

2つの園の現場から

家庭に向けた献立表や給食試食会。子ども自身が、安全で必要な食材を選ぶ力。食育は園だけでなく、家庭でも保護者や子どもが意識をもっておこなうことが必要です。今回は、家庭と連携しながら食育に取り組む2つの園を紹介します。

1

青森県八戸市
長坂保育園

献立表にひと工夫！ 家庭で取りたい食品類の掲載で 園の食育を家庭につなげる

園の給食から家庭の食事へ
献立表でつなげる食育の輪

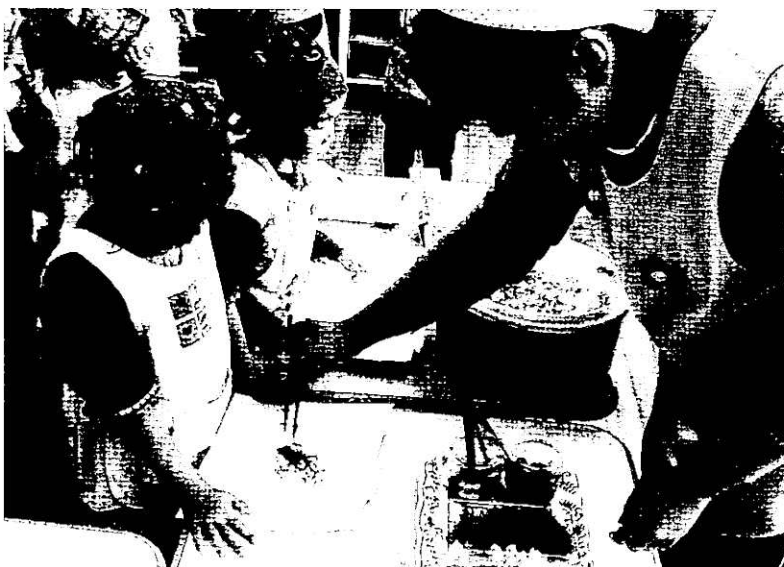
長坂保育園では、30年前の創立当初から「地産地消」の考えをもち、野菜作りやクッキング保育、行事食の取り組みをおこなってきました。平成17年に食育基本法が制定されたから、より意識して食育に取り組むようになったといえます。

様々な食育の取り組みの中でも、特に目を引くのは献立表の工夫です。献立名やおやつ項目の隣に献立の材料が「熱や力になる」「血や肉や骨になる」「体の調子を整える」と、3つに分けて書かれています。そして、その隣には「家庭でのポイント」と題して、魚介類・豆類・肉類・野菜類・卵類・乳製品など、夕食に取ってほしい食品類が挙げられています。

こうした献立表のスタイルを採用したのは5年前。川口司園長の提案により、実現しました。どのメニューにどのような食材が使われ、

家庭と連携した様々な取り組みをおこなっている長坂保育園。献立表には、家庭で配慮してほしいことや食育情報などを載せ、園の食育を家庭でも参考・活用できるように工夫しています。

月に1～2回、クッキングの一環で全員分のおにぎりを作りたい子だけで作ります。異年齢児が一緒に作るため、おにぎり作りが楽しみという子どもも多いようです。



ごはんの量も形も様々。具も、梅干し・昆布・漬物の中から好きな物を自分で決めて作ります。

4月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	使用する主な材料			献立のポイント
				熱や冷になる	色や匂い	味が調子になる	
1	土	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
2	月	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
3	火	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
4	水	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
5	木	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
6	金	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
7	土	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
8	日	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
9	月	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
10	火	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
11	水	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
12	木	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
13	金	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
14	土	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
15	日	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
16	月	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
17	火	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
18	水	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
19	木	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
20	金	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
21	土	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
22	日	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
23	月	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
24	火	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
25	水	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
26	木	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
27	金	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
28	土	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
29	日	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう
30	月	1. 鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン、ミニトマト、オリーブオイル、塩、コショウ、マヨネーズ	ケーキ	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	鶏肉、キャベツ、人参、大根、ピーマン	お肉の旨味を味わう

レシビアや食育情報も入れて 保護者の参考になるように

献立表は、毎月おこなう職員会議での内容をもとに、栄養士の中居和子さんが作ります。会議では、毎日の給食で気づいた、子どもたちの苦手な料理や食材を挙げて、「どうしたら食べやすくするか」「今後どのようにしていくべき

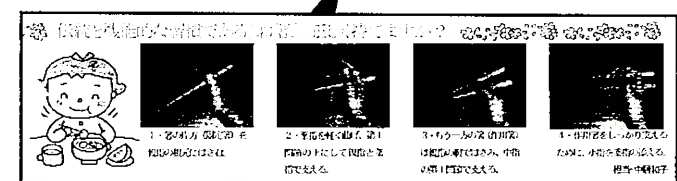
その食材にはどのような効果があるのかを書くことで、親子の話題提供にならないかと考えたのが始まりだったといいます。また、「家庭でのポイント」は、保育園の給食やおやつだけでは不足してしまう1日分の栄養素を家庭で補足してもらいたい、夕食が園の給食と重ならないように気をつけてほしい、家庭での食事・調理にも関心をもってほしいとの思いから、掲載するようになりました。

「家庭でのポイント」や「テ」のマークのほかにも、献立表で工夫しているポイントの中

「テ」のマークをつけて、保護者にもわかるようにしています。

また、週に1〜2日「手作りおやつの日」を設けて、市販のおやつに慣れてしまっている子どもたちに、スイートポテト・フルーツヨーグルト・いも餅・わかめせんべい・鍋つこ団子などを作り、手作りの温かさを伝えているそうです。献立表にも、手作りおやつの日には「テ」のマークをつけて、保護者にもわかるようにしています。

「家庭でのポイント」や「テ」のマークのほかにも、献立表で工夫しているポイントの中



長坂保育園の献立表は、夕食の参考ができる「家庭でのポイント」や、3つの働きに分けられた「使用する主な材料」など、献立だけでなく様々な情報が載せられています。下のスペースにも、レシビアや食に関する情報などが載せられています。ここでは、はしの正しい持ち方を写真入りで紹介しています。



手作りおやつフルーツヨーグルト。ヨーグルトも市販の物ではなく、保育園で作っているの、甘さの調節ができて、とてもヘルシーです。

居さんに聞いてみました。

「どうしても、文字ばかりになりがちなので、イラストを入れたり給食時の園児の写真載せるようにしています。また、献立表の空いているスペースには、『地産地消』や『食料自給率』など食育に関する情報、『大学いも』『野菜の白あえ』などの子どもに人気のメニューや給食試食会で保護者から反響が高かったメニューのレシビアなども載せています」。

このように工夫して作られた献立表は、保護者からも「家だと食事バランスがたよりがちですが、園の給食は栄養のバランスを考えて作っていることがよくわかるので、安心できます」「家庭でのポイントが参考になって、とてもよい」「バラエティーに富んだ献立でおいしそう。レシビアも参考になっています。給食の先生に感謝！」と好評のようです。

保育参加で子どもと一緒に 保護者も食育

長坂保育園では、園の食育を家庭につなげるために、献立表のほかにも様々な取り組みをおこなっています。

特徴的なのは保育参加日。「保育参観日」ではなく、「保育参加日」としているのは、保護者にも保育士体験をして園の保育に参加してもらおう日としているためです。この保育参加日には、給食の配ぜんや盛りつけを保護者と子どもたちでおこない、食事の楽しさを子どもたちと一緒に感じてもらうようにしています。

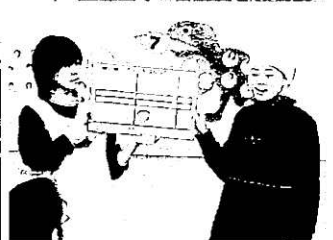
また、発表会や懇談会などの行事の際に、子どもたちの給食の様子をスライドで見せたり、園の玄関に0〜5歳児それぞれの給食の様子の写真を貼ったりしています。「給食の写真を見ること、乳幼児の保護者にも、ほかの歳の子どもの食べ方を知ってもらい、成長の見通しをもってもらえるようにしています」(川口園長)。ほかにも、こんなに食べることができたという感動を保護者と共有できるように、一人ひとりの連絡ノートに、子どもたちの食事の様子を文章や写真で記すこともしているそうです。

我が子の成長を知り、 家庭での食事を見直す 給食試食会

ふだんの子どもの給食の様子を見て、試食することで、保護者に食べる楽しさや食育の大切さを伝えられるよう、長坂保育園では年に一度、給食試食会をおこなっています。試食会では、栄養士が栄養素や献立のポイント、工夫などを説明し、保護者と子どもと一緒に給食を食べます。保護者と保育士の大切な「食の情報



(上) 保育参加日には、保護者も給食の配ぜんに参加します。食べる量を伝えたりしながら、子どもたちとコミュニケーションを取ります。(右) 行事や給食時の写真などを玄関に貼り、保護者に自分の子どもの様子や今後の活動を伝えています。これによって、子どもがどのように成長していくのかを知ることができます。



(上) 給食試食会では、試食の前に保護者に向けて、野菜を中心としたメニューや伝統食・栄養素などについて話します。

(左) 試食会では、保護者と子どもと一緒に給食を食べます。給食時の子どもの様子を実際に見ることのできる貴重な時間です。

交換の場」になっっているようです。参加した保護者からは「味が薄くて体によさそうですね。家の味つけは濃いと感じました」「1回の食事で摂取できる食品の数が多いですね。家でも、もっと栄養を考えた食事を取らせたいと思います」「家では、はしを使わないので、使っている姿を見て驚きました」など、様々な感

想が出ました。「園では、子どもたちが『食べることに感謝し、楽しく食べられるように創意工夫しています。献立表の工夫を始めとする取り組みで家庭と連携を取りながら、これからも『食育の大切さ』を伝えていきたいと思っています」と川口園長は話します。