

平成31年度 地域貢献活動支援報告書

地域イノベーション推進機構長 殿

所 属 教育学部
氏 名 磯部 由香

活動テーマ	保育士の食育スキル向上に向けた研修事業
実施期間	平成31年4月1日 ～ 令和2年3月31日
活動内容	<p>(1) 具体的な活動実施内容</p> <p>食育基本法に基づき作成された第3次食育推進基本計画では5つの重点課題を掲げ、「子供から高齢者まで、生涯を通じた取組」を推進している。保育所においても食を通じて健康な心と体、人と関わる力、食文化や郷土料理への関心や感謝の気持ちの涵養を目指した食育活動が展開されている。しかしながら、保育士を対象とした食育研修の現状は明らかではなく、三重大学教育学部食品学研究室が平成29年度に桑名市内全保育士に対して行った調査の結果においても、最近5年間に食育研修の受講経験のある保育士はおよそ4人にひとりと少なかった。そこで、保育士に対し食育や乳幼児の栄養に関する基本的事項および最近の知見等を伝え、食育実践のための具体的な方法や媒体に関する情報を提供して、保育所での食育活動の充実を図ることを目的に保育士に対する研修事業を企画した。具体的には令和元年10月、11月の計2回、計31人の保育士を対象に食育研修会を実施し、研修の理解を助けるための資料集「保育士さんのための食育ハンドブック」および食育媒体として使用できる「野菜カード」を作成して配布した。</p> <p>(2) 地域への貢献（地域の発展・活性化への寄与、広がり）</p> <p>研修に対するアンケートでは、今後の食育実践に向けて、全員が「やってみたい内容があった」または「参考にできる内容があった」と回答した。自由記述では、87%の参加者から今後実践したい内容が具体的に述べられていた。「クイズが楽しかったので取り入れる」、「野菜カードを使って食育活動をする」との記述が多くみられた。また、研修終了後の感想からは野菜カードを使った多くの食育活動案を直接聞くことができた。これらのことから、本実践における食育活動の提案や媒体の配布は保育所における食育活動の推進に繋がるものと考えられる。</p> <p>今後、保護者からの相談に対してより積極的に対応できると思うと回答したのは97%で、研修が保育士の意識改革にも有効であるとわかった。</p> <p>研修に対する意見では、「学んだことを保護者に伝えたい」、「研修をほかの保育士にも勧めたい」、「職員間で食育について話し合う必要があると思った」との記述があり、研修参加者を中心に、保育所から家庭への食育の広がりが期待できる。</p> <p>(3) 共同実施者との連携状況</p> <p>大学側と共同実施者間で数回の会議を持ち、資料や教材の作成を行った。大学側が募集チラシを作成し、市立、私立それぞれの園長会議において趣旨の説明と参加勧奨を行った。参加者の受付は自治体が担当した。研修当日は大学側が趣旨説明</p>

を行い、共同実施者が講座を担当した。自治体からは保育士が参加した。
すべてを通して、綿密な打ち合わせを行うことで、予定通り実施することができた。

(4) 大学の教育・研究成果のかかわり

本実践は、共同実施者が三重大学教育学研究科修士課程において作成したコンテンツをフィードバックし、最近の知見を追加するなど改編したものをを用いて実施した。平成29年度に実施した桑名市内の全保育士を対象としたアンケートでは、保育所における食育の現状、保育士の知識の現状および研修の希望を明らかにした。これらを反映した内容とし、保育士のニーズに合った研修としたことが高評価に繋がったと考えられる。三重大学教育学部食品学研究室では、幼少期から高齢期までの間断ない食育の研究を行っており、本実践はその一環として、今後も継続すべきものであると考える。

(5) イベント等開催実績（名称、実施場所、参加人数等）

名称：保育士さんのための食育講座

実施場所：桑名市民会館

実施日および参加人数：10月18日（金）15人、11月8日（金）16人

(6) これまでの取組みによって得られた具体的な成果について

参加者のアンケートより、食育を理解するうえで研修が参考になったとの回答が100%と高評価であった。研修項目別でも、全ての項目において理解できたと回答した参加者が100%であったことから、本研修が保育士の食育に対する理解を深めることに有効であることが実証できた。

平成29年度に実施したアンケートでは、食育活動の関わりに「とても積極的」と答えた保育士はわずか6%であり、「積極的ではない」人の理由で最も多かったのは「実践の方法がわからない」であった。これを受けて本実践では具体的な実践の仕方を伝え、直ちに実践に移せるよう媒体を配布した。アンケート結果より、子どもたちや保護者との今後の関わりに積極的な姿勢がみられたことで、研修が保育所における食育推進の後押しになったと考える。

今後は、自治体が主体となることで、保育士が研鑽を積み保育所における食育活動がより活発に行われるような環境づくりが必要である。また、今回の事例をもとに、他の自治体での実施も検討する予定である。

保育士さんのための食育講座

～楽しく食べる子どもに～



- 明日から役立つ食育実践の方法・媒体の紹介
- 保育の現場における食に関する悩み・疑問の解決策
- 保護者の困りごと・質問への対応



楽しい食育実践のために、ぜひご参加ください！

第1回 令和元年10月18日(金)

第2回 令和元年11月8日(金)

時間:18:00～19:30 受付 17:40～

場所:NTN シティホール(桑名市民会館)

3階 第2会議室

* 講座の内容は、両日とも同一です

無料

《お問い合わせ先》 ☎059-231-9297

事業実施者：三重大学教育学部食品学研究室 教授 磯部由香

共同実施者：特定非営利活動法人 MC サポートセンターみっくみえ 生川美江

《申込先》 桑名市健康福祉部子ども未来課保育支援室まで

* 園単位でお申し込みください

＊食育とは

望ましい食生活
豊かな食生活を
送る力を育てること



健康な体



健康な心
(豊かな人間性)

＊豊かな食生活をもたらすものとは？

「大学生の食生活の実態について」3600人対象の調査結果
磯部由香、重松良祐（三重大学）

望ましい食生活は
心と体の健康に繋がる

【食生活と関連のあった項目】

- ・セルフエフィカシー
(自分の置かれた状況で必要な行動ができるか)
- ・精神の健康
- ・生活への満足度 (友人関係・大学生生活)
- ・学習状況 (出席、予習・復習、満足度)
- ・将来への希望

- ・朝食欠食・便通・自覚的疲労
- ・健康行動 (生活リズム、体重把握、運動習慣)



健康な心

健康な体

＊保育所における食育の必要性

保育所においては…

家庭においては…

1日の大半を過ごす
場所での大切な食事

友人とおいしく・楽しく
食べる経験

「共食」「道徳性」
「社会性」

しつけ
食文化の伝承

- ・ 忙しい・夜型生活
- ・ 核家族化
- ・ 食生活の簡略化
- ・ 食の外部化

食を選び食生活を送る力を
つけるための基礎的な経験不足

●子どもに加えて、保護者への食育も必要

＊保護者に対する食育

・おたより

・献立表

・食育や栄養の相談対応

・親子調理などのイベント

・講演会・勉強会

◎子どもが家庭で食を話題にする



五大栄養素の働き

<p>炭水化物</p>	<p>◎糖質 血糖の維持 体温の保持 脳や赤血球のエネルギー エネルギー源になる：4 kcal/1g</p> <p>◎食物繊維 便秘改善 生活習慣病の予防 虫歯の予防</p>
<p>たんぱく質</p>	<p>体構成成分：細胞・血液・筋肉・皮膚・髪 代謝に関与：酵素・ホルモン・免疫体の材料 エネルギー源になる：4 kcal/1g * エネルギーの確保で利用率アップ</p>
<p>脂質</p>	<p>細胞膜の構成 血栓の予防（DHA・EPA） エネルギー源になる：9 kcal/1g</p>
<p>無機質 (ミネラル)</p>	<p>◎カルシウム 骨・歯の成分→成長に不可欠 ◎鉄 血液を作る 酸素の運搬</p>
<p>ビタミン</p>	<p><u>脂溶性ビタミン (A・D・E・K)</u> ◎ビタミン A 目・粘膜・皮膚の健康 ◎ビタミン D カルシウムの吸収→骨の発育 <u>水溶性ビタミン (B 群・C)</u> ◎ビタミン B₁ 糖質代謝 ◎ビタミン B₂ 糖質代謝 皮膚の健康 ◎ビタミン C コラーゲンの合成</p>

主に体の組織を作る



体の調子を整える
他の栄養素の働きを助ける




主にエネルギーになる




《おすすめ食材》

魚介類



たんぱく質
不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)
ビタミン D

豆类 (大豆・大豆製品)



たんぱく質、ビタミン B₁・B₂
カルシウム、鉄

緑黄色野菜類



ビタミン A
ビタミン C
カルシウム

果実類



ビタミン C

＊バランスの良い食事とは

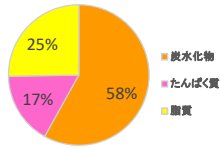
・エネルギーのバランス

消費エネルギー+成長に必要なエネルギー kcal/体重1kg

年齢(月齢)	男児	女児
0~5(月)	87	85
6~8(月)	77	77
9~11(月)	77	77
1~2(歳)	83	82
3~5(歳)	79	78

参考 身体活動レベルⅡ(Ⅲ)
30歳~49歳
男性 39(45) kcal/kg
女性 38(43) kcal/kg

・栄養素のバランス (エネルギー産生栄養素バランス)



栄養素1gあたり産生エネルギー
炭水化物(糖質) 4kcal/g
脂質 9kcal/g
たんぱく質 4kcal/g

＊献立構成と食品

複合献立

①主食 … 穀類 (ご飯・パン・めん類)

炭水化物



②主菜 … 魚・肉・卵・豆腐

たんぱく質



脂質

③副菜1 … 野菜・いも・海藻

ビタミン



食物繊維

④副菜2 … 果物・乳製品

無機質



ビタミン

主食+主菜



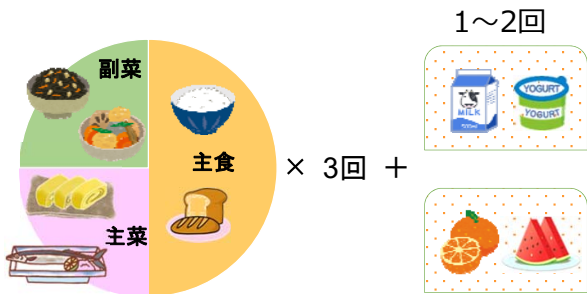
主食+主菜+副菜



主菜+副菜



＊献立のバランス



おやつ回数と量

1~2歳: 1日の10%(100kcal) × 2回 3~5歳: 1日の10%(130kcal) × 1回

60kcal 90kcal 50kcal 130kcal 25kcal 100kcal~

＊ひとりひとり違う発育

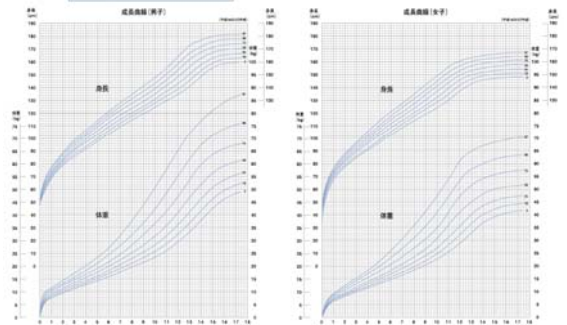


自分の身長と体重も書き入れて、その変化も見てみましょう

- 身長、体重は、成長のカーブにのっていますか
- 体重は、身長に上向きになっていますか
- 体重は、増えていますか



身長や体重を多く記入した成長曲線を作成した人の身長(50センチ)や体重の成長曲線に近づけて、お兄さんお姉さんになるための成長のカーブに近づけるように、成長を促すことができます。



1歳を過ぎた子どもの成長を促すには、平均身長や体重の成長曲線に近づけるように、成長を促すことができます。

乳幼児期に必要なエネルギーと栄養素（日本人の食事摂取基準 2015 より）

《推定エネルギー必要量（kcal/日）》

性別	男性	女性
0～5（月）	550	500
6～8（月）	650	600
9～11（月）	700	650
1～2（歳）	950	900
3～5（歳）	1,300	1,250

《栄養素 1日あたり》

性別	男性					女性				
	0～5 （月）	6～8 （月）	9～11 （月）	1～2 （歳）	3～5 （歳）	0～5 （月）	6～8 （月）	9～11 （月）	1～2 （歳）	3～5 （歳）
たんぱく質 g	10*	15*	25*	20**	25**	10*	15*	25*	20**	25**
脂質%	50*	40*	25***	25***	25***	50*	40*	25***	25***	25***
炭水化物%***	57.5	57.5	57.5	57.5	57.5	57.5	57.5	57.5	57.5	57.5
カルシウムmg	200*	250*		450**	600**	200*	250*		400**	550**
鉄mg	0.5*	5.0**		4.5**	5.5**	0.5*	4.5**		4.5**	5.0**
ビタミンA μg RAE/日	300*	400*		400	500	300*	400*		350	400
ビタミンB ₁ mg	0.1*	0.2*		0.5**	0.7**	0.1*	0.2*		0.5**	0.7**
ビタミンB ₂ mg	0.3*	0.4*		0.6**	0.8**	0.3*	0.4*		0.5**	0.8**
ビタミンC mg	40*	40*		35*	40*	40*	40*		35*	40*

*目安量 **推奨量 ***エネルギー産生栄養素比率目標量（中央値）

《エネルギー産生栄養素バランス》（%エネルギー）目標量（中央値）（男女共通）

年齢等	たんぱく質	脂質	脂質	炭水化物
			飽和脂肪酸	
0～11 （月）	—	—	—	—
1～17 （歳）	13～20 （16.5）	20～30 （25）	7以下	50～65 （57.5）

食品構成のめやす

おすすめ食品と1日量のめやす (⇔交換可)

「日本人の食事摂取基準 2015 年版」準拠

食品群	離乳食完了～1・2歳の頃	3～5歳の頃
<p>赤群</p> <p>たんぱく質・ミネラルを多く含み身体を作る</p> <p>魚 小魚 肉 卵 豆 乳・乳製品</p> 	<p>魚切り身 小1/2切れ(30g) 豚もも肉 薄切り1枚～1枚半(25g) 卵 小1/2個(20g) 海藻 2g 木綿豆腐 60g ⇔絹ごし豆腐 80g ⇔納豆 25g 牛乳 または ヨーグルト 220g 牛乳 100g ⇔チーズ 20g (脂肪が多いので注意)</p>	<p>魚切り身 大1/2切れ(40g) 豚もも肉 薄切り1枚半(30g) 海藻 5g 卵 1/2個(25g) 木綿豆腐 80g ⇔絹ごし豆腐 100g ⇔納豆 30g 牛乳 または ヨーグルト 200g+チーズ 10g 牛乳 100g ⇔チーズ 20g (脂肪が多いので注意)</p>
<p>青群</p> <p>ビタミン多く含み身体の調子を整える</p> <p>野菜 果物 きのこ 海藻</p> 	<p>人参・小松菜・ほうれんそう・かぼちゃなど 50g ほうれんそうなら1/4ワ 人参なら大1/4本程度 キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・大根・きのこなど 90g キャベツなら小2枚 玉ねぎなら大1/3個程度 果物 150g みかんなら小2個 りんごなら1/2個 イチゴなら8個 <u>バナナなら1本(100g)</u></p>	<p>人参・小松菜・ほうれんそう・かぼちゃなど 90g ほうれんそうなら1/2ワ 人参なら1/2本程度 キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・大根・きのこなど 120g キャベツなら大2枚 玉ねぎなら小1/2個程度 果物 150g みかんなら小2個 りんごなら1/2個 イチゴなら8個 <u>バナナなら1本(100g)</u></p>
<p>黄群</p> <p>炭水化物・脂肪を含みエネルギー源となる</p> <p>ご飯 パン 麺 いも 砂糖 油脂 菓子など</p> 	<p>ご飯 こども茶碗に軽く3膳(210g) ご飯 70g ⇔食パン 45g (8枚切1枚程度) ⇔ロールパン1個⇔ゆでうどん1/2袋 じゃがいも 1/3個(30g) 砂糖 大さじ1/2杯(5g) サラダ油・マヨネーズ 小さじ1杯(5g) ごま 小さじ1杯(2g) ビスケット 2枚(10g) (おやつは菓子でなくてもよい)</p>	<p>ご飯 茶碗に軽く3膳(330g) ご飯 110g ⇔食パン 70g (6枚切1枚程度) ⇔ロールパン2個⇔ゆでうどん2/3袋 じゃがいも 大1/3個(40g) 砂糖 大さじ1/2杯(5g) サラダ油・マヨネーズ 小さじ2杯(10g) ごま 小さじ1杯(2g) ビスケット 3枚(15g) (おやつは菓子でなくてもよい)</p>

*偏食への対応

- 経験不足：色々なものを食べる経験
美味しいものを食べる経験
みんなで楽しく食べる経験
- 嫌な思い出（気分が悪くなった、おいしくなかった）
：無理強いせずに見守る
環境を変えてみる（お友達と一緒に食べる
お弁当箱に詰めてみる、お外で食べる）
- 本能的な要因：（苦いもの、酸っぱいものを嫌う）
食べものに関する知識や経験を積む
食事作りへの参加や共食
感謝の気持ちを育てる
少量盛り付けて完食の達成感を



資料集に「偏食に対応する調理の工夫」を掲載しています

情報提供

*授乳・離乳の支援ガイド

改定の主なポイント

(厚生労働省・平成31年改定)

- 乳児用液体ミルクに関する情報の掲載
- 食物アレルギーの予防について記載
- 卵の開始時について
離乳中期→かゆや野菜に慣れたら、
初期から試してみましよう

厚生労働省ホームページをご確認ください



嫌いなものがあるときは・・・

調理のひとくふう



《野菜嫌いのお子さんに》

好きなものに (刻んで) 混ぜる	餃子、焼売、ハンバーグ、つくね、納豆、お好み焼き、卵焼き チーズをのせて(粉チーズを振って) オープン焼きに
おろして混ぜる	ゆでて冷凍しておき、茶碗蒸し・納豆・カップケーキ プリン・フレンチトースト・スープに混ぜる
調味料などを利用	ごま油炒め、味噌かけ、ごま和え、カレー粉を利用
海藻類・きのこ類を 代替として利用する	ひじき・わかめ・きのこをサラダや和え物・スープにも
みそ汁に入れる	どうしても野菜が食べられない場合、汁だけでも水溶性ビタミンや カリウム等が溶けています 多めの野菜をよく煮ましょう

* どうしても食べられない場合は、同じ食品群のもので代替しましょう
その際は、緑黄色野菜が不足しないように気をつけましょう



〈緑黄色野菜の例〉

さやえんどう・オクラ・かぼちゃ・こまつな・だいこん(葉)・チンゲンサイ・トマト
なばな・にんじん・青ねぎ・ピーマン(青・赤)・ブロッコリー・ほうれんそう・サラダ菜



《牛乳嫌いのお子さんに》



料理の材料に	ミルク煮、ポタージュ、みそ汁にプラス、洋風茶碗蒸しに
料理に混ぜる	お好み焼き、天ぷらの衣
牛乳で煮る	ミックスベジタブル、じゃがいも、かぼちゃ、ブロッコリーなど
スキムミルクを利用	みそ汁、ハンバーグ、フライやムニエルの小麦粉に混ぜて 魚や野菜に振りかけてオープン焼きに マヨネーズと混ぜて
ヨーグルトを利用	カレーに、ソースに(マヨネーズ+人参やりんごのすりおろし)

* 牛乳 200 ml のカルシウムは、ヨーグルトならほぼ同じ、チーズなら 1 切れ分位

※噛むことについて

保育園児の3割程度が
噛めていない。

偏食が多く食事集中度が低い家庭
の子どもはあまり噛めておらず、
咬合力が低い。

近畿大学 富田ら



ひみこの食育標語

ひみこのはがいで
——『よく噛む』8大効用——

丸のみ・早食いは生活習慣病の要因に！

ゆっくり・おいしく食べることが大切！

歯に汚れが付きやすく、将来歯周病の要因になることも！

しっかり噛めると力が出るよ！

学校食事研究会HPより

幼児期は子どもの咀嚼機能と食習慣を育てるのに大切な時期である。お母さんと一緒に

楽しく食べると唾液の分泌が促進され食物が食べやすくなり、よく噛んで、味わって食べる子に育つ基となる。

いろいろな種類の食品を工夫して調理し、味覚の豊かな、楽しく食べる子に育てましょう。これが食育の第一歩です。

日本小児歯科学会提言(抜粋)

※カミカミメニュー

●10か月くらいから

ポテトぎょうざ 12個分

- *じゃがいも 120g
- *ツナ缶 35g
- スライスチーズ 40g
- ぎょうざの皮 12枚
- *しょうゆ 小さじ1(6g)
- *マヨネーズ 大さじ1(12g)

じゃがいもをゆでてつぶし、
*を混ぜる
皮の上に6等分したチーズと具をのせ、包む
フライパンにサラダ油を熱し、蒸し焼きにする

手作りソーセージ 10本分

- *豚赤身ひき肉 75g
- *にんじん 25g
- *たまねぎ 25g
- 牛乳20g
- 粉チーズ3g
- パン粉(乾燥)30g

*を細かく切り、全てをよく混ぜラップでキャンディーのように包んで電子レンジに10分かける

○冷まして、手に持たせてあげましょう



幼児期の“噛む”ことの必要性



噛む機能の発達

1歳



2歳

3歳

4歳

5歳

6歳

前歯でかじりとり、
奥の歯ぐきで噛む

奥歯が生え、噛む
力がついてくる

かたいものも食べ
られるようになる

大人と同じものが
食べられるようになる



噛むことが苦手だと・・・

- 👉 丸のみになる
- 👉 早食いになる
- 👉 偏食の原因になる
- 👉 肥満の原因になる
- 👉 歯に汚れが付きやすくなる

噛めないサイン

- ❗ のみ込むのが早い
- ❗ ほっぺが膨らまない・・・離乳期以降
- ❗ 口の中に物を貯めている
- ❗ 飲み込まずに口から出す
- ❗ 野菜や肉が嫌い？



噛めない要因と対応策

- 🔴 卒乳が遅れた⇒“お乳を飲むこと”と“ご飯を食べること”では、食べる機能が異なります
2歳前後で、あまり噛まないようなら保健センターなどに相談しましょう
また、お腹が空いていないことも考えられます
- 🔴 少食・おなかが空いていない⇒牛乳、野菜ジュースなどを摂りすぎていないか見直しを
- 🔴 離乳食が順調に進まなかった⇒切り方や大きさ、硬さをさまざまにしてみましょう
- 🔴 1歳以降も細かく切ってスプーンで与えている
⇒噛まずに飲み込んでいることも考えられます 手づかみ食べをさせましょう
“柔らかくて大きめ”な煮物・“隠し包丁”を入れたリンゴなどを試みましょう
- 🔴 飲み込まないうちにお茶を与える⇒噛まずに飲み込んでしまいます お茶はご飯の後で

忙しい毎日ですが、1週間に一度はゆっくり食べられるよう、チャレンジしてみましょう

「カミカミしようね」、「どんな音がするかな？」と声かけしてあげたいですね

もっとも大切なのは、おいしく・楽しく食べることです

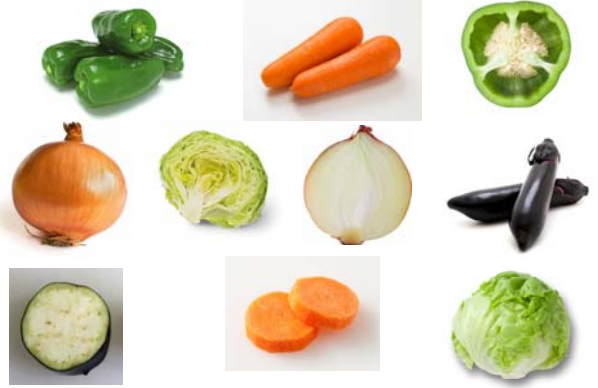
※絵本を使った食育①



これは、どんな野菜のおなかかな？



※絵あわせカードあそび



食べもの名前もおぼえよう！

※絵本を使った食育②



あらすじ

もーいいかい？
まーだだよー！
野菜はどこにかくれているかな？
スタンプ遊びも紹介

©松田奈都子

- 給食室から野菜の切れ端をもらおう！これは何かな？
- もらった野菜から、今日の献立を推理しよう！

● 桑名の産物たけのこクイズ

Q: たけのこは、どこでできるのかな？

やま はたけ 田んぼ

Q: たけのこの旬はいつかな？

「旬」っていうのは、食べ物が一番たくさんとれておいしい季節だよ

はる なつ あき ふゆ

Q: たけのこは大きくなると何になるのかな？

しいたけ たけ まつたけ

Q: たけのこはどれかな？



※絵本を使った食育③

●クイズ「この食べ物は何か？」

ヒントの1 その食べ物はこんな風に
細で作られているよ



ヒントの2
大きくなったら中身はこんな感じ



答えは、えんどう豆だよ！

●えんどう豆の絵本を読もう！



あらすじ

さやから飛び出した一粒
のえんどうまめあっちへ
ころころ、こっちへころこ
ろ転がって、川に流され...
どこへ行くのかな

©こうりょうなおみ

*視力のない作家が、子供たちや目の不自由な人のためにかけた絵本です

●食べたことはあるかな？

Q.ある人は、どんな味だった？

Q.ある人は、どんな料理だった？

Q.ない人は、食べてみたい？

●栽培・収穫体験

Q.何色の花が咲くかな？



●さやむきをしよう！

Q.豆が何個入っているか当てよう！

当たったかな？

●豆ごはんを炊こう！

Q.米+水+豆+？何を入れるのかな？

甘い	さとう	しお	??
			しょっぱい
苦い	ココア	す * 薄めて	すっぱい

4つの味を体験しよう！

これを「味わう」と言います

*クイズ「この食べものは何かな？」

ヒント1: その食べ物は畑で作られているよ



ヒント2: 切ったら黄色だよ



あっ! さつまいもだ!

お米は
田んぼで
できるのよ



ヒント3: 焼いて
食べるとおいしいよ!

* 「このお野菜は何かな？」



- ①土の上でできるもの、土の中でできるものの葉っぱの絵を見せよう! この野菜は何かな?
- ②実を描いてみよう



※絵本を使った食育④

●行事食・伝統食を伝えよう



※桑名市の給食で提供されている行事食

1月	七草	七草がゆ	七草について
2月	節分	手巻きごはん	豆まき
3月	ひなまつり	手巻きごはん	カルピス・お菓子で接待
		ひなあられ	
7月	七夕	そうめん汁	
8月	反戦・平和	すいとん	
9月 10月	十五夜	*	
12月	クリスマス 冬至	クッキング献立 かぼちゃ料理 (サラダ・スープ)	

* 誤嚥予防のため、白玉団子は29年度より提供せず

○ 地産地消: たけのこ・えんどう豆・みかん・のり

※日本ならではの行事食

●新しい年を祝う、四季の移り変わり



●子どもたちの成長を願う行事



●古来から作物の豊作を祈り、感謝する時には必ず食が存在



※行事食のもつ意味

「ハレ (⇔ケ) の日の食事」

- 今日のご飯は「特別」・・・ワクワク感
- みんなで行事食を囲む雰囲気・・・楽しい記憶
- 食事に興味を持つ・・・食べる意欲に

♪ 先生からのお話は、大きくなっても
きっと覚えていることでしょう

食育の大きなチャンスです

*五感をはたらかせよう



*五感を使った食育の効用

Jacques Puisais

本当に“おいしいもの”がわかる
おいしい記憶と同時に楽しい記憶が残る
次に食べたときに楽しい記憶が甦る

偏食の改善

論文：五感を使って食べることで偏食が軽減する

*感じたことを言葉にしてみよう

五感で感じたことを言葉にすると…

Jacques Puisais

- 記憶に残る
- 次に食べたときに思い出すことができる
- 感じたことを表現できると自信が生まれる
- 語彙に興味を持つ
- よく噛む、噛む力がつく：論文で検証

「おいしい」の一言で片づけられないことが大切!!

*五感を使って食べてみよう

食べ方

- ・すぐには食べない…見る、嗅ぐ、感じる
- ・すぐには飲まない…よりよく食べるために
ゆっくと、余韻も楽しむ
- ・できるだけ雑音のないところで味わって食べる

五感をすべて使うことを意識しよう

五感を使って味わってみよう！

みためはこんな感じ(絵)

この食べものの名前は？

自身を感じたこと

他の人の意見

目



鼻



手・舌



口



耳



総合的な感想

※今日の給食には何が入っているかな？

今日の献立は

肉じゃが



※今日の給食～カレーライスには何が入っているかな👁️👁️



たべものの
名前を
おおきな声で
言いましょう



※なかまにわけよう！（色をぬろう●●●●）



じゃがいも○



えんどうまめ○



にんじん○



ごはん○



ぎゅうにく○



たまねぎ○



あぶら○

カレー列車だよ！



材料を色分けして
列車に入れてみよう！

*ジャッキーのトマトづくり



あらすじ
お兄ちゃんにトマトの育て方をお兄ちゃんに教わり、一所懸命にお世話をするジャッキー。ある日あらしが…。トマトは大丈夫!?

©あいはらひろゆき
あだちなみ

①ジャッキーに応援のお手紙を書こう!



例えば…

- 年少さん：先生作の塗り絵
- 年長さん：お絵描き



©あいはらひろゆき
あだちなみ

②トマトを育てよう!

- 読み聞かせでトマトの作り方を勉強しよう
- 水やり当番を決めよう!



©いわさゆうこ

③ジャッキーのぼうしを作ろう!



←お当番のしるし

④観察して絵を描こう!



⑤たくさん実がなったかな?色をぬろう!

トマトがなったよ																			
----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

⑥壁に大きな絵を貼ろう



《メニュー提案》
 トマトサラダ・トマトパスタ
 炊き込みチキンライス
 ミニトマトのマリネ
 チリコンカン・トマトスープ
 夏野菜のカレー・ピザトースト
 サンドウィッチ・カナッペ
 トマトゼリー・シャーベット

⑦料理をしよう

どんな料理がいいかな?
話し合ってみよう!

献立が決まったら…

- ⑧年長さんが作るよ!
- ⑨年少さんに招待状を書こう!
- ⑩みんなで一緒に食べよう!
- ⑪お食事会の絵を描こう!



子どもたちが考え、決めることが大切

＊お正月

1月1日は、新しい年を迎えたことをお祝いする日です



© わらべきみか

「おせち料理」を食べて、新しい年を祝います



＊おせち料理の“いわれ”クイズ

巻紙に見立てて	だて巻き	長生きする	干した魚を畑の肥料に
金団=財宝	さといも	豊作 (お正月や初詣はめでたくい な事であること)	先を見通す (これからやることを 先もって考えられること)
芽が出る	エビ	祝う・えらくなる	頭がよくなる
	くりきんとん	先を見通す	子だくさん
	黒豆	頭がよくなる	まじめに働く
	煮しめ	子だくさん	財産が増える
	れんこん	まじめに働く	家族仲良く
	くわい	財産が増える	出世する
	田作り	家族仲良く	
	こぶ巻き	出世する	

＊七草がゆ

- 「春の七草」を入れたおかゆ
せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ
すずな・すずしろ、これぞ七草

みんなで言ってみよう♪

Q.この中に、みんなの知っている野菜があるよ！何かな？

A.「すずな」は「かぶ」、「すずしろ」は「だいこん」のことだよ！



＊七草がゆのいわれ

- 1月7日に作ります。
- 7種類の野菜を入れたおかゆを神様にお供えて「無病息災」をお願いしてから家族みんなで食べます。
- 野菜が入ったおかゆを食べることで、お正月に沢山ごちそうを食べて疲れた胃腸を休ませるとも言われているよ。みんなは、お正月にどんなごちそうを食べたかな？



＊お月見

「十五夜」の月は、「中秋の名月」とよばれ、1年の中でいちばん美しい月です。今年の「十五夜」は〇月〇日です



© わらべきみか

秋の食べものや草花をお供えします

Qお供えする秋の食べものは何でしょう？



答えは・・・

お月見だんご

さといも

- お供えする秋の草花は何でしょう？



答えは・・・ すずき
(稲に見立てます)

- お月見には、満月を見ながらお月見団子、さといも、すすきをお供えして、お米、いも、野菜、果物などの作物が実ることに感謝します

- 「十五夜」には、おうちの方と一緒に、満月を見ましょう



＊行事食かるた

か ぼ ち や の に も の と う じ に た べ る よ	な な く さ が ゆ な は い つ た が や さ い が な し ゆ る い	か し わ も ち こ た べ よ う み ん な で ど も の ひ	あ ま の が わ そ う え の お さ ら の う め ん は

＊桑名の産物（たけのこ）を使った食育

①読み聞かせ



②おはなし

- たけのこは、桑名市額田でたくさんとれるよ

⑤たけのこ掘り

- 地元の方の協力を得てたけのこ山へ行こう

たけのこは山でできるんだね
大きくなると竹になるんだね

- たけのこの皮をむこう

皮はどんな手触りかな？
だんだん色が変わってくるね
いいにおいがするね



⑥折り紙

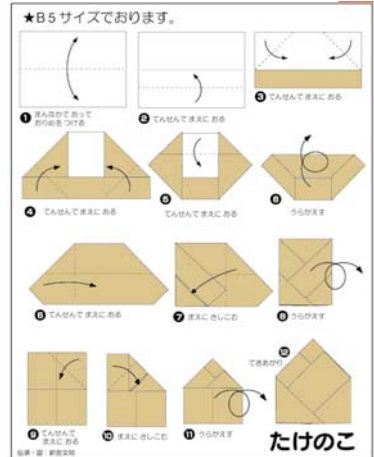


表1 食育の視点による絵本の分類

50音順に表示、農文協*；農山村漁村文化協会の略、下線のついている絵本は、「3. 絵本の中の食育の内容」で取り上げている

NO	書名	著者	出版社	出版年	NO	書名	著者	出版社	出版年
1 食品の知識を得る									
1	いちご	新谷 晋作/さく	文化出版局	1975	41	スープづくりあじくらべ	かこ さとし/文・巻 俊人/絵	農文協*	1987
2	いちごはともだち	松岡 達英/構成・下田 智美/ぶん・え	偕成社	1997	42	<u>せかいのパンちきゅうのパン</u>	かこ さとし/文・栗原 徹/絵	農文協*	1987
3	うどんのはなはどんないろ	かこ さとし/文・高松 良己/絵	農文協*	1987	43	ソラマメの絵本	こぐれ きよし/へん	農文協*	2007
4	うめ	石津 博典/さく	福音館書店	1979	44	だいすきぜん いも	麻生 健/指導・久保 修一・壇 沙萌/写真	フレーベル館	2007
5	おいしい野草	丸山 尚敏/文・高森 登志夫/絵	福音館書店	1992	45	だいすきぜん うめぼし	石橋 國男/指導・山本 明義/写真	フレーベル館	2007
6	おくむらあやおふるさとの伝承料理 8春夏秋冬季節のおかず	奥村 彪生/文・めぐろ みよ/絵	農文協*	2006	46	だいすきぜん だいず	平 春恵/指導・山本 明義/写真	フレーベル館	2007
7	おくむらあやおふるさとの伝承料理 9ウキウキ甘辛おやつ	奥村 彪生/文・野村 俊夫/絵	農文協*	2006	47	だいすきぜん ぶどう	天野 秀二/指導・斉藤 雅緒/絵	フレーベル館	2007
8	おくむらあやおふるさとの伝承料理 10ワイワイみんなでおべんとう	奥村 彪生/文・水上 みのり/絵	農文協*	2006	48	たけ	甲斐 信枝/さく	福音館書店	1984
9	おくむらあやおふるさとの伝承料理 12わっしょい祭りとすし	奥村 彪生/文・上田 みゆき/絵	農文協*	2006	49	たこーうみのにんじゃ	富田 千秋/作	福音館書店	1976
10	おくむらあやおふるさとの伝承料理 13食べごとの文化	奥村 彪生/文・上野 直大/絵	農文協*	2006	50	たべられるきのみ	菅原 久夫/文・高森 登志男/絵	福音館書店	1985
11	おじいさんのはたけ	ジャンヌ・ブペール/作	富山書房	1993	51	たべられるしょくぶつ	森谷 憲/ぶん・寺島 竜一/え	福音館書店	1982
12	かがくだいすき ごはんたいすき!	足達 己幸・越智 直実/文・佐藤 真紀子/絵	大日本図書	2000	52	<u>たまごだいすき</u>	高田 勲/作・絵	岩崎書店	1991
13	かき	黒田 喜佐維/指導	フレーベル館	1983	53	たまねぎ	花田 弥一/さく	福音館書店	1996
14	かき	矢間 芳子/さく	福音館書店	1998	54	チーズの絵本	河口 理/編・早川 純子/絵	農文協*	2005
15	かたくり	平山 和子/さく	福音館書店	1984	55	つくし	甲斐 信枝/さく	福音館書店	1997
16	カツオがはねるマグロがおどる	かこ さとし/文・高松 良己/絵	農文協*	1987	56	つみれのまほう とうふのにんじゃ	かこ さとし/文・大上 孝章/絵	農文協*	1987
17	きのこはともだち	下田 智美/絵・文	偕成社	2001	57	とうふの絵本	仁藤 斉/編・高部 晴吉/絵	農文協*	2004
18	木の実ともだち	下田 智美/絵・文	偕成社	1996	58	とまと	藤井 健雄/指導	フレーベル館	1983
19	きゃべつばたけのいちにち	甲斐 信枝/さく	福音館書店	1984	59	トマトのひみつ	山口 進/文・写真	福音館書店	1994
20	キャラメル	山崎 克己/作	福音館書店	2006	60	トマトのひみつ かがくのとも傑作集	山口 進/文・写真	福音館書店	1998
21	草花ともだち	下田 智美/絵・文	偕成社	2004	61	にくはちからげんきのもと	かこ さとし/文・森 英樹/絵	農文協*	1987
22	くず	こうや すすむ/文・今井 眞理子/え	福音館書店	1992	62	にわのやさい	島津 和子/作	童心社	1995
23	くすりになるくさやき	田畑 一作/さく	福音館書店	1984	63	はじめてであうずかん さかな	笠木 実/絵・久田 迪夫/指導	福音館書店	1980
24	くだもの	平山 和子/さく	福音館書店	1981	64	はたけのはなとみ	ごんもり なつこ/さく	福音館書店	1991
25	くだものだもの	石津 ちひろ/文・中村 浩二/え	福音館書店	2006	65	はっぱのなかでみつけた	ひらの たかこ/文・絵	福音館書店	2005
26	くらしのなかのちゃ	江村 芳子/さく	童心社	1985	66	はながさいたら	菅原 久夫/ぶん・石部 虎二/え	福音館書店	1994
27	クリの絵本	荒木 斉/編・川上 和生/絵	農文協*	2007	67	パンの絵本	片岡 美佐子/編・山福 朱実/絵	農文協*	2005
28	ケーキつくりのおかしなはなし	かこ さとし/文・絵	農文協*	1987	68	ピーナッツなんきんまめらっかせい	こうや すすむ/文・中島 睦子/え	福音館書店	1993
29	ごはんですよ おもちですよ	かこ さとし/文・中沢/絵	農文協*	1987	69	ブロッコリー・カリフラワーの絵本	藤目 幸廣/編・杉田 比呂美/絵	農文協*	2007
30	こんにゃくの絵本	高畑 浩之/編・山崎 克己/絵	農文協*	2007	70	干し柿	西村 豊/写真・文	あかね書房	2006
31	さかなださかなだ	長野 ヒデ子/作・絵	偕成社	2006	71	まめ	神沢 利子/さく	福音館書店	1982
32	さくらんぼ	木戸 啓二/指導	フレーベル館	1983	72	まめをそだてよう!	ラーシュ・クリンティング/作・とやま まり/訳	偕成社	2000
33	さつまのおいも	中川 ひろたか/文・村上 康成/絵	童心社	1995	73	みかん	中島 睦子/作	福音館書店	1998
34	さといも	富高 弥一平/指導・瀬戸 照/絵	フレーベル館	1983	74	やさい	平山 和子/さく	福音館書店	1977
35	サトイモの絵本	吉野 照道/編・城芽 ハヤト/絵	農文協*	2007	75	やさいたちのうた	藤富 保男/詩・谷口 広樹/絵	福音館書店	1996
36	塩の絵本	高梨 浩樹/編・沢田 としき/絵	農文協*	2006	76	やさいのおなか	きうち かつ/さく・え	福音館書店	1997
37	じゃがいもとさといも	遠藤 一夫/指導	岩崎書店	1984	77	やさしいやさいのオイスンピック	かこ さとし/文・中村 信/絵	農文協*	1987
38	すいか	森田 欣一/指導	フレーベル館	1983	78	りんご	松野 正子/作・鎌田 暢子/絵	童心社	1984
39	すいか	ひらやま えいぞう/さく	福音館書店	1996	79	りんごです	川端 誠/さく	文化出版局	1984
40	すいかのたね	さとう わきこ/さく・え	福音館書店	1987	80	りんごのぼうけん パナナのねがい	かこ さとし/文・村松 ガイチ/絵	農文協*	1987

絵本の中の食育

2 調理・料理の楽しさを学ぶ									
1	アバディーのパン	木葉井 悦子/作	ほるぷ出版	2005	34	しろくまちゃんのホットケーキ	若山 憲/作	こぐま社	1972
2	いただきますーす	いもと ようこ/作	金の星社	1986	35	すきなものだけたべないで!	安藤 節子/構成・文	偕成社	1983
3	いただきますあそび	きむら ゆういち/さく	偕成社	1988	36	すてきなすてきなアップルパイ	寮 美千子/作・篠崎 三朗/絵	鈴木出版	2006
4	いちごです	こいで やすこ/さく	福音館書店	1995	37	たからものはなあに?	吉田 隆子/作・セバ まさゆき/絵	金の星社	1998
5	いろいろたまご	山岡 ひかる/作	くもん出版	2007	38	たべものいっぱいメニューのえほん	凱風舎編	鈴木出版	1995
6	うみべでいただきます	つちだ よしはる/さく	小峰書店	1998	39	たまごだいすき	高田 勲/作・絵	岩崎書店	1991
7	おいしいあじのおてっだい	吉田 隆子/作・セバ まさゆき/絵	金の星社	1997	40	たんたんたまご	高木 あきこ/文・本信 公久/絵	鈴木出版	1989
8	大どろぼうのおもしろおやつ	山脇 恭/作	偕成社	1997	41	手作りおもしろ実験 たべものひみつはっけん	江川 多喜雄/監修・吉本 宗/絵	草土文化	1995
9	大どろぼうのさくさくサラダ	山脇 恭/作	偕成社	1997	42	でんきがまちゃんとおなべちゃん	長野 ヒデ子/作	学 研	2006
10	大どろぼうのでかでおたんじょうかい	山脇 恭/作	偕成社	1998	43	伝統と郷土の料理	渡辺 あきこ/著者	学習研究社	1998
11	大どろぼうのどきどきべんと	山脇 恭/作	偕成社	1999	44	トッチくんのカレーようび	間所 ひさ子/文・山本 まつ子/絵	ポプラ社	1969
12	大どろぼうのわいわいかんぱい	山脇 恭/作・草間 俊行/絵	偕成社	2000	45	のはらでいただきます	つちだ よしはる/さく	小峰書店	1997
13	おくむらあやおふるさとの伝承料理 12わっしょい祭りとし	奥村 彪生/文・上田 みゆき/絵	農文協*	2006	46	パーティーでいただきます	つちだ よしはる/さく	小峰書店	1997
14	おくむらあやおふるさとの伝承料理 13食べごとの文化	奥村 彪生/文・上野 直大/絵	農文協*	2006	47	ぱくっ	せき ゆうこ/さく	小学館	2005
15	おだんごスープ	角野 栄子/文・市川 栄子/絵	偕成社	1997	48	発見体験日本の食事 1ドングリクッキー	鳥飼 新一/文・岩崎 保宏/絵	ポプラ社	2002
16	おなべおなべにえたかな	こいで やすこ/さく	福音館書店	1995	49	発見体験日本の食事 2すいとん	安森 満子/文・村井 香葉/絵	ポプラ社	2002
17	おばけのてんぶら	せな けい子/作・絵	ポプラ社	1976	50	発見体験日本の食事 3そば	巖谷 由利子/文・村井 香葉/絵	ポプラ社	2002
18	おべんとうつころう	さとう わきこ/作	福音館書店	2004	51	ばばばあちゃんのアイスパーティ	さとう わきこ/さく	福音館書店	1995
19	おまかせクッキング	みうら ますこ/文・近藤 えりこ/絵	偕成社	1993	52	ばばばあちゃんのおもちつき	さとう わきこ/さく	福音館書店	1998
20	おやつのかき餅はひとつだけ?	竹下 文子/さく	ポプラ社	2006	53	ばばばあちゃんのなぞなぞりょうりえほん むしぼんのまき	さとう わきこ/作	福音館書店	2000
21	おやまごはん	西内 ミナミ/さく・和歌山 静子/え	偕成社	1999	54	ばばばあちゃんのやきいもたいかい	さとう わきこ/さく	福音館書店	2000
22	およばれとおもてなしのマナー	今田 美奈子/著	小学館	1984	55	パンやさんでいただきます	つちだ よしはる/さく	小峰書店	1998
23	かがくだいすき やさいだいすき!	吉田 企世子・越智 直実/文・佐藤 真紀子/絵	大日本図書	2002	56	パンやのくまさん	フィービとセルビ ウォーゼント/作・絵・まさき るりこ/訳	福音館書店	1987
24	からすのパンやさん	かこ さとし/さく	偕成社	1973	57	ひもほうちょうもつかわないう平野レミのサラダブック	平野 レミ/文・和田 唱/え・和田 率/え	福音館書店	1992
25	キャンプでいただきます	つちだ よしはる/さく	小峰書店	1997	58	ぶたのほかほかパンやさん	正岡 慧/文・神山 ますみ/絵	PHP研究所	2002
26	ぎょうざつったの	きむら よしお/さく	福音館書店	1996	59	ぼくのパン わたしのパン	神沢 利子/ぶん・林 明子/編	福音館書店	1981
27	きょうはソソミのうちでキムチをつける日	チェ・インソン/文・パン・ジョンファ/絵・ピョン・キジャ/訳	セーラー出版	2005	60	まぜてとくしておよりうりつころう	西巻 茅子/作	福音館書店	1999
28	きょうはパン焼き	おおき ひろえ/作	絵本館	2005	61	メイシーちゃんのおやつをつくりま	ルーシー・カズンズ/作・なぎ ともこ/訳	偕成社	1999
29	クマくんのおめでとうクッキー	柳生 まち子/作	福音館書店	1998	62	よもぎだんご	さとう わきこ/さく	福音館書店	1989
30	ぐりとぐら	ながかわ りえこ/さく・お おむら ゆりこ/え	福音館書店	1963	63	ラージャのカレー	国松 エリカ/作・え	偕成社	1993
31	コックさんになろう	ジュディ・バステラ/作・ニコラ・スミール/絵・竹下 文子/訳	偕成社	1994	64	りんごです	川端 誠/さく	文化出版局	1984
32	サンドイッチつころう かがくのとも	さとう わきこ/さく	福音館書店	1980	65	るるさんのおかいもの	おくだ ともこ/作・斉藤 木綿子/絵	福音館書店	2002
33	サンドイッチつころう かがくのとも傑作集	さとう わきこ/さく	福音館書店	1993	66	わたしやってあげる	清水 みえ子/作・にしまき かやこ/え	童心社	1973
3 食物連鎖・命・栽培・環境を学ぶ									
1	あっちゃんのはたけ	大西 ひろみ/さく	ひさかたチャイルド	2006	26	だいすきしぜん いも	麻生 健/指導・久保 修一・埴 沙萌/写真	フレーベル館	2007
2	あのこだいすき・いのちの誕生	中嶋 博和/構成・高松 良己/絵	農文協*	1987	27	だいすきしぜん うめぼし	石橋 國男/指導・山本 明義/写真	フレーベル館	2007
3	いただきますーす	二宮 由紀子/文・荒井 良二/絵	開放出版社	2003	28	だいすきしぜん だいず	平 春恵/指導・山本 明義/写真	フレーベル館	2007
4	いのちのつながり	中村 運/ぶん・佐藤 直行/え	福音館書店	1991	29	だいすきしぜん ぶどう	天野 秀二/指導・斉藤 雅緒/絵	フレーベル館	2007
5	いわしくん	菅原 たくや/作	文化出版局	1993	30	たべている	日本児童出版美術連盟	金の星社	1992
6	うどんのはなはどんない	かこ さとし/文・高松 良己/絵	農文協*	1987	31	たまごのあかちゃん	かんざわ としこ/ぶん・やぎゆう げんいちろう/え	福音館書店	1987
7	栄養の世界・探検図鑑 3食物の流通と栄養	足立 己幸/著・佐藤 真紀子/絵	大日本図書	1998	32	ちいさいはたけ	柳生 まち子/作	福音館書店	2006
8	おもちのきもち	加藤井 広/作	講談社	2005	33	地球環境とわたしたちの生活 空気をきれいにしよう [もの燃焼・大気・植物]	佐島 群巳/監修・金子 美智雄/指導	ほるぷ出版	1998

9	かがくだいすき さかな食べるのだいすき!	竹内 昌昭/越智 直実/文・佐藤 真紀子/絵	大日本図書	2001	34	地球環境とわたしたちの生活 自然ととも	佐島 群巳/監修・金子 美智雄/指導	ほるぷ出版	1998
10	かがくだいすき やさいだいすき!	吉田 企世子・越智 直実/文・佐藤 真紀子/絵	大日本図書	2002	35	地球環境とわたしたちの生活 食べ物を安全にしよう[食事・流通・農業]	佐島 群巳/監修・金子 美智雄/指導	ほるぷ出版	1998
11	かつおぶしのまち	坪井 郁美/ぶん・二俣 英五郎/え	福音館書店	1990	36	地球環境とわたしたちの生活 水をきれいにしよう [からだ・くらし・環境]	佐島 群巳/監修・金子 美智雄/指導	ほるぷ出版	1997
12	がぶりもぐもぐ	ミック・マニング/作	岩崎書店	1999	37	地球環境とわたしたちの生活 リサイクルでごみをへらそう	佐島 群巳/監修・金子 美智雄/指導	ほるぷ出版	1998
13	かりにでかけたキツネのこ	藪内 正幸/さく	福音館書店	1995	38	ツバル (写真集)	遠藤 秀一/写真・文	国土社	2004
14	川とさかなたち	三芳 佛吉/ぶん・え	福音館書店	1984	39	ティガーにびつたりのあさごはん	みはら いずみ/訳	フレーベル館	2003
15	考えようあなたの健康といのち 5 環境と健康といのち	石川 哲也/著	学習研究社	1998	40	どうしておなががすくのかな	藤子・F・不二雄/著・市野 治美/著	小学館	1989
16	きやべつはたけのいちにち	甲斐 信枝/さく	福音館書店	1984	41	トビウオのぼうやはびょうきです	いぬい とみこ/作・津田 樽冬/絵	金の星社	1982
17	空気・水・食べもの げんしんOさん一家のくらし	遠藤 一夫/作・佐藤 守/絵	岩崎書店	1985	42	なにたべてきたの?	岸田 稔子/文・長野 博一/絵	佼成出版社	1992
18	くさる かがくのとも傑作集	なかの ひろたか/さく	福音館書店	1986	43	なにたべてるの?	いちかわ けいこ/文	アリス館	2004
19	くさる かがくのとも	なかの ひろたか/さく	福音館書店	1981	44	発見体験日本の食事 3そば	巖谷 由利子/文・村井 香葉/絵	ポプラ社	2002
20	くんくんくんおいしそう	阿部 知暁/さく	福音館書店	1994	45	はらべこあおむし	エリック・カール/さく・もり ひさし/やく	偕成社	1976
21	ごちそうラディッシュ	大場 牧夫/文・舟橋 全二/絵	福音館書店	1990	46	ひゆるりとかせがふくおかで	ふくだ としお/作	新風舎	2006
22	サラダでげんき	角野 栄子/さく・長新 太/え	福音館書店	1981	47	みず	佐々木 宗雄/指導	フレーベル館	1979
23	鹿よおれの兄弟よ	神沢 利子/作・G・D・バヴリン/絵	福音館書店	2004	48	よくれた水はどこへいくの?	西本 啓介/文・関屋 敏隆/絵	ポプラ社	1992
24	じょうぶなからだをつくるたべもの	吉田 隆子/作・せべ まさゆき/絵	金の星社	1997	49	りんごたち	イエラ マリ/さく・エゾ マリ/さく	ほるぷ出版	1976
25	すぐできる環境調査 1家の中で調べよう	梅澤 実/監修	学習研究社	2003	50	りんごの木	エドアルド ベチカ/文・ヘンナ スマトリューバー/え	福音館書店	1972

4 食べ物と健康の関係を知る

1	あじ	沼野 正子/さく	福音館書店	1996	25	きみのうんこはどこにいる?	藤森 弘/文・峰村 りょうじ/絵	偕成社	1989
2	あまいね、しょっぱいよ	ふくだ じゅんこ/さく	グラマンマ	2006	26	くすりになるくさやき	田畑 一作/さく	福音館書店	1977
3	いたずらルポロソンのたべようたべよ	マリオ・ゴンポリ/作・内藤 智子/訳	グラフ社	2006	27	くちのはたらき	加藤 謙治/作	岩崎書店	1983
4	いのちとからだのなぞなぞなんだ	かこ さとし/文・清原 一秀/絵	農文協*	1988	28	ごはばくばくのひみつ	山脇 恭/作	フレーベル館	1998
5	ウエルとヘルシーのパクパクたんけん	砂田 登志子/文・浜田 るりこ/絵	誠文堂新光社	1994	29	じょうぶなからだになれるよ	藤森 弘/文・峰村 りょうじ/絵	偕成社	1990
6	うんこのえほん うんぴ・うんたよ・うんご・うんち	村上 八千世/文・せべ まさゆき/絵	ほるぷ出版	2000	30	じょうぶなからだをつくるたべもの	吉田 隆子/作・せべ まさゆき/絵	金の星社	1977
7	栄養の世界・探検図鑑1 からだの中の栄養	足立 己幸/著・伊藤 美貴/絵	大日本図書	1998	31	すきなもだけたべないで	安藤 節子/文・浅野 りじ/絵	偕成社	1983
8	栄養の世界・探検図鑑2 わたしたちの食事と栄養	足立 己幸/著・まの よしお/絵	大日本図書	1998	32	すつきりうんち	七尾 純/さく・守矢 るり/え	あかね書房	1984
9	NHKきみもチャレンジ (食べもの健康・栄養) 1 食事が大事	足立 己幸/監修	光村教育図書	2002	33	ぜったいたべないからね	ローレン・チャイルド/作・木坂 流/訳	フレーベル館	2002
10	NHKきみもチャレンジ (食べもの健康・栄養) 2 骨があぶない	江澤 有子/監修	光村教育図書	2003	34	たからものはなかに?	吉田 隆子/作・せべ まさゆき/絵	金の星社	1998
11	NHKきみもチャレンジ (食べもの健康・栄養) 5 ダイエットに注意	福岡 秀典/監修	光村教育図書	2003	35	たべものはどうなるの	横森 周信/文・浅野 りじ/絵	偕成社	1989
12	NHKためしてガッテン1 カルシウム・でんぶんの秘密をさぐる	NHK科学番組/編・タカダ カズヤ/イラスト	汐文社	2000	36	たべものだいすき	吉田 隆子/作・せべ まさゆき/絵	金の星社	1977
13	NHKためしてガッテン2 ビタミンの秘密をさぐる	NHK科学番組/編・タカダ カズヤ/イラスト	汐文社	2000	37	ちゃんとたべなさい	ケイ グレイ/文・ニック シャラット/絵	小峰書店	2002
14	NHKためしてガッテン3 血をきれいにする食べ物の秘密をさぐる	NHK科学番組/編・タカダ カズヤ/イラスト	汐文社	2000	38	つよいちからがでるたべもの	吉田 隆子/作・せべ まさゆき/絵	金の星社	1977
15	NHKためしてガッテン4 食物繊維を乳酸菌の秘密をさぐる	NHK科学番組/編・タカダ カズヤ/イラスト	汐文社	2000	39	どうしてたべものかな	マンディ・サー/文・マイク ゴードン/絵・宙野 素子/訳	小学館	1994
16	おいしいあじのおてつだい	吉田 隆子/作・せべ まさゆき/絵	金の星社	1977	40	はははのはなし	加古 里子/ぶん・え	福音館書店	1970
17	おくむらあやおふるさとの伝承料理 3 ヘンシン大豆はえらい	奥村 彪生/文・上野 直大/絵	農文協*	2006	41	ピーマン・にんじん・たまねぎ・トマト	平田 昌広/文・平田 景/絵	文化出版局	2005
18	おなら	長 新太/さく	福音館書店	1978	42	人の食べもの	前川 常子/文・加藤 知之/絵	岩崎書店	1987
19	かこさとしからだの本2 たべものたび	かこ さとし/作	童心社	1980	43	びょうきからまもってくれるたべもの	吉田 隆子/作・せべ まさゆき/絵	金の星社	1977
20	かこさとしの食べごと大発見7 だから元気 ハム肉レバー	加古 里子/文・絵	農文協*	1994	44	みんなうんち	五味 太郎/作	福音館書店	1977
21	かむかむ	カムカムズ/文・南 伸坊/絵	PHP研究所	2003	45	むしばくんだいすき	七尾 純/さく・今井 弓子/え	あかね書房	1984
22	からだがすきなたべものなかに?	安藤 節子/構成・文	偕成社	1983	46	むしばちゃんのなかよしだあれ	かこ さとし/作	フレーベル館	1980
23	からだたんけん	ジョアンナ コール/文・ブルース ディーギン/絵・藤田 千枝/訳	岩崎書店	1995	47	むしばちゃんをやっつける	今西 孝博/文・藤本 四郎/絵	偕成社	1982
24	考えようあなたの健康といのち 4 生活と健康といのち	川畑 徹朗/著	学習研究社	1998	48	やさいすき?	秋里 信子/作	PHP研究所	1997

絵本の中の食育

5 伝行事や行事食を知る

1	あけましておめでとう	中川 ひろたか／ぶん・村上 康成／え	童心社	1999	24	かこさとしの食べごと大発見9 まま参いも パパだいこん	加古 里子／文・絵	農文協*	1994
2	いただきますおいしいね	内田 麟太郎／作	金の星社	2001	25	かこさとしの食べごと大発見10 すし さしみ 貝かに塩やき	加古 里子／文・絵	農文協*	1994
3	いろいろなお正月あつまれ	長谷川 康男／作・宮崎 耕平／絵	太平出版社	1995	26	十二支のお節料理	川端 誠／さく	B L出版	1999
4	おくむらあやおふるさとの伝承料理 1 パクパクいろいろごはん	奥村 彪生／文・塚本 やすし／絵	農文協*	2006	27	「食」で地域探検 1 米・麦の郷土料理	服部 幸應・服部 津貴子／著者	岩崎書店	2003
5	おくむらあやおふるさとの伝承料理 2 打ったり練ったりそばとうどん	奥村 彪生／文・上田 みゆき／絵	農文協*	2006	28	「食」で地域探検 2 豆・いもの郷土料理	服部 幸應・服部 津貴子／著者	岩崎書店	2003
6	おくむらあやおふるさとの伝承料理 3 ヘンシン大豆はえらい	奥村 彪生／文・上野 直大／絵	農文協*	2006	29	「食」で地域探検 3 野菜の郷土料理	服部 幸應・服部 津貴子／著者	岩崎書店	2003
7	おくむらあやおふるさとの伝承料理 4 コトコト煮もの混ぜ混ぜあえもの	奥村 彪生／文・中川 学／絵	農文協*	2006	30	「食」で地域探検 4 魚貝の郷土料理	服部 幸應・服部 津貴子／著者	岩崎書店	2003
8	おくむらあやおふるさとの伝承料理 5 ふうふう鍋もの・汁もの	奥村 彪生／文・上田 みゆき／絵	農文協*	2006	31	「食」で地域探検 5 肉の郷土料理	服部 幸應・服部 津貴子／著者	岩崎書店	2003
9	おくむらあやおふるさとの伝承料理 6 じっくり漬ける野菜と魚	奥村 彪生／文・野村 俊夫／絵	農文協*	2006	32	「食」で地域探検 6 地域の保存食	服部 幸應・服部 津貴子／著者	岩崎書店	2003
10	おくむらあやおふるさとの伝承料理 7 お日さまサンサン乾物・干もの	奥村 彪生／文・仁科 幸子／絵	農文協*	2006	33	せつふんだ まめまきだ	信夫／作・赤坂 三好／絵	教育劇画	2000
11	おくむらあやおふるさとの伝承料理 8 春夏秋冬季節のおかず	奥村 彪生／文・めぐろ みよ／絵	農文協*	2006	34	伝統と郷土の料理	渡辺 あきこ／著者	学習研究社	1998
12	おくむらあやおふるさとの伝承料理 9 ウキウキ甘辛おやつ	奥村 彪生／文・野村 俊夫／絵	農文協*	2006	35	どうぶつ村のごちそうごよみ・あき	たちばな さきこ／さく	あかね書房	1996
13	おくむらあやおふるさとの伝承料理 10 ワイワイみんなでおべんとう	奥村 彪生／文・水上 みのり／絵	農文協*	2006	36	どうぶつ村のごちそうごよみ・なつ	たちばな さきこ／さく	あかね書房	1997
14	おくむらあやおふるさとの伝承料理11 わくわくお正月とおもち	奥村 彪生／文・中川 学／絵	農文協*	2006	37	どうぶつ村のごちそうごよみ・はる	たちばな さきこ／さく	あかね書房	1997
15	おくむらあやおふるさとの伝承料理 12 わっしょい祭りとしし	奥村 彪生／文・上田 みゆき／絵	農文協*	2006	38	どうぶつ村のごちそうごよみ・ふゆ	たちばな さきこ／さく	あかね書房	1996
16	おしょうがつ	松野 正子／作・ましませつこ／絵	教育劇画	1992	39	どんどんみのれニートマト	竹野 栄／作	太平出版社	1995
17	お正月さん	奥田 継夫／作・太田 大八／絵	ポプラ社	2003	40	ぬーくぬく	飯野 和好／さく・山本 孝之／え	農文協*	2007
18	おせちのおしょうがつ	ねぎし れいこ／作・吉田 朋子／絵	世界文化社	2007	41	発見体験日本の食事4 すし	福井 和子／文・かんべ やこ／絵	ポプラ社	2002
19	かこさとしの食べごと大発見 1 ごはん みそ汁 どんぶりめし	加古 里子／文・絵	農文協*	1993	42	発見体験日本の食事6 もち	福井 和子／文・かんべ やこ／絵	ポプラ社	2002
20	かこさとしの食べごと大発見 2 ちり麵ラーメン そばうどん	加古 里子／文・絵	農文協*	1994	43	七ふくじんとおしょうがつ	山末 やすえ／作・伊藤 美貴／絵	教育劇画	2000
21	かこさとしの食べごと大発見 3 そろって鍋もの にっこり煮もの	加古 里子／文・絵	農文協*	1994	44	マーダलगちそうさま	金田 常代／文・金田 卓也／写真	偕成社	1981
22	かこさとしの食べごと大発見 4 うれしいフライ 天ぷら天発	加古 里子／文・絵	農文協*	1994	45	もうすぐおしょうがつ	寺村 輝夫／さく・いもと ようこ／絵	あかね書房	1986
23	かこさとしの食べごと大発見 5 いろいろな食事 春秋うまい	加古 里子／文・絵	農文協*	1994	46	もうすぐおしょうがつ	西村 繁男／さく	福音館書店	1992

6 郷土料理を知る

1	おくむらあやおふるさとの伝承料理 1 パクパクいろいろごはん	奥村 彪生／文・塚本 やすし／絵	農文協*	2006	18	「食」で地域探検 2 豆・いもの郷土料理	服部 幸應・服部 津貴子／著者	岩崎書店	2003
2	おくむらあやおふるさとの伝承料理 2 打ったり練ったりそばとうどん	奥村 彪生／文・上田 みゆき／絵	農文協*	2006	19	「食」で地域探検 3 野菜の郷土料理	服部 幸應・服部 津貴子／著者	岩崎書店	2003
3	おくむらあやおふるさとの伝承料理 3 ヘンシン大豆はえらい	奥村 彪生／文・上野 直大／絵	農文協*	2006	20	「食」で地域探検 4 魚貝の郷土料理	服部 幸應・服部 津貴子／著者	岩崎書店	2003
4	おくむらあやおふるさとの伝承料理 4 コトコト煮もの混ぜ混ぜあえもの	奥村 彪生／文・中川 学／絵	農文協*	2006	21	「食」で地域探検 5 肉の郷土料理	服部 幸應・服部 津貴子／著者	岩崎書店	2003
5	おくむらあやおふるさとの伝承料理 5 ふうふう鍋もの・汁もの	奥村 彪生／文・上田 みゆき／絵	農文協*	2006	22	「食」で地域探検 6 地域の保存食	服部 幸應・服部 津貴子／著者	岩崎書店	2003
6	おくむらあやおふるさとの伝承料理 6 じっくり漬ける野菜と魚	奥村 彪生／文・野村 俊夫／絵	農文協*	2006	23	食の安全とスローフード 四季のおくりもの (秋冬の食材)	中村 靖彦／監修・執筆	教育画劇	2003
7	おくむらあやおふるさとの伝承料理 7 お日さまサンサン乾物・干もの	奥村 彪生／文・仁科 幸子／絵	農文協*	2006	24	食の安全とスローフード 四季のおくりもの (春夏の食材)	中村 靖彦／監修・執筆	教育画劇	2003
8	おくむらあやおふるさとの伝承料理 8 春夏秋冬季節のおかず	奥村 彪生／文・めぐろ みよ／絵	農文協*	2006	25	食の安全とスローフード 食・加工する知恵	中村 靖彦／監修・執筆	教育画劇	2003
9	おくむらあやおふるさとの伝承料理 9 ウキウキ甘辛おやつ	奥村 彪生／文・野村 俊夫／絵	農文協*	2006	26	だいすきしぜん うめぼし	石橋 國男／指導・山本 明義／写真	フレーベル館	2007
10	おくむらあやおふるさとの伝承料理 10 ワイワイみんなでおべんとう	奥村 彪生／文・水上 みのり／絵	農文協*	2006	27	だいすきしぜん だいず	平 春恵／指導・山本 明義／写真	フレーベル館	2007
11	おくむらあやおふるさとの伝承料理 11 わくわくお正月とおもち	奥村 彪生／文・中川 学／絵	農文協*	2006	28	伝統と郷土の料理	渡辺 あきこ／著者	学習研究社	1998
12	おくむらあやおふるさとの伝承料理 12 わっしょい祭りとしし	奥村 彪生／文・上田 みゆき／絵	農文協*	2006	29	発見体験日本の食事3 そば	巖谷 由利子／文・村井 香葉／絵	ポプラ社	2002
13	おくむらあやおふるさとの伝承料理 13 食べごとの文化	奥村 彪生／文・上野 直大／絵	農文協*	2006	30	発見体験日本の食事4 すし	福井 和子／文・かんべ やこ／絵	ポプラ社	2002
14	かこさとしの食べごと大発見 3 そろって鍋もの にっこり煮もの	加古 里子／文・絵	農文協*	1994	31	発見体験日本の食事5 おにぎり	巖谷 由利子／文・村井 香葉／絵	ポプラ社	2002
15	かこさとしの食べごと大発見 8 きれいくだもの あまから菓子	加古 里子／文・絵	農文協*	1994	32	発見体験日本の食事6 もち	福井 和子／文・かんべ やこ／絵	ポプラ社	2002
16	きょうはソニミのうちでキムチをつける日	チェ・インソン／文・パン・ジョンファ／絵・ピョン・キジャ／訳	セラー出版	2005	33	発見体験日本の食事7 豆腐・みそ・しょうゆ	福井 和子／文・かんべ やこ／絵	ポプラ社	2002
17	「食」で地域探検 1 米・麦の郷土料理	服部 幸應・服部 津貴子／著者	岩崎書店	2003	34	ばばあちゃんのおもちつき	さとう わきこ／作	福音館書店	1998

7 食事のマナーを学ぶ

1	あいさつの絵本1 おめでとう	川端 誠/作	理論社	1992	10	おはよう さようなら ありがとう	やました はるお/作・むらかみ つとむ/絵	あかね書房	1982
2	ありがとう	川端 誠/作	理論社	2005	11	およばれとおもてなしのマナー	今田 美奈子/著	小学館	1984
3	いただきます	わたなべ しげお/ぶん・おおとも やすお/え	福音館書店	1978	12	子どものマナー図鑑1 ふだんの生活のマナー	峯村 良子/作・絵	偕成社	2000
4	いただきます	きむら ゆういち/さく	偕成社	1988	13	子どものマナー図鑑2 食事のマナー	峯村 良子/作・絵	偕成社	2000
5	いただきますあそび	きむら ゆういち/さく	偕成社	1988	14	子どものマナー図鑑3 12か月・行事のマナー	峯村 良子/作・絵	偕成社	2000
6	絵で見るマナーとルールの本3 食事の巻	鈴木 喜代春/指導・長谷川 進/絵	あすなろ書房	1989	15	はじめてのテーブルマナー	東 菜奈/作・高林 麻里/絵	偕成社	1995
7	おかあさんといっしょに はしのもちかた	小永井 道子/作・絵	偕成社	1983	16	マナーのいろは	河田 美恵子/著・上田 三根子/絵	開隆堂出版	1988
8	おくむらあやおふるさと伝承料理13 食べごとの文化	奥村 彪生/文・上野 直大/絵	農文協*	2006	17	マナーのえほん	斎藤 二三子/監修	鈴木出版	1994
9	おでかけくまさん	たるい しまこ/作	福音館書店	2005	18	マナーをきちんとおぼえよう	浜田 恭子/文・藤本 四郎/絵	偕成社	1989

8 食べ物に感謝する心を育てる

1	いただきますーす	二宮 由紀子/文・荒井 良二/絵	開放出版社	2003	8	日本各地の伝統的なくらし 南島の伝統的なくらし	芳賀 日出男/著	小峰書店	2006
2	絵で見るマナーとルールの本3 食事の巻	鈴木 喜代春/指導・長谷川 進/絵	あすなろ書房	1989	9	日本各地の伝統的なくらし 日本列島の自然とくらし	芳賀 日出男/著	小峰書店	2006
3	おれはねこだぜ	佐野 洋子/作・絵	講談社	1993	10	日本各地の伝統的なくらし 農村の伝統的なくらし	芳賀 日出男/著	小峰書店	2006
4	鹿よおれの兄弟よ	神沢 利子/作・G・D・パヴリン/絵	福音館書店	2004	11	日本各地の伝統的なくらし 雪国の伝統的なくらし	須藤 功/著	小峰書店	2006
5	日本各地の伝統的なくらし 北国・アイヌの伝統的なくらし	萱野 茂/監修・須藤 功/著	小峰書店	2006	12	ねずみくんとホットケーキ	なかえ よしお/作・上野 紀子/絵	ポプラ社	2000
6	日本各地の伝統的なくらし 漁村の伝統的なくらし	須藤 功/著	小峰書店	2006	13	マナーのいろは	河田 美恵子/著・上田 三根子/絵	開隆堂出版	1988
7	日本各地の伝統的なくらし 山村の伝統的なくらし	須藤 功/著	小峰書店	2006	14	やさいさんごめんね	志茂田 景樹/作・石川 あゆみ/絵	K I B A B O O K	2001

9 人との関わりを育て食べ物と心の関係を知る

1	あひるのたまご	さとう わきこ/さく・え	福音館書店	1995	25	しろくまちゃんのほっとけーき	若山 憲/作	こぐま社	1972
2	いただきますーす	いもと ようこ/作	金の星社	1986	26	すいかのたね	さとう わきこ/さく・え	福音館書店	1982
3	いただきます	きむら ゆういち/さく	偕成社	1988	27	たべようたべよう	植原 みかこ/絵	学習研究社	2000
4	いちごつみ	神沢 利子/ぶん・平山 英三/え	童心社	1980	28	たまごケーキやけたかな?	おおい じゅんこ/ぶん・え	ハッピーオウル社	2004
5	いちごです	長 新太/文・絵	文研出版	2004	29	たんじょうび	ハンス・フィッシャー/作・おおつか ゆうぞう/訳	福音館書店	1965
6	うみべでいただきます	つちだ よしはる/さく	小峰書店	1998	30	たんじょうびのごちそう	木村 裕一/作・黒井 健/絵	偕成社	1985
7	大どろぼうのでかでおたんじょうかい	山脇 恭/作・草間 俊行/絵	偕成社	1998	31	ななちゃんのおたんじょうび	あおやぎ ひろ江/作・おちあい よしえ/え	福音館書店	2005
8	大どろぼうのわいわいかんぱい	山脇 恭/作・草間 俊行/絵	偕成社	2000	32	ねずみくんとホットケーキ	なかえ よしお/作・上野 紀子/絵	ポプラ社	2000
9	おくむらあやおふるさとの伝承料理5 ふうふう鍋もの・汁もの	奥村 彪生/文・上田 みゆき/絵	農文協*	2006	33	ねずみのいもほり	山下 明生/文・いわむら かずお/絵	ひさかたチャイルド	2005
10	おだんごスープ	角野 栄子/文・市川 里美/絵	偕成社	1997	34	のはらでいただきます	つちだ よしはる/さく	小峰書店	1997
11	おべんとうつくろう	さとう わきこ/作	福音館書店	2004	35	パーティーしよう	あや さちこ/さく	福音館書店	2000
12	おべんとうなにあ	山脇 恭/作・末崎 茂樹/絵	偕成社	1991	36	パーティーでいただきます	つちだ よしはる/さく	小峰書店	1997
13	キャベツくん	長 新太/文・絵	文研出版	2004	37	バナナです	長 新太/文・絵	文研出版	2004
14	キャラメル	山崎 克己/作	福音館書店	2006	38	ピックリレストラン	舟崎 克彦/作・奥田 伶子/絵	佼成出版社	1989
15	キャンプでいただきます	つちだ よしはる/さく	小峰書店	1997	39	ふんふんなんだかいにいにおい	にしまき かやこ/えとぶん	こぐま社	1977
16	気をつけよう子どもの生活習慣病1 毎日の食事をチェック	秋山 滋/文・田沢 梨枝子/絵	汐文社	2004	40	もりいちばんのおともだち	ふくざわ ゆみこ/さく	福音館書店	2002
17	ぐりとぐら	ながかわ りえこ/さく・おおむら ゆりこ/え	福音館書店	1963	41	やさしいの日	村上 康成/文・絵	徳間書店	2006
18	ぐりとぐらとすみれちゃん	ながかわ りえこ/さく・やまきわ ゆりこ/え	福音館書店	2000	42	やさいさんごめんね	志茂田 景樹/作・石川 あゆみ/絵	K I B A B O O K	2001
19	ぐりとぐらのおきゃくさま	ながかわ りえこ/さく・やまきわ ゆりこ/え	福音館書店	1966	43	よこにきったまるいごちそう	かこ さとし/文・岡本 武柴/絵	童心社	1969
20	ケーキつくりのおかしなはなし	かこ さとし/文・絵	農文協*	1987	44	よもぎだんご	さとう わきこ/さく	福音館書店	1989
21	月ようびはなにたべる	エリック・カール/え・もり ひさし/やく	偕成社	1994	45	ラージャのカレー	国松 エリカ/作・え	偕成社	1993
22	こぶたはなこさんのおべんとう	くどう なおこ/ぶん・いけずみ ひろこ/え	童話屋	1983	46	りんごころころ	松谷 みよこ/ぶん・とよた かずひこ/え	童心社	2001
23	ゴリラのパンやさん	白井 三香子/作・渡辺 あきお/絵	金の星社	1991	47	ルラルさんとごちそう	いとう ひろし/作	ポプラ社	2001
24	サンドイッチつくろう	さとう わきこ/作	福音館書店	1980	48	るるさんのおかいもの	おくだ ともこ/作・斎藤 木綿子/絵	福音館書店	2002

□実践の様子



□食育媒体



平成 31 年度三重大学地域貢献事業
「保育士の食育スキル向上に向けた研修事業」
研修に関するアンケート結果

実施日：令和元年 10 月 18 日（金），11 月 8 日（金）

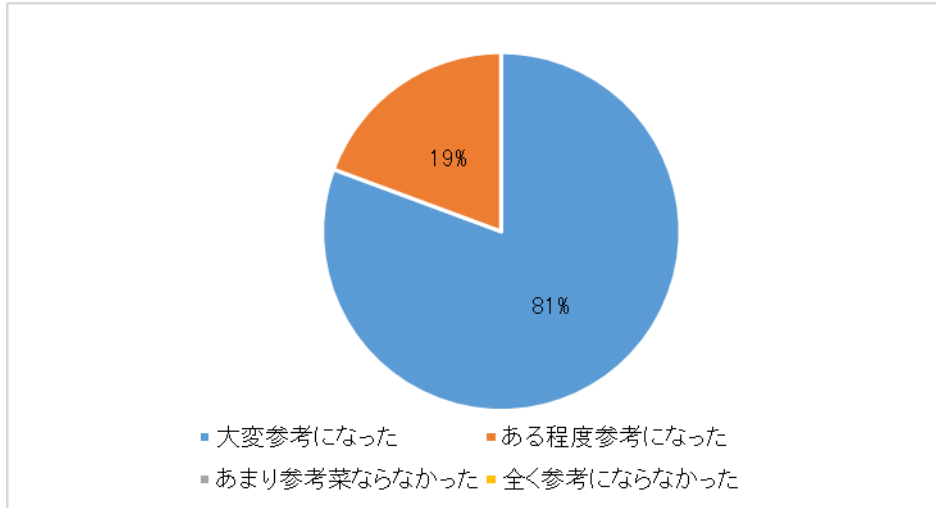
参加者：31 名

回答者：31 名

回収率：100%

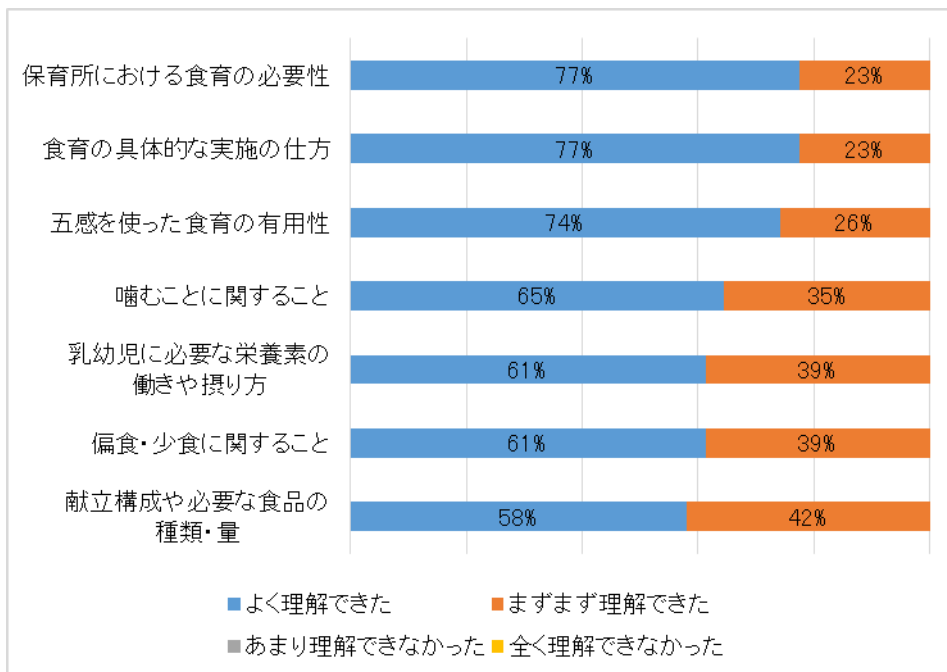
【質問 1】 本日の研修は、食育を理解するための参考になりましたか

n=31



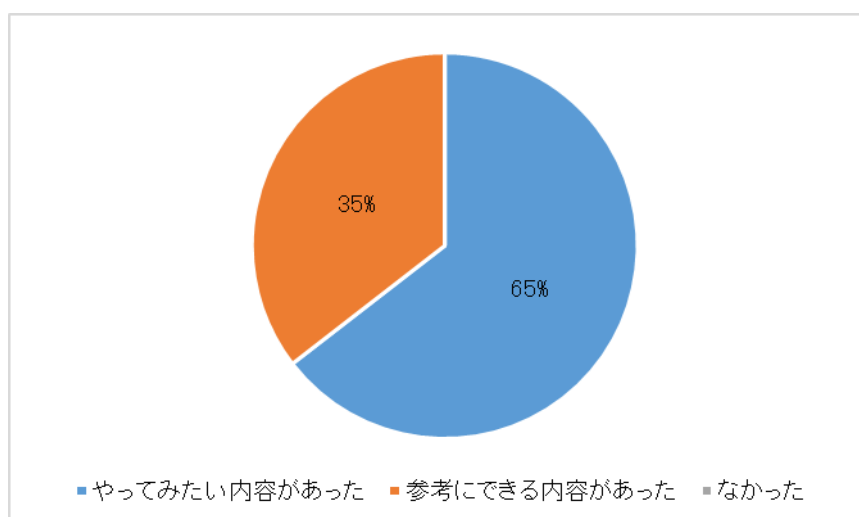
【質問 2】 本日の研修の内容はご理解いただけましたか

n=31



【質問 3】 本日の研修で、実際に食育活動に使える食育内容や媒体がありましたか。

n=31



【質問 3】 やってみたい内容があった方は、研修のどの部分でしたか。または、どのような食育実践ができそうですか。

(自由記述、回答者 27 名、回答率 87%)

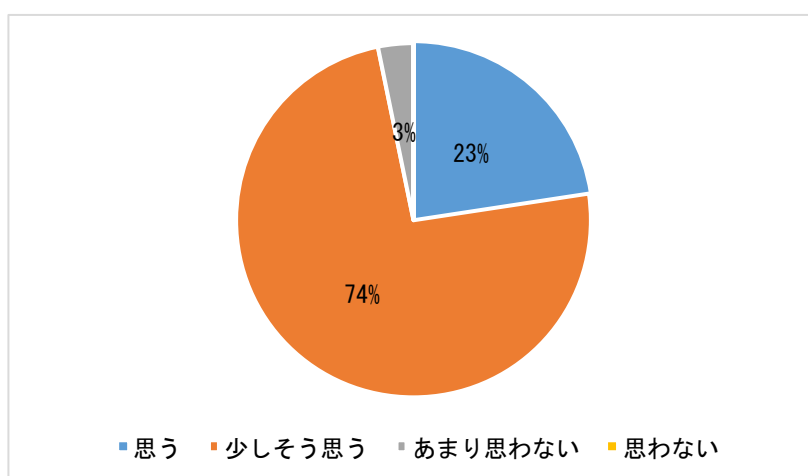
(原文ママ)

- ・ 絵本、野菜カードは、すぐにでも実践したいと思いました。
- ・ 野菜のカードはすぐに遊びで使える食育だと思います。明日から実践しようと思います。
- ・ カードをいただいたので、実際に食べものの写真を見せてどのような食べ物を食べているのかを教えていきたい。
- ・ 給食の食材について話したり、カードを使ってクイズをする。
- ・ 野菜カードをいただいたので、実際にクラスの子も達とクイズ遊びをしてみたいと思います。
- ・ 子どもだけでなく、自分自身のために勉強になり、再確認できたので、カードを使い、取り入れていきたい。
- ・ 野菜カード…クイズや給食の材料紹介、絵合わせ。
- ・ いただいたカードを使って楽しみながら食（食べもの）に興味を持てるようにする。
- ・ 野菜カードを使ったゲーム。
- ・ 野菜を使ったスタンプ、絵カード。
- ・ カードや絵本を使った食育。
- ・ 今日の給食に何が入っているのかをクイズするのは楽しみながらできそうだと思います。野菜のカードも色々な方法で使っていきたいです。
- ・ 「この食べものは何かな？」と「えんどう豆の数当て」は、とても興味を持ち、あてっこクイズに参加してくれそうです。
- ・ 子どもにはクイズ形式を取り入れるとわかりやすく良いと思います。
- ・ 五感当てクイズはおもしろかった。自分の子どもにやってみようと思った。
- ・ 五感を使ったクイズ、野菜スタンプ（給食室からの野菜くずから何のメニューができるか etc）。
- ・ 五感を使って食べものに関わるというのがいいなと思いました。いただいたカードを使って遊びの中で楽しく食材について知ってもらおうというのもやりたいと思いました。
- ・ 五感を使って食べるということ。給食の際、「何が入ってる？」「どんな味かな？」「キラキラしてるね」など、五感に働きかけるような言葉がけをしていく。
- ・ 五感を使って味わってみよう、は大人も子どももやってみたい。また、今日いただいたカードも一度、保護者さんとゲームをしてみたいです。
- ・ 五感を感じて食べてみる。クイズ。

- ・五感を使った食育の有用性。自分でもためしてみても、とても印象に残りました（あられひとつでしたが、とてもじっくり味わえました）。
- ・おいしいね、という感想だけで済まさないということ。
- ・偏食のお子さんもみえるので、楽しい食事、経験をする中で興味を引き出せるようにしていきたいです。いただいたカードでクイズなどもやりたいです。
- ・献立のバランスの助言がしやすい。偏食への対応、ワンポイントアドバイスで伝えられそうと思う。
- ・咀嚼、偏食への対応。
- ・子どもたちに対してもそうですが、保護者の方に対してどう伝えるのかのヒントになりました。
- ・食育に関する絵本や保護者への伝え方。
- ・偏食の多い子やその保護者へのはたらきかけ。どんな理由で偏食をしない方がいいのか。

【質問 4】 今後、保護者の方から食事や栄養状態についての相談があった際、研修前より積極的に答えられると思いますか。

n=31



【質問 5】 本日の研修に対するご意見を自由にお書きください。

(自由記述、回答者 25 名、回答率 81%)

(原文ママ)

- ・朝ごはんを食べてこない子どもがいるので、保護者に大切なことを再度伝えたいです。
- ・実際、五感を感じて食べてみるといろんな感じるがありました。食事を十分せず登園する子もいるので、食事の大切さを子どものみならず保護者へと伝えていけるといいと思いました。
- ・手作りカード、ありがとうございました。支援センターに勤めさせていただいておりますが、毎日のようにいろいろな相談を受けております。偏食・少食、噛むことなど、いろいろ教えていただきましたので、利用者の方にお伝えしたいと思います。とてもカラフルな「食育ハンドブック」、見やすく、利用させてもらいます。貴重な時間をありがとうございました。
- ・楽しく参加できる内容でした。2 度目でしたが受講させてもらい、今回も勉強になりました。周りの先生たちにもお勧めしたい研修でした！楽しんで学ぶことができました。ありがとうございました。
- ・食育の大切さを改めて感じ、食育について職員で話し合う必要があると思いました。ありがとうございました。
- ・食育は、普段あまり力を入れられていないのが実際あるため、食育の重要性を実感しました。
- ・食育の大切さを改めて痛感すると共に伝え方の方法を基本的に学習することができました。ありがとうございました。
- ・食育活動に活かしていきたいと思う内容ばかりでとても勉強になりました。

- ・とても良い内容で、広い視野で食事を考えるきっかけとなりました。ありがとうございました。
- ・保育士1年目で、日々わからないことや偏食への声掛けがわからず困ってしまうことが多いので、少しずつ今日教わったことを実践してみようと思いました！
- ・昨年も参加させていただいたのですが、改めて食育の勉強になりました。ありがとうございました！
- ・講習の内容から、実際にゲームを行ってみたり、またそのゲームを園でもやってみようと思える内容だったと思いました。ありがとうございました。
- ・クイズなども交え、とてもわかりやすいお話で、大変参考になりました。ありがとうございました。
- ・クイズ形式で楽しく、日々の保育でも参考になる内容で良かったです。改めて食育の大切さを学びました。
- ・ありがとうございました。カードをクラスで楽しく活用させていただきます。
- ・とても実践的で勉強になりました。
- ・自分の五感を実際に使うことで、より分かりやすかった。
- ・給食を食べる時、おいしいね、だけでなく、五感を刺激して楽しく食べられるようにしていきたいと思いました。ありがとうございました。
- ・私も小さいところで講話をすることがあります。今日のような体験があると楽しいなと思いました。アンケートに、「体験があって良かった」と意見をいただくのですが、今日、実際に体験してみて、実際に感じることができました。ありがとうございました。先生のように聞きやすい話し方が私もできたらいいなと思いました。ありがとうございました。
- ・大変参考になりました。家で資料をもっとよく読んで理解を深めたいと思います。
- ・わかりやすい説明でした。ありがとうございました。
- ・とても勉強になりました。
- ・わかりやすかったです（色分けされている資料等）。ありがとうございました。
- ・楽しく研修に参加させていただきました。ありがとうございます。
- ・ありがとうございました。また、いろいろ教えてください。

以上