

<p>【テーマ】 子どもが喜ぶ愛情弁当</p>	<p>実施主体</p>	<p>ママの会「スマイル」</p>
	<p>連携機関</p>	<p>与謝野町立 岩滝幼稚園</p>
<p>【目的】 月に1回ある愛情弁当の日をより充実した日にできるよう、栄養+食べやすさ・楽しさを考慮したメニューの習得と情報交換</p>		
<p>【対象者・参加人数・実施時期】 平成21年7月7日(火) 岩滝幼稚園にて、岩滝幼稚園児の母親対象に実施 10名が参加</p>		
<p>【活動内容】 お母さん達からの「お弁当がいつもマンネリで同じ物(内容)になってしまう…」の声をきっかけに、今回初めて、月1回あるお弁当の日をより深い愛情のこもったお弁当にできるよう、栄養士さんに教えて頂く事になりました。 栄養士さんが特に強くおっしゃっていたのは、「味付けは、絶対に薄くする事！」幼児時代に濃い味に慣れると味覚が崩壊してしまう。これは親の責任！とお話しされ、その他、暑い時の衛生面対策として、冷凍させたままのおかずを保冷剤のかわりにして入れるという事も教えて頂きました。 「見た目の色で食欲がわいたり、型抜きをする等の工夫できらいな食べ物も食べられるようになったりします。ぜひ1ヶ月に1回のお弁当を楽しんで作ってあげてください」との事でした。</p> <div data-bbox="722 1016 1409 1512" data-label="Image"> </div>		
<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"> ○ お弁当作りの悩みが解消されました。 ○ お母さんの工夫が子どもに幸せなお弁当Timeを与えてあげられるお弁当作りを楽しみながら、頑張ろうと思えるようになりました。 		
<p>【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】 講師で来て下さった栄養士さんとお母さん達が近くで和気あいあいとお話してできるよう会場をセッティングしました。</p>		
<p>【記入者・職・氏名】 岩滝幼稚園 母親委員長 大泉 珠希 (連絡先) 岩滝幼稚園 電話：0772-46-2601 FAX：0772-46-2601</p>		

資料1：幼児のお弁当の献立について

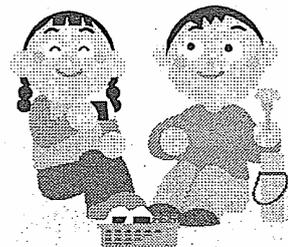
幼児のお弁当の献立について

献立というと、何か難しいことのように感じてしまうかもしれませんが、ポイントは彩りです。彩りのきれいなお弁当は、食欲をそそるだけでなく、自然と栄養のバランスもとれるものです。お弁当に詰める食材は、赤、黄色、緑、白、黒の5色の色合いになるようにするとよいでしょう。各色の食材には、次のようなものがあります。



赤に分類される肉や魚・黄色に分類される豆や卵には、たちのからだをつくるタンパク質が豊富に含まれています。そして、緑に分類される色の濃い野菜とくだものや、黒に分類される海草類には、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。

見た目にも楽しい色とりどりの食事は、私たちのからだをつくるためになくはならない栄養素がいっぱいです。しかし、子どもの小さなお弁当にすべての栄養素を盛り込むというのは現実的にはかなり難しい面もあります。最初のうちはあまり栄養にこだわらないで、楽しく完食できるように、子どもの好きなものを中心に置いてあげてもいいでしょう。ただし、信号機の3色はできるだけ入れるようにしてください。



また、幼児期の子どもは、まだおはしがじょうずに使えません。子どものお弁当は、食べやすいこともとてもたいせつです。おかずの大きさや固さなど、調理のしかたを工夫しましょう。

大きさ

・子どもの小さな口でもひと口で入るような大きさに切ったものを、調理するとよいでしょう。子どもたちが大好きなハンバーグなども、あらかじめひと口大の大きさにしておくと、より食べやすくなります。プチトマトは彩りにもきれいですが、幼児は丸のみしてのどに詰まらせてしまう可能性があります。プチトマトを入れる場合は、半分に切って入れるようにしましょう。

かたさ

・いろいろな固さのおかずを詰めてみましょう。固いものはよくかまないと食べることができないので、かむ練習になります。やわらかいものは食べやすいので疲れにくく、たくさん量を食することができます。お弁当の残り具合や、子どもの話をよく聞いてあげて、その子にとってバランスのよい分量と固さのものを詰めてあげましょう。

ボロボロこぼれやすいもの

・ミックスベジタブルなど、ボロボロとして食べにくい食材の場合は、形をまとめるように調理しましょう。たとえば、ひき肉に混ぜてミートボールにする。ジャガイモやカボチャなどをふかしたものに混ぜ、パン粉をつけてコロケ風に掲げる。アルミケースに入れ、チーズをかけてトースターで軽く焼く、など。調理のしかただけで食べやすいものになります。

幼児期の栄養について

① やわらかいものばかりを与えないようにしましょう

★「嚙む」ことによる効果★

- ・顎の発達を促進し、永久歯の歯並びをよくする
- ・唾液や胃液の分泌を促し消化機能を高める
- ・歯肉を刺激し、歯周病疾患を防ぐ



② 食事の安全性への配慮

幼児は細菌に対する抵抗力や、解毒作用が低いので、暖かい季節のお弁当などは特に注意しましょう
冷凍の枝豆や果物を入れて保冷剤がわりに使うのもオススメです♪

③ 濃い味に慣れさせないようにしましょう

幼児の味覚の敏感さは大人の2倍あります

小さなころから、甘い味や塩辛い味を覚えてしまうと、大人になってからの生活習慣病のリスクが高くなります

④ 朝ごはんをしっかり食べさせましょう

昼間の活動が活発な幼児にとって、朝ごはんはとても大切であり、夕食の食欲にも影響します
朝ごはんがしっかり食べられるように、寝る前に食事をさせないようにしましょう
また、起床から朝食までに30分の時間をおくようにしましょう

⑤ 体を構成する「たんぱく質」はもちろん、「糖質・脂質」も適正に摂りましょう

「たんぱく質」をせっかくだけにしっかり摂っていても、「糖質・脂質」の摂取が不足すると
体を構成している「たんぱく質」を分解してエネルギーとして使ってしまいます
お弁当では全体の半分をごはんが占めるように盛り付けましょう
※たんぱく質は1日に25gが適正な摂取量です

穀物 1/2	肉・魚・大豆 1/4
	野菜・いも 1/4

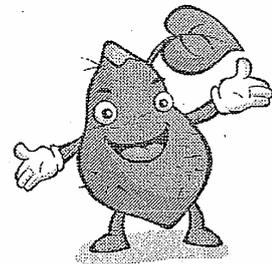
⑥ 間食を上手に利用しましょう

間食＝甘いおやつではありません

活動量が多く、体重に対しての必要エネルギーが大人よりも高い割に、
一度にたくさん食べることのできない幼児にとっての間食は第4の食事です

繊維質や脂肪など、消化に時間がかかるものは控え、
たんぱく質・カルシウム・鉄・ビタミンをしっかり補充しましょう

小麦粉・卵・牛乳・乳製品・いも・野菜・果物を使ったおやつがオススメです♪



⑦ 水分をしっかり摂りましょう

幼児は大人と比べて水分の損失が大きいです

脱水症・熱射病・日射病にならないよう、夏場は特に水分補給が大切です

汗をかいたあとにたくさんの水分を補給すると体がだるくなりますので、汗をかく前に飲むようにしましょう

★ 理想的な水分補給時間帯



★幼児期の食事のバランスについて★

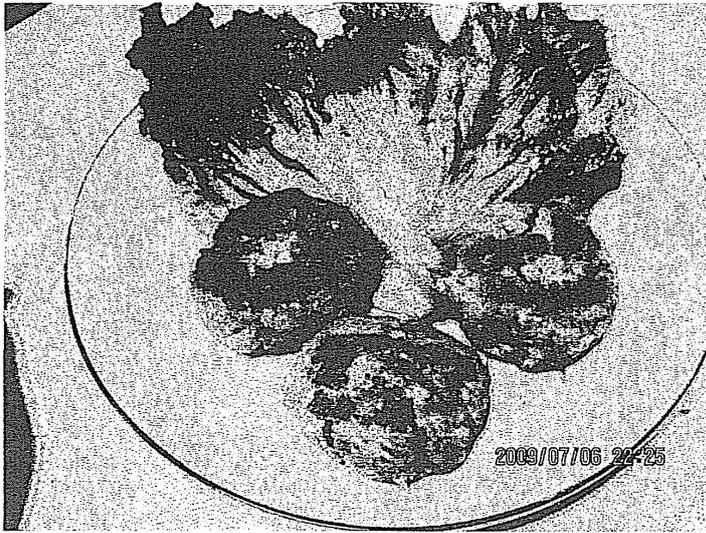
	3～5歳	男の子	女の子
朝食	25%	350キロカロリー	313キロカロリー
昼食	30%	420キロカロリー	375キロカロリー
夕食	30%	420キロカロリー	375キロカロリー
間食	15%	210キロカロリー	188キロカロリー
合計		1400キロカロリー	1250キロカロリー

※基準とした体位・・・男の子 身長103.5cm 体重16.7kg
 女の子 身長102.5cm 体重16.0kg

	6～7歳	男の子	女の子
朝食	25%	413キロカロリー	363キロカロリー
昼食	30%	495キロカロリー	435キロカロリー
夕食	30%	495キロカロリー	435キロカロリー
間食	15%	248キロカロリー	218キロカロリー
合計		1650キロカロリー	1450キロカロリー

※基準とした体位・・・男の子 身長119.6cm 体重23.0kg
 女の子 身長118.0cm 体重21.6kg

資料2：調理レシピ



★鮭ハンバーグ★

●材料● (幼稚園児 1人分)

生鮭 (切り身)	1/2切れ
にんじん	30g
油	小さじ1
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1

●作り方●

- ① 鮭は皮を取り、包丁で細かくたたいてボウルに入れる
- ② にんじんはすりおろし、よく水気をきって①に混ぜ加える
- ③ 3等分して丸く形を作る
- ④ フライパンにフタをして焼く

☆ケチャップや海苔やパプリカや黒ゴマで顔や模様をつくと可愛いです
 ☆にんじんの水気をしっかりきることがポイントです
 ☆冷凍しておくとお弁当に使えます



★野菜の牛肉巻き★

●材料● (幼稚園児1人分)

牛肉(薄切り)	1枚
プロセスチーズ	10g
水菜	20g
にんじん	10g
醤油	小さじ1
みりん	小さじ2
水	大さじ1

●作り方●

- ① にんじんは千切り、水菜と一緒に電子レンジにかける
- ② プロセスチーズは7mmの棒状に切る
- ③ 牛肉に野菜やチーズを巻く
- ④ フライパンで③を焼く
- ⑤ 醤油・みりん・水を混ぜ合わせて回しかけ、転がしながら汁気がなくなるまで煮る

☆たくさん作って冷凍しておく、お弁当に入れる時に楽です

☆アスパラなど他の野菜を入れてもおいしいです

☆写真はチーズのかわりにしめじを入れています



★さつまいも団子★

●材料●

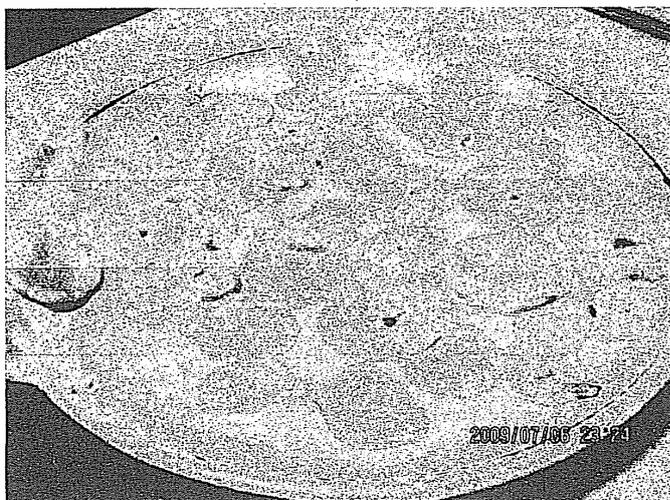
さつまいも	中1本
白玉粉	1/2袋
きな粉	お好みで

●作り方●

- ① さつまいもは皮をむいて薄めの輪切りにし、10分ほど水にさらす
- ② 耐熱容器(タッパー)にさつまいもを入れて、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する
- ③ フードプロセッサーなどでさつまいもをつぶす
- ④ 白玉粉を入れて混ぜ合わせ、耳たぶくらいの柔らかさにする
柔らかすぎたら白玉粉を足し、硬すぎたら水を加減していれていく
- ⑤ 好みの大きさに丸める
- ⑥ 鍋にたっぷりの湯をかけ、丸めた団子を入れて煮、
上に浮いてきたらすくい上げ、水気を切ってお皿に盛り付ける
- ⑦ きなこをかけて完成

☆さつまいもを温める時は必ずラップをしてください

☆さつまいもは串が通るくらいまで温めます



★手作りポテチ★

●材料●

じゃがいも	1個
塩	1つまみ程度

●作り方●

- ① じゃがいもの皮をむき、芽を取り除く
- ② 1mmほどの厚さに切る
- ③ 水気をクッキングペーパーでよくふき取る
- ④ 耐熱皿にオープンシートを広げ、くっつかないように並べる
- ⑤ 電子レンジ(600W)で4分加熱し、裏返してさらに4分加熱する
- ⑥ お好みで塩をふる

☆青のりをふってもおいしいです



★豆腐白玉★

●材料●

白玉粉	150g (約1袋)
豆腐	160g (約半丁)

●作り方●

- ① 豆腐と白玉粉をボウルに入れ、少しずつ良く混ぜて練る
- ② 耳たぶくらいの固さになったら、小さく丸める
- ③ 沸騰したお湯で3分ほど茹でる
- ④ 浮き上がってきたらさらに、1分ほど茹でてから、ざるにあげる
- ⑤ 冷水にとって冷やす

☆豆腐は水切りしなくていいです

☆お好みでシロップやあんこやきな粉をかけるとおいしいです



★スイカ&牛乳寒天★

●材料●

(すいか寒天)

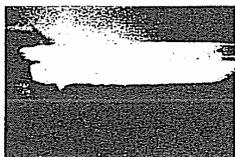
すいか	絞って800cc
水	100cc
砂糖	50g
寒天パウダー	6g

(牛乳寒天)

牛乳	300cc
水	100cc
砂糖	70g
寒天パウダー	2g

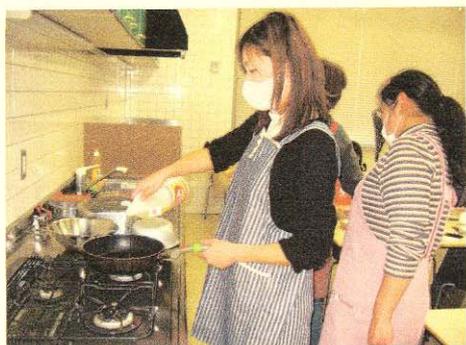
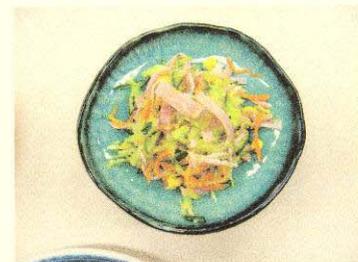
●作り方●

- ① すいかの赤い部分を、おろし金ですりおろし、種を除く
- ② すいかの果汁に砂糖を加え、人肌にあたためておく
- ③ 別鍋で水を沸かし、寒天パウダーを加えて2分煮る
- ④ 2分煮たら火を止めて、温めておいたスイカ汁を加えて、タッパに流しいれる
- ⑤ 同様の作業で牛乳寒天も作る
- ⑥ スイカ寒天の上に静かに流しいれる



- ⑦ 冷蔵庫で冷やす

【テーマ】 故金さんの味を食卓に！ 給食レシピ 調理・試食会	実施主体	ママの会「スマイル」
	連携機関	与謝野町立 岩滝幼稚園
【目的】 栄養満点の給食レシピが食卓に並ぶようレシピの習得		
【対象者・参加人数・実施時期】 平成22年2月23日(火) 知遊館・調理室にて、岩滝幼稚園児の母親対象に実施 16名が参加		
【活動内容】 以前から保護者に評判の良い、岩滝幼稚園の給食を是非家庭でも作ろう！ということで実施。 調理士の故金さんよりレシピを教えて頂き、3品(和風スパゲティー・ミネストローネ・五色サラダ)を調理。 3品とも塩・こしょうは入らず「薄味になりすぎない？」との声も上がりながらの調理でしたが、出来上がった物を試食してみると、しっかりと味も付きとってもおいしく頂きました。 試食会では、家でのご飯のお話や幼稚園の事などのお話で盛り上がり、とても楽しい時間を過ごす事が出来ました。		
【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】 ・「早速お家でサラダ作ってみました！野菜嫌いなのにしっかり食べてくれました。」等良いお話をたくさん聞くことができました。		
【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】 短時間ですべての料理が完成するよう事前に班を作っておき、材料をすべて分量通りに分けて用意しておきました。 1班・5人程が動きやすいようでした。		
【記入者・職・氏名】 岩滝幼稚園 母親委員長 大泉 珠希 (連絡先) 岩滝幼稚園 電話：0772-46-2601 FAX：0772-46-2601		



【テーマ】 『早寝、早起き、朝ごはん』	実施主体	京丹後市立 溝谷小学校 母親委員会
	連携機関	J A京都弥栄支店女性部 京丹後市食生活改善推進員連絡協議会 弥栄支部

【目的】

地産地消で夏野菜を使った親子料理講習会を通して、食への感謝と食育を考える。

【対象者・参加人数・実施時期】

平成21年9月13日（AM8:30～13:00） 弥栄地域公民館 於
溝谷小学校PTAの親子、教員74人が参加（役員含む）した。

【活動内容】

溝谷小学校母親委員長より『早寝・早起き・朝ごはん』をテーマに規則正しい生活習慣を学び、地産地消をモットーに「親子料理講習会」が開催したいとの要望を受け、

① J Aの食農教育の一環として「米消費拡大・牛乳消費拡大」運動の取り組みに、食生活改善推進員（食改員）の私たちもその趣旨に賛同し料理の指導にあたりました。

「米消費拡大運動」では『おにぎり作り、夏野菜カレー』を、「牛乳消費拡大運動」では『プリン』を、親子で協力して料理作りを楽しみました。

（お米を食べて元気な体作りを、牛乳を飲んで骨を丈夫に！）

☆ 夏野菜をふんだんに入れたカレーはとても美味しく、栄養もあることを知りました。

☆ 初めて包丁を持ったけど、おもしろく楽しかった。

② 酪農センター岸本係長よりなぜ牛乳が体に良いのか「牛乳のお話」をしていただきました。

③ 吉田教員による「健康のお話・朝ごはんの大切さ」のお話も「画面を見ながらで理解しやすかった」。

④ 食改員・母親委員による、ちゃぐりん（お米のお話）・家の光（わが子に贈る創作童話）等の読み聞かせ時に、大画面に映写しながらの読み聞かせに子どもたちは大歓声を上げていました。



【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】

- 今回の教室をきっかけに自宅でも料理を作っているところを見に来たり、積極的にお手伝いをしようとするようになった。
- 保護者の方とも今までより親しくお話しができるようになって横のつながりができた。

【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】

エコ活動の一環として、箸やスプーンを持参したこと（マイ箸）。
「地産地消」米と牛乳の消費拡大。
◎課題…時間が不足。（時間の使い方）

【活用した媒体】

- ☆ 酪農センター岸本係長より「牛乳のお話し」
- ☆ シアターかたつむりによる「手作り光る大型紙しばい・子安地蔵」
- ☆ JAより、家の光協会発行月刊誌「ちゃぐりん・家の光」の読み聞かせ

【記入者・職・氏名】

京丹後市食生活改善推進員協議会 弥栄支部 梅田 重子
（連絡先） 電話：0772-65-3868

【テーマ】 ヘルスサポート21	実施主体	京丹後市立 網野中学校
	連携機関	京丹後市食生活改善推進員協議会 網野支部

【目的】

地域の食材をいかした調理や郷土食・行事食についての実習と食への感謝と食生活の改善を目的に実施した

【対象者・参加人数・実施時期】

平成21年 9/24・9/25・9/29・11/4 網野中学校で二年生生徒112名が参加した

【活動内容】

網野中学校で初めて学校の調理室に於いて、家庭科の授業（郷土料理調べと実施）で網野支部食生活改善推進委員が料理を指導しました。

皆、初めてのメニューでしたが、男・女混合のグループで楽しくわいわいと料理を作りました。メニューは「ちらし寿司」「ブロッコリーとゆで卵のマヨネーズ焼き」「エスニック風マーボー豆腐」「ヨーグルトゼリー」でした。



【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】

参加者からは、家ではレトルトのマーボー豆腐しか作らなかったが本格的なマーボー豆腐が美味しく好評でした。切り方もいろいろ勉強になったし錦糸卵もひっくり返すのが難しかったが工夫してやれた。朝ごはんの大切さ・インスタントを控え、食への前向きな考え方に変わった。

【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】

1つの班に1～2人は食改員が付いた方が全体にも気配りしやすくスムーズに行く。
事故、トラブルがなく、怪我もなく良かった。
次年度はサバ缶を使った丹後寿司を希望された。

【活用した媒体】

ヘルスサポート21のプログラムと野菜のビデオとバランスガイドのタペストリー

【記入者・職・氏名】

網野支部食生活改善推進員 会計 糸井 博子

(連絡先) 電話：0772-72-2347 FAX：0772-72-2347

Email：0zn7590z3260d8a@ezweb.ne.jp

【テーマ】 地域の食文化を知る	実施主体 与謝野町立 加悦中学校 2年生 家庭科
	連携機関 与謝野町食生活改善推進員

【目的】

食生活改善推進員の方による講演や、郷土料理の調理実習を通して生徒自身が「食」について考える機会を持てるようにする。また、与謝野町を「食」という観点から見つめることで、自分たちのふるさとについて理解を深めさせる。

【対象者・参加人数・実施時期】

加悦中学校 2年生 〈1組40名、2組39名〉
 講演：平成21年9月24日（木）
 調理実習：平成21年10月1日（木）〈2組〉、2日（金）〈1組〉

【活動内容】

与謝野町は海が近く緑豊かな山々に囲まれた、食材にたいへん恵まれた地域です。この地域の「食」に目を向け、郷土のよさを実感させるため、また健康で心豊かな食習慣を身につけることを目的に、今回の取組を計画しました。

授業には地域で活動されている食生活改善推進員の方々にご協力いただき、『与謝野町の行事食と郷土料理』というテーマで講演していただきました。多くの料理写真を見ながらの講演はとても楽しく、昔から伝わる食の知恵など普段聞けない話に真剣に耳を傾けていました。

後日、学習したことを基に、料理指導を受けながら「丹後のばら寿し」づくりに挑戦しました。祭りやその他の祝いごとでよく口にするばら寿しが、こんなに手間と時間がかかるのかと生徒も実感したようです。また、自分たちで作った料理の出来に満足し、おかわりを何杯もしている姿も見られました。

実際に体験させることが、いかに子どもたちの生きる力・考える力になるか実感できた授業でした。



【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】

- ・ 班ごとに学習を振り返るまとめの授業では、「この郷土料理を代々受け継いでいきたい」、「今度、家でばら寿しを作ってみようと思う」などの発表がありました。
今回の学習は地域の食について考えるいい機会になったのだと思います。

【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】

- ・ 事前に、各家庭でよく作られる料理を「我が家の味調べ」と題し調べさせたり、インターネットで全国の郷土料理について調べ学習をさせることで、講演や調理実習への学習がスムーズにいくよう工夫しました。
- ・ 調理では、安全面・衛生面に注意して行いました。

【活用した媒体】

- ・ 与謝野町の行事食と郷土料理の写真
- ・ 食生活改善推進員製作料理集

【記入者・職・氏名】

与謝野町立 加悦中学校 非常勤講師 谷原 麻有

(連絡先) 電話：0772-43-1553 FAX：0772-43-2050

Email：info@jh.kaya-ed.jp