

令和元年度 地域における食育相談事業

実施施設名

- ① 学校法人松橋誠光学園
幼保連携型認定こども園
まこと幼稚園
- ② 学校法人 くりの木学園
肥後菊幼稚園

(公社)熊本県栄養士会 宇城地域事業部

報告者氏名 坂元 さつき

池尾 明希子

①まこと幼稚園 にじいろくらぶ

実施日時	令和元年10月21日(月) 10時30分 ~ 11時30分		
本日のテーマ	時短で栄養の摂れる朝食作りのアイデア	参加人数	親：9人 子：9人
目標ねらい	忙しい朝に時短で栄養が摂れるプラスαのアイデア		

おにぎりとみそだまづくり

<離乳食後期からOK☆具だくさんおにぎり>

材 料

- 軟飯 70g
- 鮭フレーク 15g
- ほうれん草 15g
- コーン缶 15g
- スライスチーズ 1/2枚



とろろ昆布と海苔、
チーズを使ってこ
なこともできますヨ

作り方

- ① ほうれん草、チーズを小さく切る。
- ② ほうれん草とコーンを炒める。
- ③ ボウルにご飯を入れて、鮭フレーク・ほうれん草・コーン・チーズを加えて混ぜる。
- ④ ラップに包んで丸める。



<アレンジいろいろ みそだま>



材 料 (5ヶ分)

- みそ 80g
- きざみねぎ 小さじ1
- 白すりごま 大さじ2
- かつおぶし 8g
- ごま油 小さじ1
- 乾燥わかめ 小さじ1

- ☆仕上げ用
- 白ゴマ
 - 黒ゴマ
 - もみのり
 - 昆布
 - 麩

- ① ボウルに材料を入れてよく混ぜる。
- ② ラップに分けて、丸く団子にする。
- ③ 周りに☆をまぶして仕上げる。

こんな具材もOK
桜えび、切干大根、
刻みネギ、柚子胡椒、
七味、山椒、生姜

離乳食後期
からOK
具沢山おに
ぎり



みそ玉



調理実習



試食会



具沢山おにぎりともそ玉 (味噌汁)



取組みで工夫したポイント

教室での調理実習で、調理器具・水道等の設備がなく衛生面が心配であったし、準備がとても大変だった。

ご飯や火を通すものは事前準備して持参

湯はポットに入れて持参

使い捨て手袋着用

使い捨て食器使用

おにぎりの具材は、子供が好きなコーン・チーズ・鮭フレークを使い、ほうれん草を入れる事で栄養バランスや彩りよく作る事ができた。

みそ玉は作り置きでき、1回分・1人分ずつラップすることで簡単に時短で味噌汁ができるようにした。

②まこと幼稚園 にじいろくらぶ

実施日時	令和元年11月11日(月) 10時30分 ~ 11時30分		
本日のテーマ	0~1歳児の保護者対象の栄養講話	参加人数	親：9人 子：9人
目標ねらい	食育は毎日の食事から		

かんたん手作りおやつ

<お麩のラスク>

材 料

お麩 40g
 砂糖 60g
 バター 30g
 牛乳 大さじ1

作り方

- ① フライパンにお麩以外の材料を入れて、中火にかける。
- ② 軽く混ぜ、フツフツしてきたらお麩を入れて手早く混ぜる。
- ③ お麩がくっつかないように混ぜながら、そのまま焼き色がつくまで煎る。
- ④ 焼き色がついたら、大きめのお皿にうつして冷ますとできあがり。



Sweet



こんな具材もOK
 桜えび、ひき肉
 コーン、ツナなど

<くるくるお好み焼き>

材 料 (5-6 本分)

<生地>

薄力粉 200g
 水 400cc
 たまご 1個
 砂糖 大さじ1
 塩 小さじ1

<具材>

キャベツ (みじん切り)
 ねぎ (小口切り)
 チーズ 適量

お好みソース

マヨネーズ

<トッピング>

かつお節
 青のり

- ① 具材を準備する。(洗って刻む)
- ② 生地の材料を混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油をひき、生地をうすく流しいれて中火で両面焼く。
- ⑤ 焼きあがったら大きめの皿にひっくり返す。
- ⑥ くるくる端から巻いて、ソースを塗り、好みのトッピングをかける。

講話と食育相談・試食会



お麩のラスク



取組みで工夫したポイント

調理実習の呼びかけにて集まって頂いたが、会場の都合上調理実習は難しい為、今回は栄養講話とおやつレシピの紹介及び事前におやつを作って行き親子で試食してもらった。子供と一緒に講話だった為、静かに話を聞くのはなかなか難しかった。また私語なども多く、騒がしい感じだった為一方的に講話するのではなく一緒に考えるような対話式の講義を工夫した。また最後にはアンケートの記入もお願いした。おやつは大変好評で親子で楽しく試食をしてもらったのは良かった。

参加者の反応・感想

《第1回 調理実習アンケート結果》

- ・みそ玉を初めて知った。
- ・子供が味噌汁が好きだから参加して良かった。
- ・具沢山おにぎり美味しかったし、みそ玉も簡単で良かった
- ・家でもみそ玉を作りました。
- ・簡単で子供たちも気に入っている。
- ・簡単でチーズやコーン、子供の好きな材料だった。
- ・手軽にできて栄養も摂れると思ったから早速作った。
- ・簡単で美味しく朝からバタバタしないし、みそ玉は外出先でも食べれていいなと思った。
- ・まとめて作り置きできて便利。
- ・材料も全部混ぜ込み、1回分ずつラップしてあるので使いやすい。

《第2回 栄養講話アンケート結果》

- ・栄養について考える事があまりなく、改めて食の大切さを知った。
- ・今後もこのような食育事業があれば参加したい。
- ・子供と一緒におやつ作りをしてみる。
- ・困った事を相談できてよかった。

まとめ

調理実習の呼びかけで集まられた食育相談事業であったので、会場の都合ではあったが、最初から最後まで調理実習をすることができず、仕上げ部分のみとなってしまったのは残念だった。

1回目の調理実習をふまえ、2回目は栄養講話へと変更し、おやつレシピの紹介と試食は好評であった。

今後の課題として、打ち合わせ時には食育内容の事前調査と合わせて、会場の確認（設備など）もしたうえで実施可能な食育相談内容にすると興味を持って参加していただけないかと思った。

②肥後菊幼稚園

実施日時	令和元年 10月 25日(金) 13時00分 ~ 14時30分		
本日の テーマ	子供たちの毎日に食べる大切 さと楽しさを ～食べる力を支えよう～	参加 人数	親： 6人 子： 3人 スタッフ：6人
目標 ねらい	3～5歳児の保護者を対象に、食事の大切さを伝える		

講話内容

- 幼児期の必要エネルギー
- 食事の意味
- 栄養素の役割と5大栄養素
- 幼児期の食事のポイント
- おやつ役割
- 幼児期の肥満
- 幼児期の味覚と好き嫌い
- 食中毒について
- 早寝早起き朝ごはん
- 歯磨き習慣

子供たちの毎日に
食べる大切さと楽しさを
～食べる力を支えよう～

令和元年10月
学級栄養委員会
(園本食育専攻)

食習慣としての食事
幼児期～基礎づくり～

- ・ 食生活のリズムを大切に
- ・ この時期はカラダの発育、精神的発育ともに旺盛
- ・ 将来の立派なカラダ、規則正しい食習慣や味覚の基礎作り
- ・ 食事や生活のリズムを身に付ける

子供は大人より多くのエネルギー
や栄養素が必要(体重当たり)

年齢	性別	基礎代謝(kcal)	活動代謝(kcal)	必要エネルギー(kcal)
1歳	男	550	1000	1550
	女	500	950	1450
2歳	男	600	1050	1650
	女	550	1000	1550
3歳	男	650	1100	1750
	女	600	1050	1650
4歳	男	700	1150	1850
	女	650	1100	1750
5歳	男	750	1200	1950
	女	700	1150	1850

1～2歳(男子950kcal,女子900kcal)
朝食25%(240kcal/250kcal)
昼食30%(285kcal/270kcal)
間食15%(142kcal/135kcal)
夕食30%(285kcal/270kcal)

3～5歳(1300kcal,1250kcal)
朝食20%(260kcal/250kcal)
昼食30%(390kcal/375kcal)
間食20%(260kcal/250kcal)
夕食30%(390kcal/375kcal)

～おやつ役割～

- ・ 栄養補給・水分補給
- ・ 3度の食事だけでは満たされないおやつも食事の1つ(おやつ=甘いものではない!)
- ・ 精神的満足・食べる楽しさ
- ・ 教育面

望ましい食習慣の確立

おやつのルール

- ① 次の食事に影響しない量を! 目安として 100～200kcal
- ② 回数を決める 1日1回～2回
- ③ 時間を決める 次の食事まで2～3時間あくように
- ④ 望ましいおやつ
 - ・ 牛乳・乳製品・餅・果物・穀類なども類などが
 - ・ 市販のお菓子は栄養成分表示を確認し

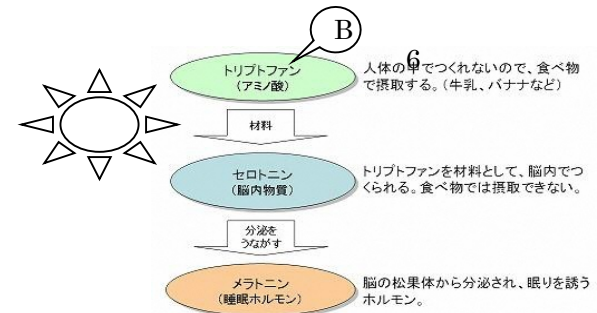
ジュースに含まれる砂糖の量

商品名	容量	砂糖量(g)
アサヒ	300ml	36g
アサヒ	500ml	60g
アサヒ	1000ml	120g
アサヒ	1500ml	180g
アサヒ	2000ml	240g
アサヒ	2500ml	300g
アサヒ	3000ml	360g
アサヒ	3500ml	420g
アサヒ	4000ml	480g
アサヒ	4500ml	540g
アサヒ	5000ml	600g
アサヒ	5500ml	660g
アサヒ	6000ml	720g
アサヒ	6500ml	780g
アサヒ	7000ml	840g
アサヒ	7500ml	900g
アサヒ	8000ml	960g
アサヒ	8500ml	1020g
アサヒ	9000ml	1080g
アサヒ	9500ml	1140g
アサヒ	10000ml	1200g

角砂糖1個 3～4g

ジュースに含まれる砂糖

角砂糖1個 3～4g



質疑・応答

- Ca強化のサプリについて
(牛乳だけでは足りないのかなと不安になる。)
- 便秘について
- 卵アレルギーについて
- 体に良い油について
- 良い食材の選び方



参加者の反応・感想

- 50名程の参加予定だったが、スタッフを入れて15名程の参加だった。園長先生は保護者に勉強してもらういい機会だったのにと残念そうにされていた。
- 忙しい中でも参加された保護者は熱心な方が多いようで、質問も多かった。

取組みで工夫したポイント

- 1時間半と枠が長かったので、幼児の食事だけではなく、栄養素や食中毒の話も組み合わせた。
- パワーポイントの**配布資料のみ**だったので、わかりやすいようにカラーで大きめに印刷した。

まとめ

- テレビや雑誌等で世間にはいろいろな栄養の情報があふれているので、栄養の専門家がきちんとした情報を伝えていくことは大事なことだと思った。
- 担当者が福祉施設・病院などで、幼児期の食事に関する知識が少なく、また、資料を作るための資料もなく、資料作成に時間がかかったので、定型の資料などがあると取り組みやすいと思った。