



出世大名 家康くん 出世法師 直虎ちゃん

事例紹介「乳幼児期の栄養・食生活の支援（1）」

浜松市立保育園における 栄養管理について

静岡県浜松市こども家庭部幼児教育・保育課

管理栄養士 神谷みどり



家康公ゆかりの地



© 浜松市

出世大名 家康くん 出世法師 直虎ちゃん

浜松市の紹介

- ・人口約80万の政令指定都市
- ・市の面積は全国2番目
- ・四方が海・湖・川・山
- ・産業が盛んで年中温暖
- ・東京～大阪の中間で好立地



およそ 73km



およそ 52km



出世大名 家康くん 出世法師 直虎ちゃん

浜松市立保育園の概要

就学前人口 35,385名(R4.4.1現在)

保育施設数 201施設(保育所、認定こども園、地域型保育事業)

待機児童数 0名(R4.4.1現在)

うち市立保育園 20園

管理栄養士・栄養士配置人数

幼児教育・保育課 3名

保育園 7名



出世大名 家康くん 出世法師 直虎ちゃん

浜松市立保育園の概要

浜松市立保育園の基本理念

- 保育園は、子どもの健全な心身の発達を図ることを目的とする児童福祉施設です。
- 保育園では、子どもの状況や発達過程を踏まえ、家庭と連携して養護及び教育を一体とした保育を行います。
- 保育園では、保護者に対する支援や地域の子育て家庭に対する支援を行います。



出世大名 家康くん 出世法師 直虎ちゃん

第3次 浜松市食育推進計画

乳幼児期における取り組み

- 食べられる物を増やしていく
- 朝ごはんを食べる習慣を身に付ける
- いろいろな野菜を食べる経験を積む
- 薄味に慣れる
- 食事のマナーを身に付ける
- 調理を通して食べものに触れる機会をもつ
- 季節の行事食等の食文化に関心をもつ
- 正しい手洗い方法を身に付ける



出世大名 家康くん 出世法師 直虎ちゃん

第3次 浜松市食育推進計画

指 標

市立保育園の給食の浜松産主要10品目の使用率
目標値 **35%**

大根 さつま芋 ジャガ芋 チンゲン菜 セロリー
みかん しらす 玉ねぎ 葉ねぎ パセリ

令和元年度
37.0%

→

令和2年度
34.1%

→

令和3年度
35.8%

令和2年度使用率が減少したため、納入業者の方へ、浜松産食材の納品を依頼し、使用率が改善した。



出世大名 家康くん 出世法師 直虎ちゃん

地産地消ふるさと給食

毎月19日前後に、浜松産の農林水産物を活用した「**地産地消ふるさと給食**」を実施している。

R4年度 テーマ

4月	しらす	10月	葉ねぎ
5月	チンゲン菜	11月	みかん
6月	じゃが芋	12月	セロリー
7月	とうがん	1月	大根
8月	さつま芋	2月	パセリ
9月	小松菜	3月	玉ねぎ



出世大名 家康くん 出世法師 直虎ちゃん

食育年間計画（0歳児） 食を営む力

おおむね6か月～9か月未満

- 和やかな雰囲気の中で、食事を楽しむ。
- 離乳食に慣れる。
- 様々な食品の味や、コップ・スプーンに少しずつ慣れ、飲ませてもらったり、食べさせてもらったりする。

おおむね10か月～12か月未満

- 和やかな雰囲気の中で、食事を楽しむ。
- こぼしながらもコップを使って飲もうとする。
- 手に持ったものを口に運び、手づかみで食べようとする。

おおむね1歳～1歳3か月未満

- 食事の時間を喜び、和やかな雰囲気の中で食事をする。
- 様々な食べ物を、見る・触る・噛んで味わう経験を通して、自分から喜んで食べようとする。



出世大名 家康くん 出世法師 直虎ちゃん

食育年間計画（1,2歳児）食を営む力

1歳児

- ゆったりとした雰囲気の中で、保育士の援助を受けながら食事を楽しむ。
- 手づかみで食べたり、こぼしたりしながらもスプーンを使って食べようとする。
- 様々な食べ物に慣れ、見守られながら自分で食べようとする。
- 好きな食べ物を、こぼしながらも自分で食べようとする。

2歳児

- ゆったりとした雰囲気の中で、食事を楽しむ。
- 保育士の援助を受け、手洗いなど食生活に必要な活動を行う。
- 園で栽培している野菜の様子を見る。
- 様々な食品や調理形態に慣れ、自分から進んで食べようとする。
- 友達と共に食事をし、一緒に食べる楽しさを感じる。



出世大名 家康くん 出世法師 直虎ちゃん

食育年間計画（3,4歳児）食を営む力

3歳児

- 楽しい雰囲気の中で、保育士や友達と一緒に食事をすることを喜ぶ。
- 食べ物や料理に興味をもち、食べる経験を通して食への興味関心をもつ。
- 野菜の栽培に興味をもち、楽しんで観察をする。
- 様々な種類の食べ物や料理を味わう中で、味覚の経験を重ね食への関心をもつ。
- 簡単な食事のマナーを知り、意識しながら食べようとする。

4歳児

- 楽しい雰囲気の中で、保育士や友達と一緒に食事を味わいながら食べる。
- 野菜の皮むきなど、身近な食材に触れる。
- 園で栽培している野菜に興味をもち、友達と生長の様子を伝えあう。
- 食べ物と体の関係に関心をもち、偏りなく食べようとする。
- 食の体験を通して、食べることの大切さや楽しさを感じ、食事をする。



出世大名 家康くん 出世法師 直虎ちゃん

食育年間計画（5歳児）食を営む力

5歳児

- 食事のマナーを意識しながら、保育士や友達と一緒に楽しく食事をする。
- 身近な野菜に興味をもち栽培する中で、生長を期待し、世話をする。
- 育てた野菜の収穫を喜び、クッキング等を通して味わう。
- 生活リズムと食事の関係を知り、食への意識を高める。
- 行事食を味わう中で、日本の伝統文化に触れる。
- 自然の恵みとしての食材や調理する人への感謝の気持ちをもち、意欲的に食事をする。
- 「命と食」「食と栄養」など食事をすることの意味が分かり、食が大切な生活の一部になる。



出世大名 家康くん 出世法師 直虎ちゃん

食育年間計画 食育活動

保育園での取り組み

栽培体験	季節ごとの野菜の栽培(種まき・苗植え・収穫体験)
調理体験	食材タッチ・クッキング(野菜の皮むきや、収穫した野菜を使ってのクッキングなど)
食育講話	食育絵本の読み聞かせや食育講話(毎月の食材に合わせて、食材の栄養・特徴などの話)
栄養指導	栄養のバランスと健康づくりに関する講話(体と食べものの関係・食材に含まれる3つの栄養素の分類など)
個別相談	子どもの食についての相談(離乳食・アレルギーなど)
給食を介した取り組み	集団での食事の楽しさ・成長発達に応じた食事のマナー・食への感謝の気持ちを学ぶ、栄養バランスの良い給食の提供
地域をテーマとした取り組み	地産地消・伝統食・行事食について(給食提供・調理体験・情報提供)



出世大名 家康くん 出世法師 直虎ちゃん

食育年間計画 食育活動

家庭との連携

情報の共有

連絡ノートの活用、送迎等の申し送りでの情報共有(家庭・園での食生活の共有)

情報の提供

食育だよりの発行・レシピ配布、食育に関する各種掲示・園での食育活動の情報提供・給食サンプルの展示、懇談会で子どもの食に関する情報提供・情報共有

体験

保育参加や懇談会での試食会を通じて、子どもの食事を体験(コロナ禍では、実施できず)

地域支援連携

地域の親子への支援

親子ひろば等の来園者への食に関する相談の実施、給食サンプル・展示物での情報提供

地域の生産者との交流

地域の農業関係者との交流や、栽培の援助・指導を受ける、生産者による講話の実施・園児の収穫体験

世代間交流の実施

地域の方による「お茶会」など(コロナ禍では、実施できず)



出世大名 家康くん 出世法師 直虎ちゃん

「食育だより」による情報提供

R4年度 テーマ

4月	保育園給食について	10月	どうして好き嫌いがおこる？
5月	体調を整える食事	11月	魚を食べよう
6月	食中毒を予防しよう	12月	お米について知ろう
7月	減塩にチャレンジ	1月	身体を温める食材
8月	夏バテしない食事	2月	子どものおやつ
9月	防災の日 (非常食について)	3月	朝ごはんを食べよう



出世大名 家康くん 出世法師 直虎ちゃん

浜松市立保育園給食の栄養管理

給与栄養目標量の設定と見直し

毎年、**4月と10月の2回**実施

R3年度	1～2歳		3～5歳	
	4月～9月	10月～3月	4月～9月	10月～3月
エネルギー	463 Kcal	506 Kcal	340 Kcal	355 Kcal
タンパク質	17.4 g	19.0 g	17.0 g	17.8 g
脂 質	12.9 g	14.1 g	14.3 g	14.7 g

市立保育園統一の共通献立を作成

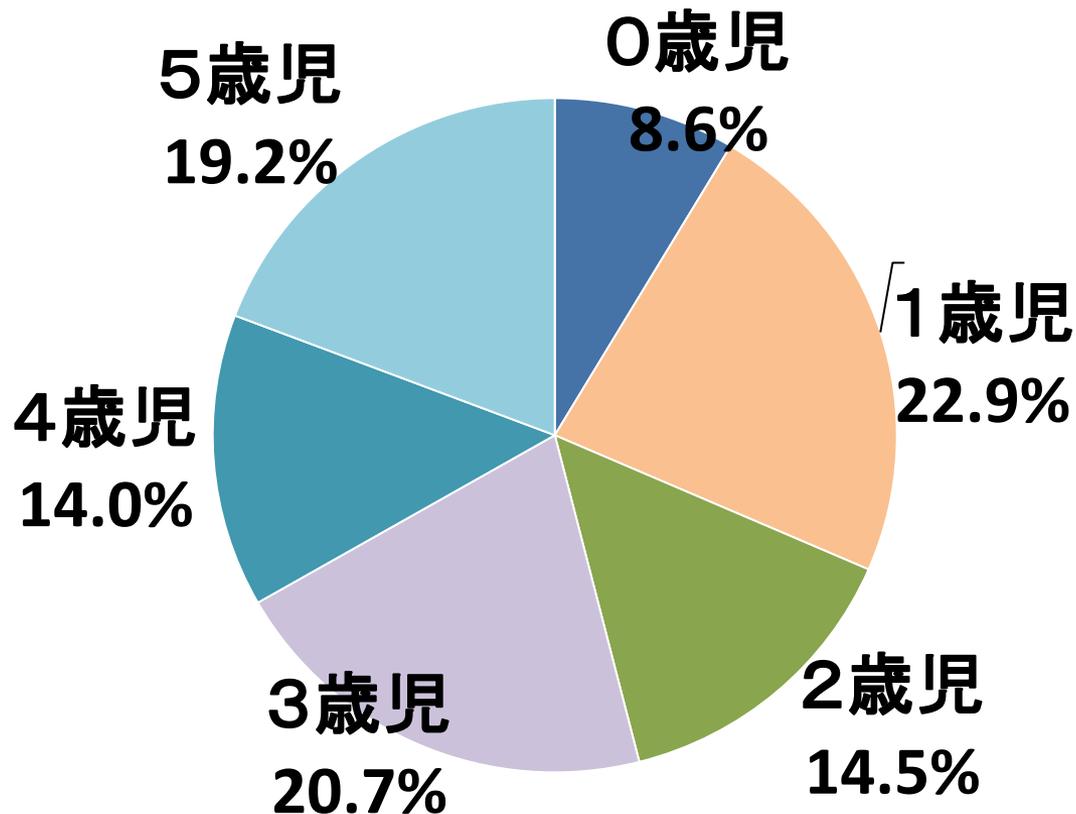


出世大名 家康くん 出世法師 直虎ちゃん

アレルギー児の年齢別割合

R3年度 給食対応延べ人数 **1,135**人

全園児に対する対応率 **4.7%**





出世大名 家康くん 出世法師 直虎ちゃん

災害時への備え

- 非常食を園児、職員の**3日分**用意。
今後の全園統一に向け、ローリングストックで購入する食材を決定。
- 28品目**アレルギー食材のフリー献立**の実施。
- 誤食予防のため、ベビーフードについては、中期食に統一。
- 年度当初に全保護者に食材確認を実施。
- R3年度には、「**非常食の日**」を設け実施。
- R4年度は、各園にて、おやつにアルファ米を使用したおにぎりを提供。



出世大名 家康くん 出世法師 直虎ちゃん

持続可能な食生活に向けて

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



浜松市立寺島保育園における 食事の実践事例

浜松市立南保育園

栄養士 齋藤 直美



施設の概要

浜松市立寺島保育園

開設 昭和54年4月1日

定員 130名

園児 0歳児：8名 1歳児：18名 2歳児：19名
3歳児：25名 4歳児：22名 5歳児：24名

職員 園長：1名 保育士：26名

栄養士：1名(兼務) 調理員：5名

園務員：1名

※R4.9.1現在



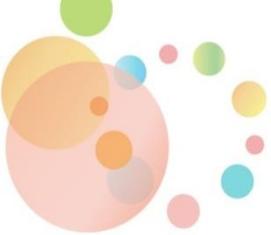
施設の特徴

【保育理念】

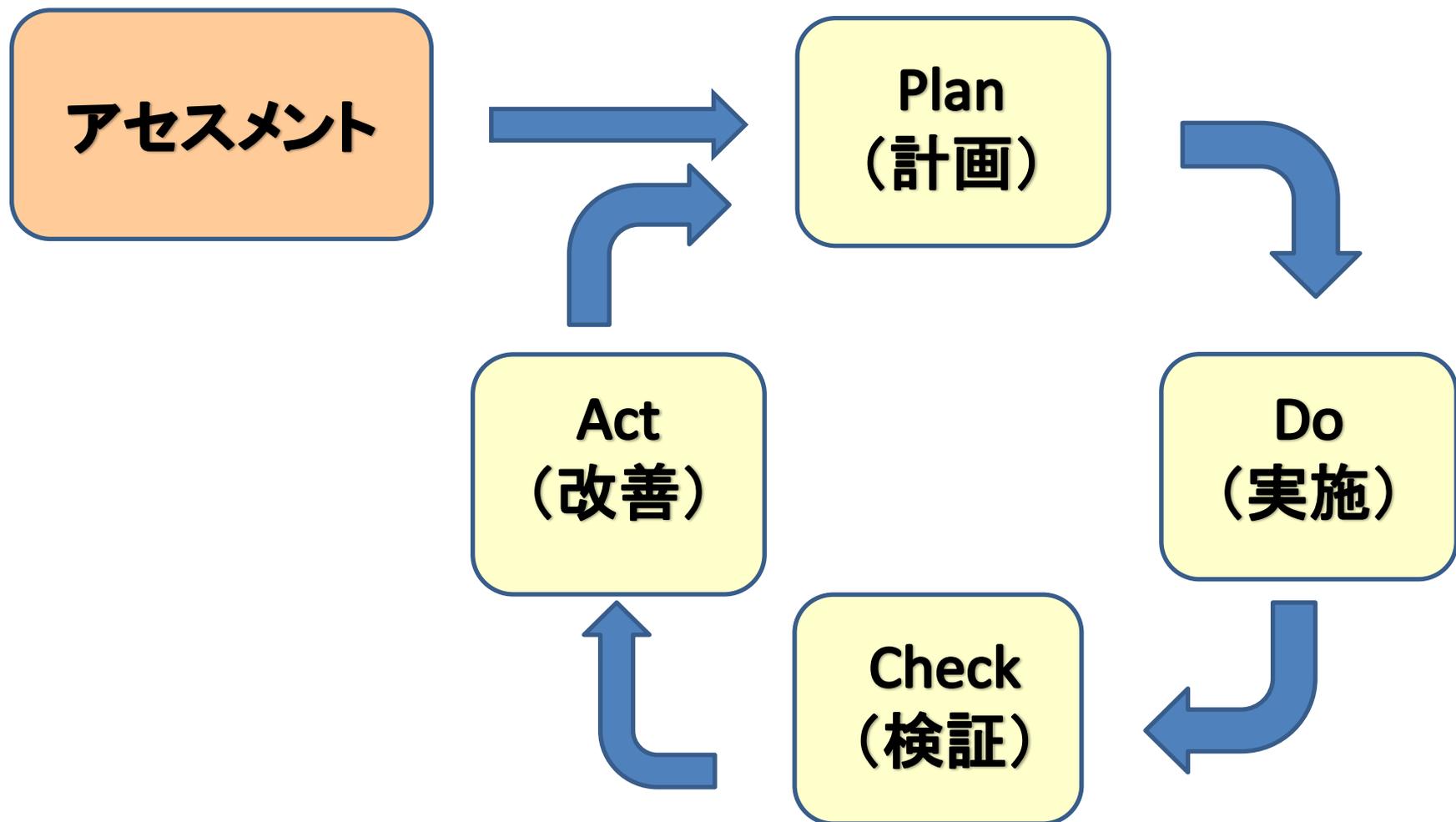
家庭や地域社会と連携を図り、くつろいだ雰囲気の中で養護と教育を一体として心身ともに健康で豊かな人間性をもった子どもの育成のための保育を実施します。

【基本方針】

- いつも笑顔がある環境をつくります。
- 子どもの個性と社会のルールを大切に、一人一人を見守ります。
- 共に育て合い、育ち合う気持ちをもち続けます。
- 社会への貢献を通じて、理解と信頼を広げます。



栄養管理の実際



アセスメント

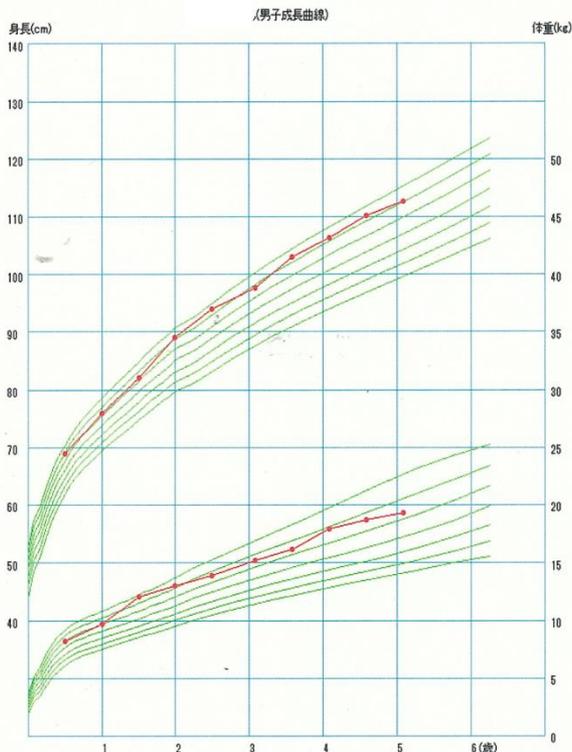
① 身体状況の把握

4月と10月の身体測定値より成長曲線に照らし合わせて成長を確認する。

成長の記録

氏名:

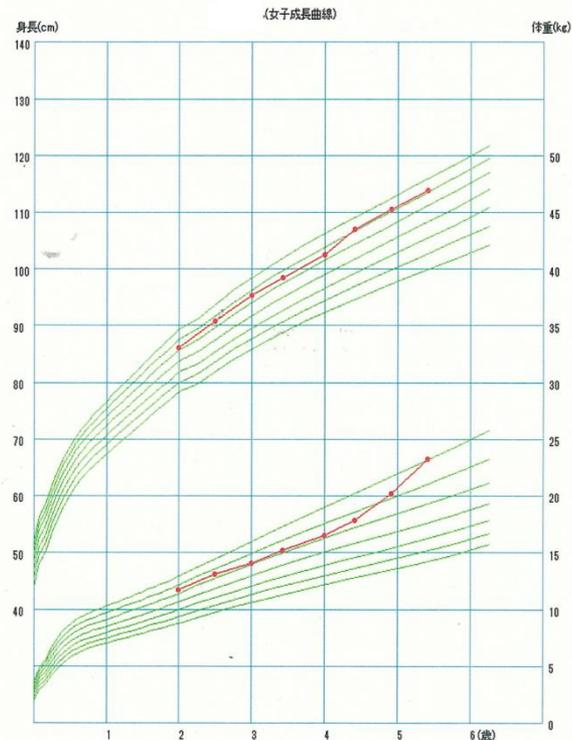
期間: 2017/10/01~2022/04/20



成長の記録

氏名:

期間: 2018/11/01~2022/04/20





アセスメント

② 食事の摂取状況の把握

家庭

0-1歳児は「連絡ノート」で把握

2歳児以上は口頭把握

保育園

保育士：各クラスで共食し、喫食の様子を確認

調理員：3歳以上児クラスで共食し、喫食の様子を確認

下膳された食器や残菜から摂取状況を把握

(コロナ禍では共食の実施無し)

アセスメント

② 食事の摂取状況の把握

0歳児

1歳児

連絡ノート
4月20日 (水曜日) 登園前の体温 (36.7℃)

PM 5	睡眠	ミルク(M)・食事	排便	家庭からの連絡
6		おがや、肉とじ、もろこし汁、いちご		保育園から帰っておさんぽがてら買い物にイビカーで行ったらウトウトして寝てしまいました。その後はご飯も良く食べてとあそんでいました。
7				
8		M 200		
9				
10				
11				健康状態 嘔吐・咳・鼻水 その他() 入浴 機嫌(良い・悪い)
12				
AN 6				
7		M 200		
8				
9				保育園からの連絡
10				今日は、園庭にお散歩に行くと外の園が気持ち良かったのかイヤスヤ寝てしまいました。服用は2錠。怒っていたのは肌か足のかな?と聞いてます。給食は最後の日は良いので、食べていたのですが途中からぐずぐずしてイヤイヤ。途中でやめてしまいましたが、味はかな?園庭かな?の様子を見ていただきます。
11		よく食べた・食べなかった 少し食べた(半分)		
12		M 140		
PM 1				
2		抱っこ寝た。		
3				健康状態 嘔吐・咳・鼻水 (伊藤) その他 ☆甘夏 食べたり () 発熱 _____℃
4		よく食べた・食べなかった 少し食べた		
5				

4月20日 (水曜日) 登園前の体温 36.8℃

PM 5	睡眠	ミルク(M)・食事	排便	家庭からの連絡
6		夕食メニュー 19時頃 ごはん、煮物		保育園からの連絡 資料や食事の様子について書いていただきありがとうございます。食事で、じわじわと顔色がよくなりました。スクリーンは深めに変えました。ローリングを履き入れた様子。置き場は整理整頓してアビロして様子。机に乗る時は、資料を参考にしたり、椅子を揺らしてはしゃいでいます。座っている時に、机を揺らしてはしゃいでいます。
7		朝食メニュー 7時頃 パン、肉じり		
8				
9				
10				
11				健康状態 嘔吐・咳・鼻水 その他()
12				
AN 6				
7				
8				
9				保育園からの連絡
10				今日は、園庭にお散歩に行くと外の園が気持ち良かったのかイヤスヤ寝てしまいました。服用は2錠。怒っていたのは肌か足のかな?と聞いてます。給食は最後の日は良いので、食べていたのですが途中からぐずぐずしてイヤイヤ。途中でやめてしまいましたが、味はかな?園庭かな?の様子を見ていただきます。
11		よく食べた・食べなかった 少し食べた(半分)		
12		M 140		
PM 1				
2		抱っこ寝た。		
3				健康状態 嘔吐・咳・鼻水 (伊藤) その他 ☆甘夏 食べたり () 発熱 _____℃
4		よく食べた・食べなかった 少し食べた		
5				



Plan

①給与栄養目標量の設定

- 4月と10月に実施。
- 子どもが誕生日を迎えると年齢が変わるため、見直しを行う。

R3年度		未満児			以上児				合計(人)	
		1歳	2歳	3歳	3歳	4歳	5歳	6歳		
4月	男	8	8	0	14	11	12	0	53	109
	女	9	10	0	10	14	13	0	56	
10月	男	9	5	7	6	14	11	6	58	121
	女	7	11	8	4	9	18	6	63	

- 給与栄養目標量の設定
 - 3歳未満児・・・1日の50%
(午前おやつ、給食、午後おやつ)
 - 3歳以上児・・・1日の40%:主食を含まない
(給食、午後おやつ)
- 給与栄養目標量の見直し

R3年度	4月	10月
3歳未満児	461Kcal	517Kcal
3歳以上児	339Kcal	354Kcal

Plan

③ 献立計画

- 共通献立案を園内で検討し、栄養士が集まる「献立作成会」において各園からの意見を基に献立を確定していく。
- 旬の食材や地域の特産品を取り入れている。



園内で「給食会議」を行い
行事や食育活動に合わせた
寺島保育園の献立を作成する。



Plan

④給食の提供方法

- 配膳は給食室にて提供量を盛り付ける。



Do

①園児が給食を食べる

- 今日の給食 麻婆豆腐、ひじきの甘酢和え、トマト



後期



中期



初期



Do

②盛り付け量の調整、おかわり

- 提供量を摂取することが難しい園児については、提供量から小皿に取り分けておく。





Do

③ 食べる場での職員の関わり

- 各クラスで、喫食の様子を見守り、必要に応じて補助する。



Do

④ 食べる力を育むための食育

- 展示食と一緒に食材を展示
- 使用食材の三大栄養素を学ぶ
- 喫食時間をクラスの時計で示す
- 野菜作りと収穫・調理・喫食
- スプーンやおはしの持ち方、姿勢
- 自園調理による調理の音やにおいを感じる
- 野菜のすじ取り、皮むき等



Check

① 給食の摂取量の把握

- 調理員が給食日誌に記録する。
- 保育士が各クラスの喫食調査表に記録する。

16	火	ごはん にくじやがに こまつなのおひたし トマト	334,9594.2 18,219.9 11,602.1 1,311.0	合同保育のため、他クラスの様子も見て、よく食べていた。	ヨーグルト	ジャムサンド ぎゅうにゅう	
17	水	ごはん ミネストローネ ごぼうとツナのサラダ	377,5468.2 14,6117.0 16,4115.9 1,131.0	ミネストローネの貝は目を乾かすもいたか、一口食べると思いがかりよく食べていた。	ヨーグルト	コーンフレーク ぎゅうにゅう バナナ	
18	木	ごはん あじのなんばんづけ トマトスティックきゅうり さんしょくみそしる	339,4673.5 16,2118.9 12,4013.0 1,401.2	あじのなんばんづけの口づけがよく、トマトは進めないうもいたか、魚の肉厚で噛みやすいためよく食べていた。	ヨーグルト	こめこのブラウニー のむヨーグルト (鉄入り)	
19	金	食育の日 ひききのオープンヤキ こまつなとコーンのとろあえ どうしりわかめスープ	323,41058.7 16,9016.4 15,4013.5 1,401.1	こまつなは歯で食べて、食卓で食べている時間ばかりです。	バナナ	さつまいも おすきケーキ ぎゅうにゅう	ふるさと給食 くらげも
20	土	ごはん コーンシチュー バナナ	328,9450.0 14,6117.0 12,7112.9 1,301.0		ヨーグルト	かし ぎゅうにゅう	
22	月	ごはん なすのチーズやき わかめスープ ずいか	328,5462.0 15,4018.2 14,8115.4 1,601.2	なすのチーズ焼きは口づけがよく、子ども達も進んで食べていた。	ヨーグルト	おきなおふくずもち ぎゅうにゅう	
23	火	ごはん どうしりハンバーグ おかいも、トマト たまねぎのみそしる	200,70443.3 16,9018.9 15,7010.5 1,201.1	ハンバーグがわりつきに子ども達はうれしが、給食志よく食べていた。	ヨーグルト	カレンシゼリー ぎゅうにゅう	
24	水	ごはん さかなのこうみやき こまつなともやしのおえもの やさいスープ	323,3046.5 15,2019.5 15,3014.3 1,201.1	さかなが柔らかく食べやすかった。	ヨーグルト	だいがくがもち ぎゅうにゅう	
25	木	ごはん はりのからあげ パンチンヌー バナナ	328,46495.0 17,4019.9 14,6016.5 1,401.1	はりのからあげがうれしがる子どもが多かった。よく食べていた。	ヨーグルト	ココアプリン ぎゅうにゅう	なかいしの日
26	金	ごはん ねぎマーボー ひじきのあまずあえ	316,2660.0 15,7116.9 11,7112.5 1,201.1	よく食べていた。	ヨーグルト	じゃがいも のむヨーグルト (鉄入り)	
27	土	ごはん さつまじる バナナ	314,26138 15,6017.7 12,8012.2 1,101.1		ヨーグルト	かし ぎゅうにゅう	
29	月	ごはん さかなのエキスパージュ スティックきゅうり こまつなのみそしる	399,90491.1 16,9018.2 13,30113.3 1,501.1	さかなの上のマリネがうまい。子ども達の味覚に合う子も居る。おひたしは味付けに、慣れがわかる。よく食べていた。	ヨーグルト	いちあんサンド ぎゅうにゅう	
30	火	ごはん パセリヨーボークチャップ こまきも、アスパラ ほうろくやさいスープ	327,91614 16,30116.9 15,1113.3 1,201.1	アスパラが苦味の子も居る。子ども達も大層食べた。おひたしは味付けに、慣れがわかる。よく食べていた。	バナナ	スイートおもち ぎゅうにゅう	ブルーおさめ
31	水	ごはん ささみのふうみあげ きりぼしだいこんサラダ あおなスープ	319,10464 17,7120.0 11,7112.2 1,601.1	よく食べていた。	ヨーグルト	もっちろあずき ぎゅうにゅう	防災訓練

Check

② 検証結果の検討

喫食状況調査のまとめ

喫食状況調査

実施日 令和 4年 4月 19日 (火曜日)

献立名 主食 ごはん
副菜 豆腐の五目煮
切干大根サラダ
バナナ
間食 しらすとじゃがいものおやき 牛乳

上記の献立について、お答えください。

給食時間	11:20頃から 12:20頃まで			
主食について (未満児クラス)	米の炊き方	硬い	度よい	柔らかい
	主食の量	多い	度よい	少ない
副食について	副食の量	多い	度よい	少ない
	味付けの具合	濃い	度よい	薄い
	色彩	特によい	よい	悪い
	盛り付けの状態	特によい	よい	悪い
	食品の組合せ	特によい	よい	悪い
間食について	子どもの食事状況	積極的に食べる	普通	食べが悪く残る
	間食の量	多い	度よい	少ない
今後も献立に再掲載しても良いか?	子どもの食事状況	積極的に食べる	普通	食べが悪く残る
	今後も給食でも実施を望む	<input type="radio"/> 今後も給食でも実施を望む <input type="radio"/> 献立の組み合わせ方に検討を必要とする <input type="radio"/> 食べが悪く再掲載は望まない		
具体的に所見を記入してください ・豆腐の五目煮はとろみがあり食べやすかった。しつけがうまく苦手な子もいた。 ・切干大根サラダは好みが変わった。 ・しらすとじゃがいものおやきはごまの味の味がしていた。好き嫌いのあり、苦手な子はほかの道場から。少しあるとよい。				

クラス集計 回答者名 寺島

喫食状況調査

実施日 令和 4年 6月 17日 (金曜日)

献立名 主食 ごはん
副菜 さわらのポテトクリーム焼き
野菜汁
バナナ
間食 ココアプリン 牛乳

上記の献立について、お答えください。

給食時間	11:15頃から 12:15頃まで			
主食について (未満児クラス)	米の炊き方	硬い	度よい	柔らかい
	主食の量	多い	度よい	少ない
副食について	副食の量	多い	度よい	少ない
	味付けの具合	濃い	度よい	薄い
	色彩	特によい	よい	悪い
	盛り付けの状態	特によい	よい	悪い
	食品の組合せ	特によい	よい	悪い
間食について	子どもの食事状況	積極的に食べる	普通	食べが悪く残る
	間食の量	多い	度よい	少ない
今後も献立に再掲載しても良いか?	子どもの食事状況	積極的に食べる	普通	食べが悪く残る
	今後も給食でも実施を望む	<input type="radio"/> 今後も給食でも実施を望む <input type="radio"/> 献立の組み合わせ方に検討を必要とする <input type="radio"/> 食べが悪く再掲載は望まない		
具体的に所見を記入してください ・主食の量が家食から持参するごはんの量よりも多かったです。 ・さわらのポテトクリーム焼きはポテトクリームの状態が味付け等により、積極的に食べやすかった。汁物があり食べやすかったが、具の量がもう少し少ないともよい。 ・ココアプリンは好んで食べる子が多かった。				

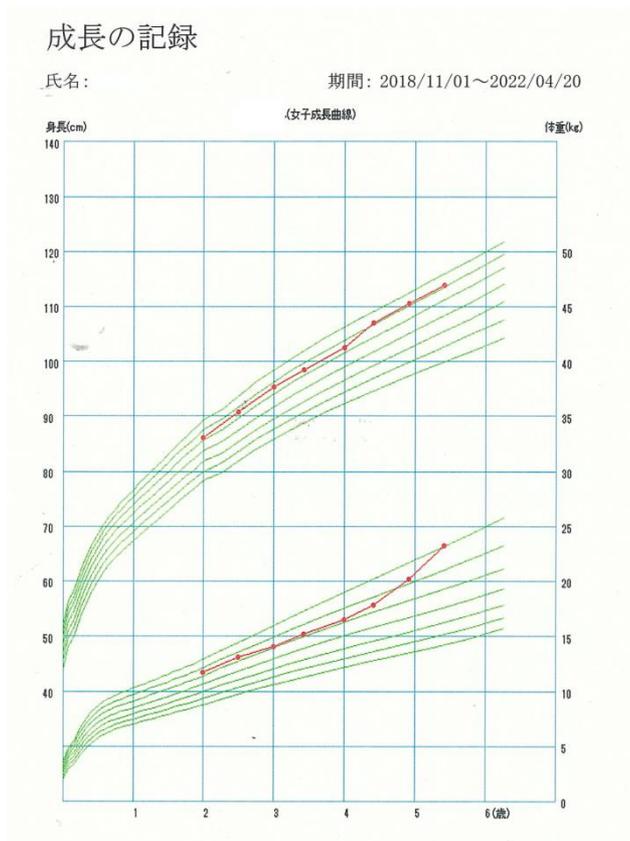
クラス集計 回答者名 寺島

Check

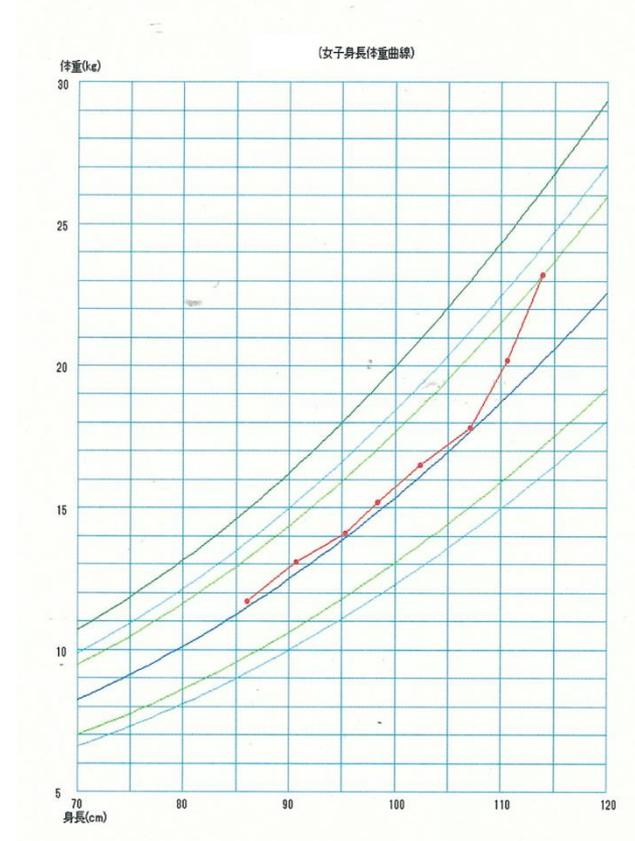
③ 身体状況の把握

- 肥満ややせの園児の経過を観察する。

身長・体重曲線



肥満度判定曲線





Act

改善としての取り組み

- **喫食調査**や**喫食状況調査**により、特に離乳食について子どもの成長に合った味付け、好み、切り方や大きさ等の情報を得て、改善につなげている。
- 全職員で子どもの食事について共通理解をもつことが大切だと考える。



- 栄養士は3つの園を担当しているため、教室を訪問することはあまりないが、上記の工夫により情報共有が可能になる。



食育活動

- ① 調理員と園児の共食
- ② 栄養や食事に関する学び
- ③ 食材に親しむために
- ④ 保護者への情報提供
- ⑤ 地域との交流



①調理員と園児の共食

- 毎日、調理員が教室に入り、共食することで、園児との会話が生まれ、食育につながっている。
※コロナ禍では実施できず



②栄養や食事に関する学び

- フェルトで作られた教材を使用し、三大栄養素を学ぶ。
- 栄養士より栄養や食事の話聞く機会を設けている。



③食材に親しむために

野菜の皮むき

そら豆

とうもろこし



③食材に親しむために

クッキング

おにぎり

ジャムサンド



③食材に親しむために

野菜の栽培、収穫

玉ねぎ
おくら
ピーマン
さつまいも





③ 食材に親しむために

お月見だんごづくり



③ 食材に親しむために

「地産地消ふるさと給食」の実施

旬の食材

さつまいも

スイートポテトや大学芋、プリンなどスイーツにもよく使われる甘くておいしい「さつまいも」。

浜松では地温の高い砂地土壌を利用して7月

から8月の早い時期に出荷して

おり、「早堀りさつま芋」として

全国に知られています。



地産地消ふるさと給食 「さつまいも」

- さつまいもは、**テンブ**のほか野菜と同じように**ビタミンC**、**カリウム**、**食物繊維**を多く含みます。食物繊維は便通をよくし、おなかの健康に役立ちます。
- また、**カルシウム**と**βカロテン**をいも類の中で最も多く含みます。**カルシウム**は皮に多く、肉質が黄や赤のいもは**βカロテン**を**緑黄色野菜**並みに含みます。

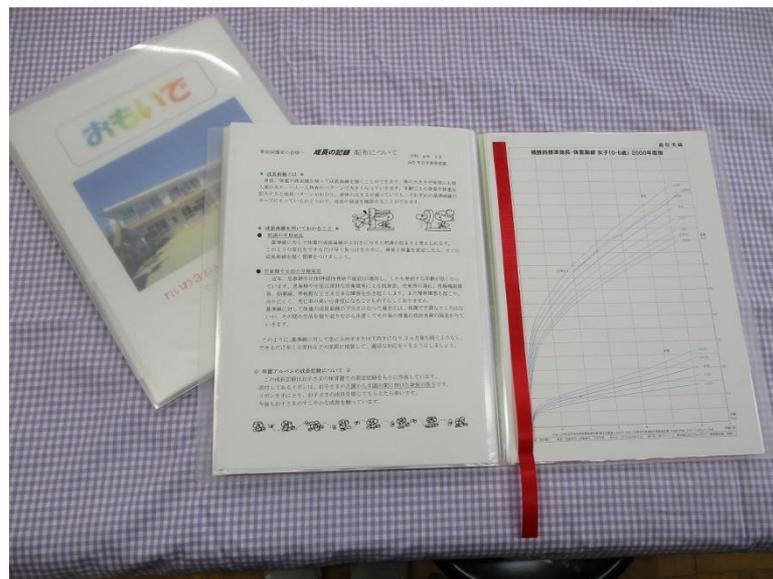


8月 さつまいもあずきケーキ



④保護者への情報提供

- 献立表と食育だよりの発行、毎日の給食の展示。
- 掲示板への情報の掲示。
- 給食やおやつを試食会(コロナ禍では実施できず)
- 卒園時に成長曲線をプロットした用紙に、成長分(身長)の赤いリボンをアルバムに貼り付けて渡す。



④ 保護者への情報提供



令和4年 7月
浜松市立寺島保育園

食育だより No. 4

減塩にチャレンジ!!

★乳幼児期からの減塩の大切さ★

生まれてから長い間に摂取した食塩が、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼしていきます。食塩は1日に何gと考えるのではなく、生まれてから何g摂取したかが重要です。産後期が終わると味付けが濃くなりがちですが、産後期同様「薄味」を心がけ、食塩が少なくても「おいしい!」と感じられる味覚を育てましょう。

★食塩の望ましい摂取量★

2020年に改正された「子どもの食塩摂取の目標量」は、右記の通り定められています。しかし、現実には、1~6歳児の食塩相当量の平均摂取量は5.2g。多くの子どもが食塩をとり過ぎています(令和元年国民健康・栄養調査)。

1~2歳児 3.0g未満/日
3~5歳児 3.5g未満/日

★減塩のコツ★

1 食塩の少ない食品を選びましょう



2 旬の食材を使いましょう

季節の食材はうま味も香りも豊かです。そのまま食べてもおいしい野菜は、あえて味付けをしないで味わいましょう。脂ののった旬の魚は、脂肪分のコクで薄味でもおいしく食べることができます。

3 出汁を上手に活用しましょう

煮物や汁物の減塩では出汁を効かせるのがポイント。昆布やかつお節で出汁を取るのが理想ですが、市販の「だしパック」でも、食塩が入っていないものならOKです。

4 カリウムを積極的に摂取しましょう

カリウムには、塩分(ナトリウム)を体外へ出しやすくする作用があります。カリウムは野菜や果物、海藻類にも多く含まれます。

★旬の食材★

7月のふるさと給食のテーマは「とうがん」です。とうがんは楕円形で鮮やかな緑色をしたウリ科の夏野菜です。夏に収穫されたものが冬まで保存できることから「冬瓜(とうがん)」と呼ばれています。白色の果肉はやわらかく、淡白な味わいで、煮物料理などに使われます。

マーボーとうがん (7月の献立より)

【材料】	幼児4人分	【作り方】
とうがん	320g	① とうがんは皮をむき2cm角に切る。
鶏ひき肉	100g	② 人参、椎茸、しょうがはみじん切り、薬ねぎは小口切りにする。
薬ねぎ	20g	③ しょうがをごま油で炒め、ひき肉、人参、椎茸と炒めていく。
干し椎茸	4g	④ ③に①とかぶるくらいの水を入れて煮る。火が通ったら、砂糖、みそ、しょうゆで味付けをし、薬ねぎを加え水溶き片栗粉でとろみをつける。
しょうが	1.2g	
みそ	16g	
しょうゆ	8g	
砂糖	8g	
片栗粉	8g	
ごま油	2g	

★今月は、裏面に減塩レシピを載せてあります。是非、作ってみてください。(材料は大人で書いてあります)★

血圧を下げる第一歩は減塩から! 今からできる減塩レシピ

286kcal
食塩 1.0g

鶏むね肉と夏野菜のみぞれ南蛮



材料	2人分	調理時間	約20分
なす	1個 (80g)	サラダ油	大さじ3
ピーマン	2個 (60g)	[A]	
大根	200g	穀物酢	小さじ2
鶏むね肉	100g	濃口しょうゆ	小さじ2
片栗粉	大さじ1	調理酒	小さじ1
		砂糖	小さじ1

作り方

1. なすは乱切り、ピーマンは2cmの角切りにする。
2. 大根は皮をむき、おろし器でおろし、ざるにあげ水気を切る。
3. 鶏むね肉は5mm幅のそぎ切りにする。ポリ袋に鶏むね肉、片栗粉を入れ、鶏全体にまんべんなく片栗粉をまぶす。
4. 熱したフライパンに半量のサラダ油を入れ、3の鶏むね肉の表面が色づくまで焼く。
5. 4に、ピーマン、残りのサラダ油を入れ、なすがしんなりするまで炒める。
6. 5に2の大根おろし、[A]の調味料をいれ、煮詰めたら完成。



管理栄養士おすすめポイント

酸味を加えることで、少量の塩分でもしっかりとした味わいに大根おろしに調味料が絡み、さっぱりとした口当たりが夏にぴったりの一品



血圧を下げる第一歩は減塩から! 今からできる減塩レシピ

267kcal
食塩 0.5g

和風トマトドレッシングの冷しゃぶ



材料	2人分	調理時間	約15分
レタス	80g	[A] 和風トマトドレッシング	
きゅうり	1/2本 (50g)	トマト	小1個 (150g)
豚薄切り肉	100g	濃口しょうゆ	小さじ1
(お好きなお肉で)		穀物酢	大さじ1
		サラダ油	小さじ2
		おろししょうが	小さじ1/3 (2g)
		かつお節	小袋1パック (3g)

作り方

1. レタスは一口大にちぎる。きゅうりは千切りにする。
2. 洗ったお湯に、豚薄切り肉をくぐらせ、火が通ったら冷水で冷やし、水気を切る。
3. 1cmの角切りにしたトマトに、[A]の調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
4. お皿にレタス、きゅうり、豚薄切り肉を盛り付け、3のドレッシングをかけて完成。



トマトのグルタミン酸とかつお節のイノシン酸の2つの旨味で相乗効果に。お酢とトマトの酸味がぴったりの和風ドレッシング。



健康増進課(企業との連携)



⑤ 地域との交流

JAとぴあ浜松

- ★じゃがいもの植え付け
- ★大根の種まき





課題等

- ① 肥満ややせの園児への対応
- ② 食に興味をもてない園児について
- ③ 離乳食の進み具合の情報共有について
- ④ 外国にルーツをもつ園児と保護者への対応
- ⑤ 食物アレルギーの園児への対応



©浜松市

出世大名 家康くん



①肥満ややせの園児への対応

- 家庭との連携が不可欠である。
- 保護者より相談があれば話しやすいが、そうでない
- 場合はデリケートな問題でもあるので伝えにくい。

※現状、保護者からの相談はあまりない。

曲線に入っていれば問題なしと考える保護者が多い。

また、保護者は「よく食べる」「食が細い」等ととらえる場合が多く、問題視されないことが多い。

②食に興味をもてない園児について

- 展示食と一緒に食材を展示
- 使用食材の三大栄養素を学ぶ
- 喫食時間をクラスの時計で示す
- 野菜作りと収穫・調理・喫食
- スプーンやおはしの持ち方、姿勢
- 自園調理による調理の音やにおいを感じる
- 野菜のすじ取り、皮むき等



④外国にルーツをもつ園児と 保護者への対応

- 食文化の違いが大きい。
家庭での経験がない食材や
調理方法の説明が必要。



- 給食の内容や喫食の様子
について保護者に伝える。



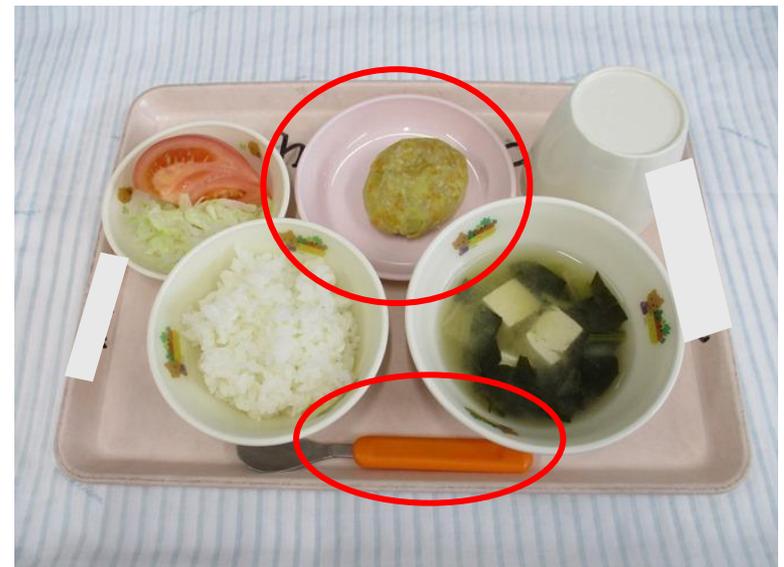
⑤ 食物アレルギーの園児への対応

- ・ カラーの個人トレー、食器、スプーンの使用

普通食



アレルギー食





⑤ 食物アレルギーの園児への対応

毎月の対応

翌月の給食会議



保護者との面談・・・前回の確認、家庭での様子の聞き取り、園での様子の伝達
(アレルギー会議) ※受診があった場合は医師からの指導等



対応変更の確認・・・翌月献立内容の確認、アレルギー対応内容の再確認



アレルギー献立表の作成・・・保護者へ渡す、クラス、給食室、事務室で共有



アレルギー対応食提供

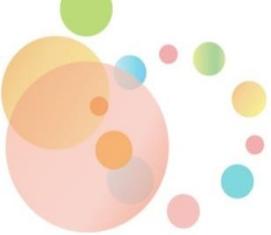
⑤ 食物アレルギーの園児への対応

当日の対応

- ① 朝のミーティング
↓
- ② 登園時の確認(保育士)
↓
- ③ 出欠確認(給食室)
↓
- ④ 調理・盛付
↓
- ⑤ 受け渡し(給食室から
↓ 各クラス)

- ⑥ クラスでの配膳
↓
- ⑦ 食事時の確認
↓
- ⑧ 降園時





まとめ

多職種から給食に関する
意見を収集するしくみ



- 喫食状況調査により情報を共有する。
- 献立作成会にて検討し、改善につなげていく。

園児が食事に興味をもつ
食育



- 盛付量を調整し、食べきる体験をする。
- 毎日の給食の展示の際、料理だけでなく、食材も展示する。



家康公ゆかりの地



©浜松市

出世大名 家康くん 出世法師 直虎ちゃん

ご静聴ありがとうございました