

楽しく食べる 食育活動の実践

心豊かに生きる力を育むために

みどりの風こども園ひろた

栄養士 藤田理津子



はじめに 園の 自己紹介



園名 みどりの風こども園ひろた

所在地 五所川原市みどり町2丁目45-1

施設種別 認可外施設⇒認可保育所⇒**幼保連携型認定こども園**

保育理念 いつも子どもが真ん中です

現在 園児157名、職員41名（栄養士他、調理職員:計4名）



食育活動の 基本方針



子どもたちの心も育て、
からだも育てる



より美味しく、より楽しく、
より安全に



家庭と一緒にになって
心豊かに生きる力を育む

食育目標

楽しく食べる子どもに～楽しく食べる体験を深め、
「食を営む力」の基礎を培う

準拠

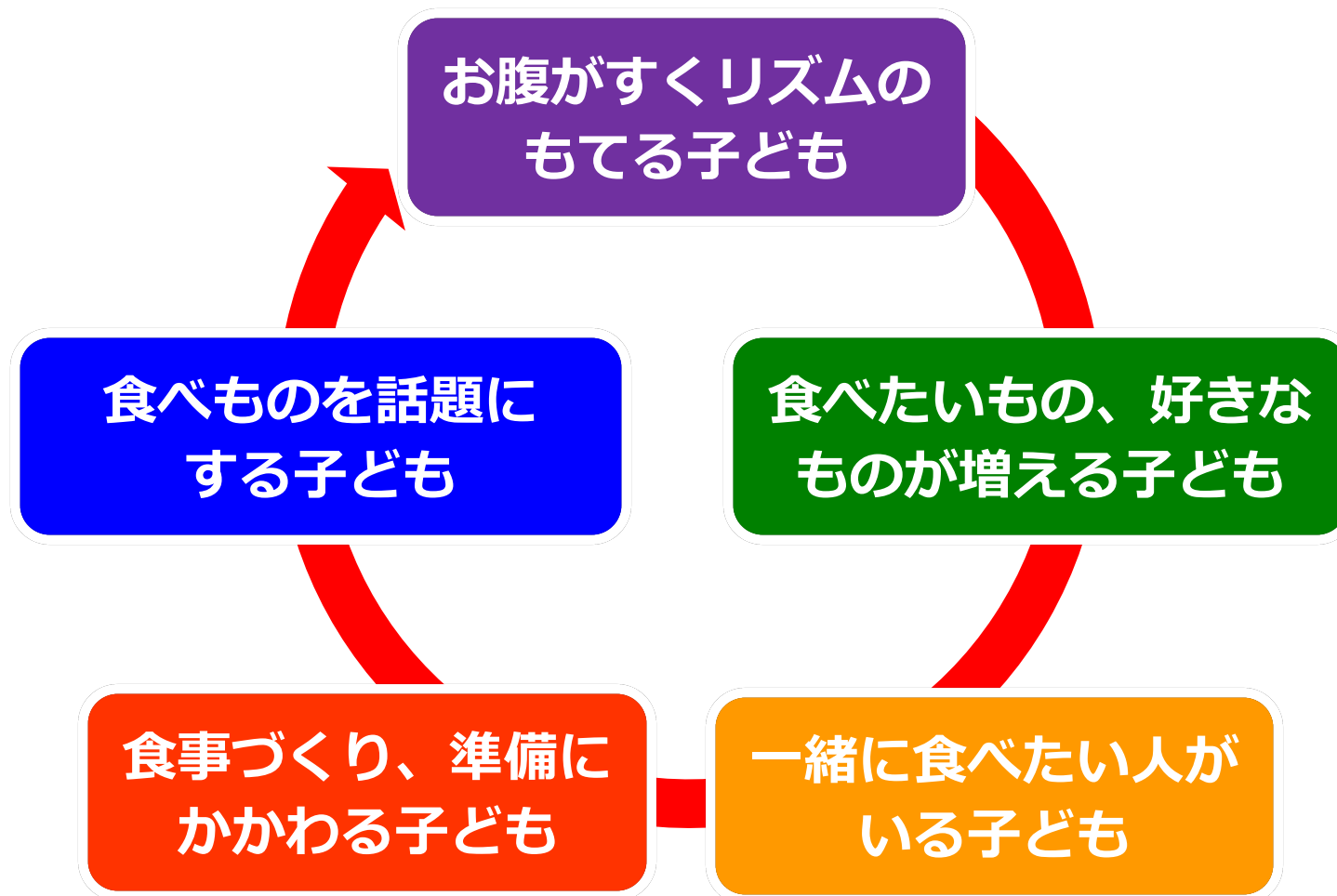
「保育所保育指針」

「保育所における食育に関する指針」

「児童福祉施設における食事の提供ガイド」

「保育所における食事の提供ガイドライン」等

食育計画の作成と5つの子ども像



食育重点活動及び 食育実践の紹介



1. 栽培活動
2. 食育月間の取り組み
3. 食事を楽しむ工夫

1. 栽培活動

令和3年度 (たんぽぽ)組

【野菜の栽培→収穫→食べる(調理)までの活動日記】

*栽培する野菜名(ピーマン・おくら・小松菜・リーフレタス)

苗(種)を植えた日(令和 3年 5月 20日)

日付	水やり	肥料	草とり	その他 (配慮事項)	写真記録	収穫日 (収穫量)	食べる 調理法を考える ミニクッキング
					野菜の成長記録 栽培～収穫、調理の様子		
6月 1							
2	○					リーフレタス	給食の先生に サラダの作り方を教えて一緒に。
3	○				本菜で(小松菜)		
4	◎			間引き(小松菜)			
5	○				ピーマンが1つ咲く おくらにツボムシの卵が		
6							
7	◎			霜が水やた 野菜が枯った。	ピーマンが2つ目		
8	◎				ピーマンが3つ目		
9	○				ピーマンの葉がかわれ ました。		



2. 食育月間の取り組み

令和2年度 (たんぽぽ組)

【6月・8月・11月・2月は「ひろた～食育月間～」です】

～(11 月)の食育活動実施報告～

実施日時 ・日付 ・時間	食育実施内容 ・テーマ ・具体的な内容など	使用した 食育教材	写真記録	子どもの様子・効果を
11/11(水) 給食時間	「食べ物の名前と憶えたり、栄養の働きを失ったり」 3色栄養列車を使い、給食の食材を3色に色分けし、バランスよく食べることを知る。 (藤田)	3色の栄養列車	○	給食の料理に塩やカレーの中にどんぼろが入っているが見ながら食べていた。 3色の栄養列車に塩を持ち、肩で持ったり、マトを動かしていた。
11/13(金) 給食時間	「食事のマナーについて」 三角食べの確認をした。 椅子の座り方などの確認をした。 (嶋海)	紙のパネル		声を出して言ったり、座り方を直していた。 座り方がおかしい反応を返していた。
11/21(土)	「箸の正しい持ち方について」 アンパンマンのロースポンジを箸で運ぶゲームを実施。 (小早)	「おはしであそぶ」		れんげくおこしを箸で行き最初にはれんげくの子



3. 食事を楽しむ工夫



その他、食に関する取り組み

「見える給食」の展開

献立表、給食だよりの配布
給食、離乳食のサンプル展示
レシピカード・食育情報誌の掲示・配布
食事の様子や食育活動を写真で紹介（ドキュメンテーション）
給食参観・試食会・給食アンケートの実施（年2回）

地域貢献活動

こども食堂（放課後児童クラブ「みどりの風オアシス」）
ひとり暮らし高齢者への「あったかお弁当」宅配

子育て支援

離乳食ならびに食物アレルギー児への問診と提供
食に関する相談・面談



わが校メニュー紹介

ワンドラブルランチ ~食育編~

2016年 おどりの風こども園ひらた

おどりの風こども園ひらたは、食育を通して、子どもたちの食生活に寄り添い、食の楽しさを伝えることを目指しています。

① 旬の食材を使用する。
② 季節の食材を使用する。
③ 材料をすべて活用する。
④ 栄養バランスを考えたメニューにする。
⑤ 食育の観点から、食の楽しさを伝える。
⑥ 食育の観点から、食の楽しさを伝える。

① 旬の食材を使用する。
② 季節の食材を使用する。
③ 材料をすべて活用する。
④ 栄養バランスを考えたメニューにする。
⑤ 食育の観点から、食の楽しさを伝える。
⑥ 食育の観点から、食の楽しさを伝える。

トッピングカレー

トッピングサラダ

トッピングカレー

トッピングサラダ

トッピングカレー

トッピングサラダ

給食週型認定こども園 おどりの風こども園ひらた 令和7年度 食育年間計画表

期	1期	2期	3期	4期	5期	
月	4	5	6	7	8	9
日	10	11	12	13	14	15
期	10	11	12	13	14	15
期	16	17	18	19	20	21
期	22	23	24	25	26	27
期	28	29	30	31		

レシピ紹介

梅じゃこごはん

サワラの竜田揚げ

給食ミニアンケート(3歳以上児クラス)

1) 試食メニューは、おどりの風こども園ひらたの味が好きです。
2) 試食メニューは、おどりの風こども園ひらたの味が好きです。
3) 試食メニューは、おどりの風こども園ひらたの味が好きです。
4) 試食メニューは、おどりの風こども園ひらたの味が好きです。
5) 試食メニューは、おどりの風こども園ひらたの味が好きです。
6) 試食メニューは、おどりの風こども園ひらたの味が好きです。

おわりに
コロナ禍における
新しい「食生活」様式
を進める





**ご清聴、
ありがとうございました。**