
ゴリゴリ……
お米になあれ

【子どもや保護者の反響・活動を通して子どもが変わった点】

毎日送迎時に稲が大きくなる様子を見てもらうことができ、子どもたちの交流に加え明るい話題となりました。

ささやかながら食べる側から作る側になった喜びを感じました。

【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】

年齢に関係なくみんながどこかで作業に関われるようにしました。

全て手作業で1粒も無駄にしないようみんなが気をつけました。

【活用した媒体】

脱穀やもみすりは保育雑誌を参考に、玄米の炊き方は小学校の栄養士さんにコツを教わりました。

【記入者・職・氏名】

本庄保育所 所長 矢野 久美子

(連絡先) 電話：0772-33-0950 FAX：0772-33-0950

【テーマ】 ～ありがとう！「親父の料理隊」～	実施主体	京丹後市立 網野幼稚園
	連携機関	京丹後市立 網野幼稚園 PTA

【目的】

- ・母親に任せがちな幼児の子育てに、父親が参加できる機会を持つ。父親同士の交流の機会ともする。
- ・お父さんが作ってくれたことを喜び、楽しく美味しく食事をする。

【対象者・参加人数・実施時期】

- ・網野幼稚園 園児4・5歳児51名
- ・保護者

【活動内容】

網野幼稚園では、毎年10月中旬に親子行事とお泊り会（5歳児のみ）を開催しています。

幼児は、まだまだ母親との関係が必要であり、また母親に任せる傾向も強い時期でもあります。そんな中、どのように子どもに関わったらいいか、あるいはしてやりたいか機会がないという父親もいます。そんなお父さんたちが、ボランティアとして料理隊を結成。大活躍する取り組みです。

カレーの材料の一つである「玉ねぎ」(の一部)は、昨年度の4歳児が園の中庭で育てたものです。日当たりが悪くてなかなか大きくなりませんが、その小さくてかわいい玉ねぎもカレーの中でグツグツ、あまーく自己主張！していました。

【玉ねぎがとれたよー。】
6月の終わりごろのことです。
去年の冬、何度も小さな手に肥料を握りしめながら、畑に通って育てた愛着いっぱい玉ねぎです。



ここにこ顔で腕を振るう親父の料理隊。
腕はプロ並み？

●10月中旬の土曜日、午後にお父さんたちがエプロンとまな板・包丁を抱えて幼稚園に集合してきました。＜親父の料理隊＞のおやし達です。

●献立は、おやつ[大判焼き]と100人を超える幼稚園児と保護者の晩ご飯、カレーを作ります。

●日頃からお手伝いをして下さっているのでしょうか？野菜を洗う手も、細かくむいたり切ったりするのも、本当に丁寧でお上手です。



●初めて顔を合わせるお父さんたちもいる中、笑い声や楽しそうに語らう声が響き、和気あいあいの雰囲気の中、どんどん料理が進みます。

●(父親が集まって何かをすることで交流が持てました。)(料理の本職の方が居られ、色々とアドバイスをもらい、スムーズに料理ができたと思います。)(おいしいカレーができてよかった。子どもが美味しいと言ってくれるのが何より嬉しかった)(大変良かった。平和焼きも美味しそうにみんなが食べ、カレーも親の交流の場としても良いものだった)という <おやし達の意見>や
(すごくおいしかったです。おやつもあつあつほかほかで美味しかった。)(父親に料理をしてもらうことがあまりないので、いい取り組みだと思います。)という<お母さんたちからの意見>もありました。



大判焼き下さい。
あつあつだー！
お母さんの分も下さい。



●美味しい大判焼きやカレーを作ってくれた『親父たち』は子どもたちのヒーロー！！

美味しいカレーを作ってくれて有難う！
子どもたちの感謝の声に益々笑顔の親父たちです。



おいしいねー。おかわりする？
するする！！あつあつという間に
8升のごはんと150人前の
カレーが売れていきます。

【子どもや保護者の反響・活動を通して子どもが変わった点】

- 進んでボランティアに参加して下さったお父さんも、お願いして参加して下さったお父さんも和気あいあいと仕事ができただけで、なかなか顔を合わせる事のない【父親】同志の交流ができたことを喜んで下さいました。
- お父さんたちが作って下さったことで、子どもたちの食欲はすごく旺盛になり、カレーは大好きではあるけれど、「特別の食事」となったように思います。

【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】

- なかなか参加しにくいお父さんが多い中、声をかけてでも参加を募ることで、より子どもたちの姿を知ってもらえたり、「玉ねぎも作っていたんだ」等、食への関心も増してもらうことができました。
- 食に限らず、父親が関心を持つ、参加できるような取り組みや、OB会の設立・活動ができればもっと子どもへの目線が広がってくるように考えます。

【活用した媒体】

- 社会福祉協議会から、鍋や炊飯器をお借りしました。

【記入者・職・氏名】

網野幼稚園 園長 梅田 津也子

(連絡先) 電話/FAX：0772(72)0749