

令和元年度 地域における食育相談事業

実施施設名

①福本保育園

子育て支援センターふくもとの森

②尚絅大学短期大学部附属こども園

(公社)熊本県栄養士会 菊池 地域事業部

報告者氏名 田中 祐喜

※注意※発表が1施設の事業部はスライド10枚以内、2施設以上のところは15枚以内で作成をお願いします。

①福本保育園子育て支援センターふくもとの森

1	実施日時	令和元年9月17日(火) 9時00分～13時00分		
	本日の テーマ	防災食 ～パッククッキング～	参加 人数	親：6人 子：8人
	目標 ねらい	災害時に要配慮者となる乳幼児の保護者にパッククッキングの手法・備蓄について学んでもらう		
2	実施日時	令和元年10月29日(火) 9時00分～13時00分		
	本日の テーマ	離乳食～取り分け離乳食～	参加 人数	親：10人 子：11人
	目標 ねらい	大人の食事から、離乳食を取り分ける事で、簡単にバランスの摂れた離乳食を作る		

①福本保育園子育て支援センターふくもとの森

3

実施日時	令和 元 年 12 月 10 日 (火) 9時00分 ~ 13時 00 分		
本日の テーマ	イベント食～クリスマス～	参加 人数	親：6 人 子：8 人
目標 ねらい	簡単クリスマスメニューを調理し、テーブルコーディネートし、家庭でもイベント食を取り入れるきっかけになるように提案する。		

4

実施日時	令和 2 年 1月 21 日 (火) 9時00分 ~ 13時 00 分		
本日の テーマ	おやつについて		親：6人 子：6人
目標 ねらい	幼児期のおやつの意義・膵臓の働き・砂糖使用量について説明し、適切なおやつの摂り方について説明する。だんご汁を親子で作成し、甘くないおやつ・おやつ＝補食ということを楽しみながら理解していただく。		

防災食～パッククッキング



乳幼児に合わせた備蓄について説明



パッククッキング挑戦中



子供たちに鍋に袋をいれてもらう(安全上水から加熱)



白飯・玉子豆腐・南瓜含め煮・野菜の和え物

離乳食～取り分け離乳食～



実習前の講話



施設内のキッチンにて調理



おかゆ・米粉のシチュー・かぼちゃサラダ・きな粉バナナ



イベント食～クリスマス～



ミートローフ作成中



ミートローフ・コーンスープ・米粉のブラマンジェ・りんごのクラッカー・青菜のラップおにぎり
～ビュッフェスタイル・クリスマスコーディネート
でいつもと違った雰囲気を感じていただく



試食中に
ラウンドしな
がら栄養相談
を行いました



おやつについて



おやつの適量・ジュース類の砂糖含有
量について説明



さつまいも・にんじん・ほうれん草を混
ぜ込んだ米粉だんご汁&きな粉和え



取組みで工夫したポイント

- ・ 栄養¹¹⁰番の相談票を事前に支援センターから利用者さんへ配布し、質問しやすくした。
- ・ 調理スペースが家庭用くらいのスペースであったため、デモンストレーションのような形で実施した。
- ・ 各回において、親子で簡単にできるメニュー（パッククッキング、紙コップでできる粉バナナ、ラップおにぎり、だんご作りなど）を取り入れ、幼児に「食・調理」への興味をもってもらう取組みをした。

参加者の反応・感想

- 子どもと一緒に作る事ができ、後片付けも簡単でビニール袋でいろいろな料理を作る事ができよかったです。
- 天然のだしを使うことで大人の食事から離乳食を取り分ける事ができることを知れた。
- ミートローフを初めて作り、丸める手間がなく、野菜も摂れてよいと思いました。
- クリスマスの料理を簡単に作れて家でもしてみようと思いました。
- ジュースの糖分や濃縮還元の意味など知る事ができた。
- 甘いおやつだけでなく、補食となるごはんのようなおやつをあげようと思いました。
- 団子に野菜が入っており、団子だけでも野菜が摂れてよいと思った。
- 各回のクッキングに参加し親子共々楽しめました。

②尚絅大学短期大学部附属こども園

実施日時	令和 2 年 1 月 15 日 (水) 9時30分 ~ 11時 30 分		
本日の テーマ	好き嫌いなく何でも食べよう	参加 人数	年中組 : 90名 保育士 : 8名
目標 ねらい	野菜 (トマト・ブロッコリーなど) を苦手とする園児 に対して、食べる事の必要性を知ってもらう		



パネルシアターで
「エプロンおばちゃんと
まあくんのいただきます」



まあくんのおなかの中を紹介する。小腸の長さ子どもたちは驚いた様子でした。



なぜなぜコーナー
子どもたちはクイズに夢中



質問コーナー「どうして食べ物のごはんの話をしたの？」と質問

取組みで工夫したポイント

・嫌いな食べものをなぜ食べないといけな
いのかをテーマにしたパネルシアターを行
い、年中の幼児に興味を持って頂く内容に
した。

・ 30分集中して聞いてもらうために

①絵本②パネルシアター③まあくんのお腹
の中の紹介④クイズ⑤質問コーナー

を短時間で実施し、飽きずに楽しく学んで
もらうようにした。

参加者の反応・感想

- 質問コーナーの時間において、園児より
「今日はなぜ、ご飯の話をしたの？」
「今日からご飯を残さず食べます！」 等
たくさんの質問や決意表明もでて楽しみながら
食育できた様子でした。
- 「好きなものを否定せずに、
〇〇と一緒に食べることで 元気になれるね」
などの栄養士からの声掛けがよい
という先生方からの感想がありました。

まとめ

《取り組みを通して感じたこと》

- ・ お子様が一人目の方は不安の解消になり、第2子3子の方は幼児食の復習となっているようだった。
- ・ 全4回実施し、気軽に食の質問をしてくださるようになった。

《今後施設における食育活動や給食内容の充実につながるようなヒントやポイント》

- ・ アンケートより「体調不良時」「アレルギー」に対しての要望があったため今後の食育活動に取り入れる。
- ・ 食べ物の好き嫌い等の食育を施設にて実施していたとしても、外部の栄養士から話すことで、「子供たちに更に食育が伝わる」ということをこども園の先生からお聞きしたので、今後もこの食育事業を活用していただきたい。
- ・ 独自の食育目標をたてて（例：何でも好き嫌い食べる 等）定期的に食育の時間をとっていただく。