

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名	熊本県
政令指定都市名	熊本市
取組市町村名	熊本市
取組団体・企業名	熊本市立西里保育園
取組の名称	食育のお話・給食室のお手伝い・菜園活動
実施時期	令和5年6月1日～6月30日
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べてよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☒ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産地を応援しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	○食育のお話（6/22 に実施） 「ご飯とおかずを交互に食べる」 「ゆっくりよく噛んで食べる」 ・3・4・5 歳児を対象にイラストボードを使い話をしました。 イラストで視覚的に伝えることで、子どもたちにとっても分かりやすく、保育士の問いかけに対してよく受け応える姿がありました。  ○調理下準備の手伝いを年齢に合わせて行いました。 ・セルフおにぎり 6/1 4・5 歳児（40 名） ・トウモロコシの皮むき 6/29 5 歳児（19 名） ○菜園活動（夏野菜の苗植え・種まき）を行いました。 ・スナップエンドウ ・オクラ ・ピーマン ・ナス ・きゅうり  野菜の苗への水やり  じゃがいもの収穫 ・植えた夏野菜は、各クラスで水やりや草取りを行い、栽培・観察中です。

○食育だより臨時号を配信しました。(6/16 に配信)

- ・園での栽園活動でとれたジャガイモを給食で提供し、また家庭にも配布しました。ジャガイモ収穫に際し、食育だより臨時号を配信し、家庭からのおすすめの調理法やエピソードなどをお知らせいただくようにアンケートを実施しました。

ジャガイモ収穫で配信した「食育だより臨時号」です。

にしざと食育だより

令和 5 年 6 月 西里保育園



子どもたちが保育園の畑で育てたジャガイモはいかがでしたか？ 調理法やご家庭の様子等お知らせいただきありがとうございました。かわいいイラストもあり、お家で様子が目に浮かぶようでした！ いただいたアンケートの紹介をいたします。



※最も多かったメニュー※

◆ポテトチップス&フライドポテト



- ♡ 薄くスライスしたものを素揚げしました。いただいたおもちと家にある小さめのおもち3つで作ると、おいしかったようでほぼ 1 人で食べていました。
- ♡ 家に帰るとバックからじゃがいもを出してそのまま食べようとしたので、ポテトフライにしました。おいしそうに食べていました。
- ♡ 子どもたちは、牛乳で炊いたマッシュポテトが好きです。水でなく、牛乳で柔らかくするのでチーズのような味で、好きな味ようです！「何にして食べる？」と話すと、ワクワクした顔でいろいろ考えてくれました。子どもたちとおいしく楽しく食べることができて良い思い出になりました。
- ♡ 去年年長だった長男が帰って次男が収穫したおもちをみんなで食べることができてうれしく思います。長男と次男がおもちを洗ってくれました。キレイな部分は皮付きのまま揚げて塩をかけてバックで食べてくれました。嬉しかったようで、ピーラーで皮までむいてくれました♪

※他にもおいしそうなおメニューがたくさんありました！※

◆ポテトサラダ

- ♡ 2 人とも袋に入ったじゃがいもを大事そうに握りしめて家まで帰りました。夕食でポテトサラダにしたところ、『おいしいポーズ』をしながら食べていました。



◆ポテトピザ

- ♡ ジャがいもをスライスして敷き詰めてピザ生地代わりにしました。ウィンナー、チーズを乗せて焼いてみました。子どもにも好評でした。

◆野菜のポタージュ

- ♡ 最近野菜を食べなくなってきた娘に、少しでも野菜を摂ってほしくて作りました。

◆じゃがいもとうもろこしのチーズ焼き

- ♡ 2 人とも「美味しい」と、食べてくれました。

◆じゃがいものみそ汁

- ♡ 自分で掘ったじゃがいもと、とても嬉しそうでした。ピーラーで皮をむき、みそ汁の味噌もといってくれました。とてもおいしかったです。
- ♡ ジャがいもはあまり好きではありませんが、大好きなみそ汁に入れると全部食べてくれました。



◆シチュー

- ♡ 「何が食べたい？」と、聞くと「カレー」と言ったので一緒に買い物に行きました。「あとはルーを買ったら OK だね」と、探していたら「やっぱりこれがいい」と、シチューのルーを持ってきたのでシチューを作りました。一緒にじゃがいもを切ったりルーを入れたりして作り、「おにちゃんを作ったシチューおいしいね」と言いながらみんなで食べました。2 人とも完食でした！

◆じゃがいも炒め

- ♡ スライサーで薄くスライスして水にさらし、細長く切ったベーコンをオリーブ油で炒め、色が変わったら水を切ったじゃがいもを入れて色が変わったら完成。味付けはベーコンの塩分のみ。応用編でベーコンを豚小間やせせぎすにしたり、じゃがいもと同じようにスライスした人参やピーマン、きのこ類を入れたり、味付けもオリーブ油にすりおろしニンニク・塩こしょう・鶏ガラスープの素を入れたり、カレー味にします。

◆じゃがいもきんぴら

- ♡ 大人気でした♪
- ♡ 収穫したその日に調理しましたが、疲れていたのか、「一緒に皮むきしよう」と誘っても「大丈夫」と断られました。きんぴらも美味しくできたのですが、「野菜」の印象が強く、最初は食べてくれませんでした。最終的には数口食べ、苦しいで「美味しい」と言ってくれましたが、次は進んでモリモリ食べてくれるようなものを作ってみようと思います。

◆塩肉じゃが(山本ゆりさんの)

- ♡ 手づかみでバック食べ、あっという間になくなりました。

◆肉じゃが

- ♡ 「保育園でもらったじゃがいもだよ」と言うと、ニコニコで全部食べました。

◆カレーライス

- ♡ 初めて包丁を使ってカレーを作りました。じゃがいも・人参はハラハラしながら切ってくれましたが、玉ねぎは目にきて、涙を流しながら「もう嫌だ」と、逃げていきました。カレーがとても好きなのでおかわりしてモリモリ食べました。
- ♡ 自分で収穫したじゃがいもだから誇らしげにお手伝いしてくれました。じゃがいもを洗って切ったものを水につけてくれて炒めるのも少しだけ手伝ってくれました。自分も手伝って作ったカレーライス！いつもよりおいしそうに食べてくれました♪

- ♡ 初めて一緒にピーラーで皮むきました。子ども用包丁で一人で切って、交代でお姉ちゃんがピーラーを使い上手にできなくて、「そうじゃないよ！こうやって持つんだよ！」と教えていました。自分で掘ったおもち、美味しかったようです。

◆じゃがいものガレット、ポタージュ(冷蔵)

- ♡ ジャがいもの食感が苦手なのでガレットと追加でじゃがいもを足してポタージュしました。ガレットは千切りにし、塩を振りオリーブ油を入れ切ったじゃがいもを敷き詰め、チーズをのせた後、さらにじゃがいもをのせ焼き、焦げ目がついたらひっくり返し出来上がり。ポタージュは、バターで玉ねぎの甘みが出るまで炒め、水・コンソメ・じゃがいもを入れ煮詰める。火が通ったらミキサーにかけて滑る。鍋に戻し、牛乳を入れ沸かす。最後に生クリーム、塩を入れ出来上がり。盛り付けパセリをかける。かぼちゃやそら豆が苦手でもポタージュにするとたくさん食べてくれます。



◆じゃがいもかにかまどローリチーズ

- ♡ 皮をむき、スライサーでスライス。カニカマを炒め、フライパンにじゃがいもを広げ、カニカマをバラバラと振りかける。その上にとろけるチーズをのせてフライパンの蓋を開け、チーズがとろけたら味付けはお好みで！

◆じゃがいものグラタン

- ♡ 薄くスライスしてピザ用チーズと生クリーム、塩、おろしにんにくを加えてレンジ・オーブンで加熱。あまり進まなかったのですが、「自分で掘ったじゃがいもだよ」と、声かけたら 2 日目には完食してくれました。



◆タラモサラダ

- ♡ ジャがいも、おいしく食べました。

◆野菜炒め

- ♡ おいしいいただきました!!

他にも・・コロッケ、ポトフのメニューがありました。ご協力ありがとうございました。



