

平成22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 上宮津保育所
- 2 たんぼぼ保育園
- 3 たんぼぼ保育園
- 4 宮津市立 日置保育所
- 5 宮津市立 養老保育所
- 6 宮津市立 養老保育所
- 7 伊根町立 伊根保育園
- 8 京丹後市立 丹後こども園
- 9 京丹後市立 大宮第三小学校
- 10 京丹後市立 大宮中学校 第2学年
- 11 京都府立 海洋高等学校
- 12 京丹後塾
- 13 久美浜二区公民館
- 14 宮津市食生活改善推進員協議会
- 15 京丹後市 健康推進課
- 16 京都府丹後広域振興局、宮津市食生活改善推進員協議会、与謝野町食生活改善推進員協議会
- 17 京都府丹後教育局
- 18 京都府丹後保健所



目 次

1 食育事例集

(1) 保育所・幼稚園

- 事例 1 親子で“手打ちうどん”を作ろう……宮津市立 上宮津保育所…………… 1
- 事例 2 みそ作り……………たんぼぼ保育園…………… 3
- 事例 3 食べる力を育てるクッキング……………たんぼぼ保育園…………… 5
- 事例 4 大きくなぁ～れ！さつまいも……………宮津市立 日置保育所…………… 7
- 事例 5 漁協で頂いた鰻を描いた後、食す……宮津市立 養老保育所…………… 9
- 事例 6 『漁協でタコもらったで、タコ焼きしよう！』…宮津市立 養老保育所…… 11
- 事例 7 食事のマナーを身に付けよう（作法教室）…伊根町立 伊根保育園…………… 13
- 事例 8 僕たち・私たちの育てた野菜を食べてね！…京丹後市立 丹後こども園…… 15

(2) 学校

- 事例 9 三小ならではの『食』を身近に感じる教育を目指して
……………京丹後市立 大宮第三小学校…………… 21
- 事例 10 伝えたい丹後の味……………京丹後市立 大宮中学校 第2学年… 23
- 事例 11 地元で獲れた食材を学校給食に提供し小学生に魚のおいしさを味わってもら
……………京都府立 海洋高等学校…………… 25

(3) 地域

- 事例 12 丹後くいにゃあなあ つくって食べよう丹後のごはん 親子料理教室…京丹後塾… 27
- 事例 13 子どもの食育（子どもの料理教室）…久美浜二区公民館…………… 29

(4) 食生活改善推進員協議会

- 事例 14 手作りおやつ試食会……………宮津市食生活改善推進員協議会…………… 31

(5) 行政等

- 事例 15 ホームページを活用した食育の推進…京丹後市 健康推進課…………… 33
- 事例 16 伝えたい丹後の味 ～食の安心・安全交流会～
…京都府丹後広域振興局、宮津市食生活改善推進員協議会、与謝野町食生活改善推進員協議会… 35
- 事例 17 丹後地方食育・学校給食研修会……………京都府丹後教育局…………… 37
- 事例 18 平成22年度わくわくモリモリ食育フォーラム…京都府丹後保健所…………… 38

【テーマ】 親子で“手打ちうどん”を作ろう	実施主体	宮津市立 上宮津保育所
	連携機関	京都府立 丹後海と星の見える丘公園

【目的】

うどんがどのようにしてできるかを知り、親子で楽しく作りながら、おいしく食べる。

【対象者・参加人数・実施時期】

2歳児：1名 3歳児：1名 4歳児：4名とその保護者

【活動内容】

上宮津保育所は、大江山のふもとにあり、広い園庭と木造の園舎の保育所です。園庭から見える電車、川のせせらぎを聞きながら天気の良い日には川原で給食を食べたり、川遊びを楽しんでいます。

食えることや栄養の知識、自分の体と食べ物との関係などに興味を持ち、食べる意欲にもつなげていくためにいろいろな体験をしています。年に一回親子でクッキングもしています。今回は“手打ちうどん”に挑戦しました。

- ・ 規定量の粉を量る
- ・ 塩水を加えながら粉と水がまったりするまで混ぜる。力を入れて粉をねる。
- ・ 粉を丸めて、ナイロン袋に入れてふむ。



うわあ～
つるつるすべるなあー。

・ 耳たぶくらいになったら、打ち粉をしてのばし4つ折にして切る。



- ・ ほぐす。
- ・ 中でて、できあがり。

きれた！ きれた！
じょうずにきれてるー。

【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】

うどんを買わなくても家でも作れるということが理解できた。
自分たちで切るから細いのや太いものもあるが、おいしくてたくさんおかわりをした。
自分たちで作ったということで親しみを持ち、食欲旺盛だった。

【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】

- ・ 粉からうどんができていく過程を知り、こねる・ふむ・のばす・切る工程を経験できた。
- ・ 市販のものでは得られないおいしさや作る楽しさが体験できた。
- ・ お母さんをひとりじめして一緒に作ったうどん。食べている時、そばで見ていてあたたかいふんわりとした雰囲気保育士も幸福な気持ちになれた。

【問い合わせ先】

上宮津保育所
(連絡先) 電話・FAX：0772-22-6028 (上宮津保育所)

【テーマ】 みそ作り	実施主体	たんぽぽ保育園
	連携機関	

【目的】

- ・日本の食文化を知る。大豆の変化を知る。
- ・作る楽しみ、できあがるのを待つ楽しみを味わう

【対象者・参加人数・実施時期】

4歳児・5歳児 22名 平成22年2月4日

【活動内容】

家庭でみそ作りをすることがないので、興味、関心を持ち取り組めて良かった。
大豆とこうじのにおいにびっくりしている子もいた。
毎日給食でのもんでいるみその味が大豆からできていることがよくわかり理解できたと思う。
10月に行った焼き芋大会で今年仕込んだみそを初めて開けて、豚汁にいただきました。





大豆をつぶし、こうじと混ぜ、まるめる作業をしました。

【問い合わせ先】

たんぽぽ保育園

(連絡先) 電話：0772-22-7121 (たんぽぽ保育園)

【テーマ】 食べる力を育てるクッキング	実施主体	たんぽぽ保育園
	連携機関	

【目的】

お泊まり保育や梅干しづくりなどを通し、食べる力を育てる

【対象者・参加人数・実施時期】

4歳児・5歳児

【活動内容】

- お泊まり保育では、食材の買い物に行き、作って食べて、片づけるという生活を体験します。
- だしのうま味は油の味覚に対抗できると言われ、給食でもしっかりだしをとって調理しています。煮干しやかつおと昆布のだしをとり、味くらべ体験をし、「今日のお料理のだしはどーれ？」などクイズ形式で味わうことをしています。

だしの味くらべ



- 梅シロップや、梅干しづくりも毎年行い、出来上がりを楽しみに待ち、味わうと最高のおいしい笑顔になります。



梅ふき



梅のへた取り



梅シロップ
梅干しの塩漬け

梅干し用のしそちぎり



梅干し しそ入れ


【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】

【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】

【活用した媒体】

【問い合わせ先】

(連絡先) 電話： ()

【テーマ】 大きくなあれ！ さつまいも 	実施主体	宮津市立 日置保育所
	連携機関	

【目的】

自分たちの手で苗を植え、育て、世話をすることで、感謝する心・食への関心を学ぶことを目的とする。

【対象者・参加人数・実施時期】

全児（3、4、5歳児）



【活動内容】

さつまいもを栽培し収穫、クッキングをする。

5月 平成22年5月27日 —— さつまいもの苗植え

- 植えるところに苗を横にして、葉だけを残し両手で土をかぶせる。
- 植えた後、水やりをする。

大きくなってね！



9月 平成22年9月27日 —— さつまいもの収穫

- さつまいもを両手で掘り起こし、重さや大きさを体感する。
- 茎も食べられることを知り、友だちと力をあわせて作業する。



11月 平成22年11月4日 —— 焼きいもにする

- さつまいもを洗い、ホイルでまくなど自分たちができるところを準備する。
- すくも、木片などを使ってさつまいもを焼く。



【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】

- 苗植えから収穫まで、身近な食材として親しみ活動することができた。さつまいもをダンボールの箱に集めるといっぱいになりとても重かったことや、掘り出した後からも再びいもがのぞいているのを見つくと「うわあ～、まだある」と喜び歓声をあげてほりだしていた。
- いもづるはたいてもらい、給食の献立の一品に入れてもらい味わうことでより理解できた。

【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】

- ダンボールに入れたさつまいもは、子どもの身近なところに置いたので、まだたくさんある、もう少なくなったなどがわかった。
- 重さがあり、力をあわせることで収穫作業ができた。活動を通して協力することの体験が得られた。
- 今後も食べることの喜び・楽しみを肌で感じ、一緒に育て、一緒に作り、一緒に食することの共感を大切にしたいと思った。

【問い合わせ先】

日置保育所 主任保育士 山本 明美
(連絡先) 電話・FAX：0772-27-1210 (日置保育所)

【テーマ】 漁協で頂いた鰯を描いた後、食す	実施主体	宮津市立 養老保育所
	連携機関	京都府漁業協同組合 養老支所

【目的】

- 地元で獲れる魚に関心を持ち、観察しながら描くことを楽しむ。
- 貴重な命を頂くことに感謝し、調理方法にも興味を持ち、味わう。

【対象者・参加人数・実施時期】

平成22年7月9日（金） 4歳児 10名で実施

【活動内容】

保育所の向かいに漁協があり、よく散歩に行き、魚も見ますが、この日は、魚を見に行く
と大きな鰯を頂いた為、保育所へ帰り、その鰯を見ながら、クレパスや絵の具で描いて表現
することを、楽しみました。

描くことに、あまり関心のない子も、目の前にある新鮮な鰯に、描く意欲を見せ、楽しく
描くことができました。

描いた後は、調理師に鰯をさばいてもらい、骨は骨せんべいにして、食べました。

じっくり観察し、描いていた魚であったこともあり、食べる意欲もいつもより見られ、骨
だけを素揚げしてもらった「骨せんべい」も、パリパリとして、おいしい事に気付き、おか
わりをする子どももありました。

身は、フライにして頂きました。





【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】

- じっくりと観察し、描くことで、魚の目、ひれ、しっぽなどの色や形にも気付き、魚自体への関心が高まった。
- 「骨せんべい」の作り方に興味を持ち、聞かれる保護者もあった。

【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】

- 獲れたての魚を描いてから調理してもらった点。
- 給食展示をすると、保護者に、もっと関心を持ってもらえたかと思う。

【問い合わせ先】

養老保育所 保育士 早石 美香
(連絡先) 電話・FAX：0772-28-0203 (養老保育所)

【テーマ】 	実施主体	宮津市立 養老保育所
『漁協でタコもらったで、タコ焼きしよう!』	連携機関	京都府漁業協同組合 養老支所

【目的】

- 地域の食材をからだで感じ食べる過程を知る
- 地域の食材をおいしく食べる


【対象者・参加人数・実施時期】
 実施日：平成22年11月22日 保育所園児 15名

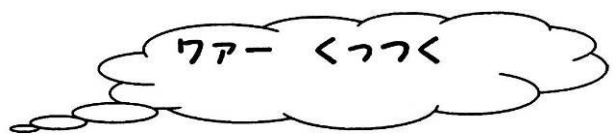
■こんな保育所です
 海や山の豊かな自然の中で、自分たちで育てたものを収穫したり、作ったものを食べたりする経験を生かし、生活できる力・みんなと遊べる力を大切に、意欲や心育てをしています。



【活動内容】

散歩に行き漁協によると「ダンベの中に魚がおると！見ていけや」と声をかけてもらう。タコがいて喜んで見ていると「持って帰れ!」と言われる。持ち帰り調理師に相談。「おやつにタコ焼きにしよう」となる。

海の味、手触りを五感で感じる取り組みとしての食材は、 ”タコ”
 みんなでタコに触って怖がったり喜んだりする。



茹であがったのを見ると「色が変わっとる」とびっくりする。一切れずつもらい試食すると食べられないので「変な味 ペッ」とだす子もいるが、海辺の子なので好きな子もあった。

おかわり! 次はボク!

タコ焼きのできあがり!!



めっちゃ
おいしい!

「みんなでタコ焼きおいしかったね!」

【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】

・生タコは「気持ち悪い」とさわらなかった子、「変な味!」といていた子が、タコ焼きになると「めっちゃ おいしい!」と食べていた。

【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】

・生のタコ、茹でたタコ、味見したこと、タコ焼きといろいろなタコを体感できてよかった。五感を刺激する食育活動を幼児期に体験することが、食習慣により影響を与えると思うので、今後もいろいろな活動をしていきたい。

【活用した媒体】

・手遊び (大阪うまいものうた)

【問い合わせ先】

養老保育所 所長 嶋崎 郁子

(連絡先) 電話・FAX: 0772-28-0203 (養老保育所)

【テーマ】 食事のマナーを身に付けよう。 (作法教室)	実施主体	伊根町立 伊根保育園
	連携機関	

【目的】

小さいときから、食を楽しみながらマナーを習得することで、食を大切にする気持ちや、自然の恵み、食に係わる人々への感謝の気持ちが育つこと。また、食事を共にする人と気持ちよくコミュニケーションがとれることをめざして実施した。

【対象者・参加人数・実施時期】

平成22年6月21日(月)伊根保育園内で、保育園児18人が参加した。

【活動内容】

伊根保育園では、特色ある保育の一つとして、作法の先生をお迎えし作法教室を開催しております。

今年度は食事のマナーについて、実践も交えて教えていただきました。

—内容—

- ① テーブルと椅子(お腹)は、手をグーにして1つぐらいあける。
- ② 途中で席を立つときは、「失礼します」と隣の人に声をかけてから立つ。
- ③ 皿には、持ち上げて食べる皿と、持ち上げてはいけない皿がある。
- ④ 皿に近づいて食べるのは「犬食い」と言ってしてはいけない。
- ⑤ おかわりをする時は、両手で渡して両手で受け取る。また、顔を見て「お願いします」「ありがとう」も言う。その間は、箸をおき他のものを食べてはいけない。
- ⑥ 箸置きがない場合は、小皿を代用する。渡し箸はだめ。
- ⑦ おいしいものを食べた時には「おいしい」と言葉にする。
- ⑧ テーブルに肘をつかない。
- ⑨ 口の中に食べ物を入れたまま喋らない。
- ⑩ 食事中は髪の毛を触らない。



【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】

- ・「大きいお皿は持たないんだね。」「髪の毛は触ると汚いよ。」など、一人ひとりが意識しながら、声を掛け合って毎日給食を頂いています。
- ・保護者からも、「家でも、子どもに反対に教えられています。」との嬉しい声が寄せられています。

【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】

- ・作法の先生に教えて頂いたことで、適度な緊張感を持って参加できた。
- ・教えて頂いたことを、意識しながら取り組むことで、習慣付くようにしていきたい。

【問い合わせ先】

伊根町立伊根保育園 園長 大江 志津子
(連絡先) 電話：0772-32-0103