

**平成19年度保育所(園)・幼稚園における農作物  
の栽培・収穫体験等を取り入れた食育の取組事例**

**＝さつまいもの収穫体験から食育教室へ＝**

**平成20年3月**

**京都府山城北保健所**

**京都府山城南保健所**

## はじめに

食育基本法が制定され、保健分野、農林分野、教育分野各々で食育が取り組まれる中、平成18年度から、未来を担う子ども達が健やかに成長し、山城地域の人々がより健康で豊かに暮らすことを目的に、京都府山城広域振興局健康福祉部山城北保健所、山城南保健所、農林商工部企画調整室、山城北農業改良普及センターが協働し食育を推進する「やましろ食育プロジェクト」を立ち上げ、様々な事業を展開してきました。

その一環として、今年度は「野菜をもりもり食べよう」をテーマに、特に「野菜嫌い」の課題解決を目的に、保育所（園）・幼稚園における園児と保護者を対象に、農作物の栽培や収穫体験等を取り入れた食育の取組「食育教室」をモデル的に実施しました。

様々な保育所（園）・幼稚園で農作物の園庭栽培や収穫体験が行われており、特に「さつまいも」の収穫体験はほぼ全保育所（園）・幼稚園で行われていますが、収穫体験のみで終わっている所が多いのが現状です。

そこで、今回、「さつまいもの収穫体験から食育教室へ」をテーマに、やましろ食育プロジェクト食育教室を実施していく中での注意点、その実施事例、その後に行ったアンケート調査結果等を盛り込み、事例集を作成しました。

今後、各関係機関で実施される食育活動の参考の一助に供したいと願います。

平成20年3月

京都府山城北保健所

京都府山城南保健所

# 目次

1	栽培、収穫体験を通じた食育教室 を実施するために（注意点等）	1
2	取組事例（概要、保護者からの感想文、配布資料等）	
	（1）社会福祉法人大住福祉会大住保育園	7
	（2）いずみ保育園	29
	（3）宇治田原町立保育所	45
	（4）城陽市立富野幼稚園	53
	（5）八幡市立八幡第四幼稚園	71
	（6）木津川市立相楽台保育園	91
	（7）精華町立ほうその、ほうその第2、 こまだ保育所	99
3	平成19年度やましろ食育プロジェクト 食育教室アンケート調査結果概要	113
4	媒体内容（紙芝居）	125

栽培、収穫体験を通じた食育教室を  
実施するために（注意点等）

## 栽培、収穫体験を通した食育教室を実施しよう！！

昨年度から「やましろ食育プロジェクトの食育教室」を実施しています。基本的には、打ち合わせ、栽培を実施した後、「収穫→収穫物の試食→栄養教育」を同じ日に行いました。その中で、注意した方がよい点等気付いたことについて記載しています。

参考にしていただき、ぜひ、さつまいもの収穫体験やその他農作物の栽培、収穫体験を通した食育教室を実施してみてください。

### 【打ち合わせ】

各保育所（園）・幼稚園と各栽培指導農家との状況は違います。それぞれの思いだけで実施すると、お互い無理ばかりすることになりかねません。実施する前に以下のことをしっかり打ち合わせしておくことが大切です。

### （農作物の選択）

農作物の種類や品種によって、種まき、苗の植え付け、収穫の時期が異なってきます。夏野菜を収穫するのであれば、前年度の2、3月くらいに種まきをしないといけないものもあります。また、冬野菜を収穫するのであれば、6、7月くらいに種まきをしないといけないものもあります。春休みや夏休み、遠足や発表会等と重なって、日程が取れず、希望していても出来ない農作物もあります。

また、栽培指導農家が栽培するのに慣れている農作物もあれば、あまり栽培したことのない不慣れた農作物もあります。不慣れた農作物を選択すると、天候等が年々不順な昨今においては、その生長に対し、栽培指導農家に精神的にも大変大きな負担をかけてしまいます。

お世話になる栽培指導農家と一緒に、栽培・収穫可能な農作物とその時期を打ち合わせしてから、条件に合うものを選択するようにしましょう。

また、農薬を全く使用せず栽培するのは難しく、特に夏野菜や秋野菜は害虫だけでなく、病気にもかかりやすいため、無農薬では難しい農作物が多いようです。虫に食われて、食べる場所が大変少なくなっているか、作物によっては食べられなくなっているのでもいいのであれば、その旨伝えて、無農薬にしてもらうことも可能かもしれません。しかし、栽培指導農家も子ども達に美味しい野菜を食べてほしいと思う気持ちを持っていただいているので、これもまた、栽培指導農家に精神的に大きな負担をかけてしまいます。農薬を出来るだけ使ってほしくないと思うのであれば、「最低限度の農薬使用でお願いしたい」と伝え、そういう状態でも出来る農作物を提示してもらうようにしましょう。すべての農作物が、無農薬で栽培出来るものではないことは認識しておいてください。

## (栽培体験)

子ども達に種まきから体験させてやりたいと思う保育所(園)・幼稚園が多いです。種まき、苗の植え付け、収穫と体験することは、子ども達にとってとても貴重な体験であり、農作物への関心が高まり、野菜の偏食改善につながる等のいい効果を導きます。

しかし、種をまいてから収穫するまで、水やり、肥料やり、雑草ひき、芽のまびき等毎日農作業は続きます。園庭で栽培する場合は、その作業を毎日子ども達や先生方で実施することが出来るのでいいのですが、所(園)外のほ場で実施する場合は、毎日その作業をすることは困難なことが多いようです。本来、種まきから体験したいのであれば、収穫まで子ども又は先生達が毎日でなくても週に3、4日はその作業を手伝えるという状況を整えることが必要です。栽培指導農家によっては、そこまで求めない方もいらっしゃると思いますが、礼儀として、その心構えを持って種まきからの体験を希望しましょう。

## (経費)

栽培指導農家への報償費及び種代、水代、肥料代等の経費が最低限度必要となります。以下のことをよく検討し、打ち合わせ時に経費の概算を決定しておきましょう。

### <栽培指導農家への報償費>

種まき、収穫時等、子どもに関わってもらう時だけでなく、日々の農作物の世話をしていただくので、その分の報償費が必要となります。しかし、日々の報償費を計算することや種まきから収穫までの日数分の報償費をすべて支払うことは困難です。栽培指導農家にしても、いくら支払ったらいいいのか尋ねられても、回答に困られるのが現状です。栽培指導農家とよく相談し、出来るだけ日々の農作業に見合った報償費を支払えるように努力しましょう。

### <種代>

農作物によって種代は異なります。子どもの人数分と予備分を合わせた数だけが必要であっても、それ以上の数の種が1つの単位となって売られています。農作物によっては、発芽率等も考慮し、必要以上に購入しないといけないことを認識しておきましょう。

### <水代>

農作物や季節によってほぼ毎日水やりが必要な場合もあり、水代が必要になります。日々の代金を計算することは難しいですが、水代がかかっていることを認識しておきましょう。

### <肥料代>

おいしい野菜を栽培するために肥料は不可欠です。栽培指導農家が購入される肥料は、一般にホームセンターで購入するような単位よりも大きなものになり、使用量はその中の一部となります。

### (日程)

本実施日以外に雨天の場合等を考え、予備日を設定することは必要です。予備日も1日だけでなく、本実施日の週の前後2週間にわたって2日ずつくらい連続した日を設定しましょう。当日の天候以外にも、農作物の生育状況によっては、予定していた本実施日より1ヶ月くらい遅くなったり早まったりすることもあります。栽培指導農家は、所(園)が行事予定が目白押しであることへの認識はなく、すぐに収穫する日を決めなくても、農作物の生育状況を見てから1週間くらい前に決めていけばいいと思われることが多いです。ほとんどの所(園)は、1週間くらい前に言われても対応不可能だと思います。所(園)は行事予定が決まっており、急に日程を設定されてもすぐに対応出来ない旨を伝え、予備日も含めて、事前に数日日程は決めておきましょう。

### (準備物)

様々な場合を考え、準備物を事前に確認しておくことは大切です。汚れてもいい服、長靴、軍手、収穫物を入れる袋、収穫用のはさみ、休憩用のビニールシート、帽子、水筒、手を洗うための水、水やり用の水や空のペットボトル、鍬(くわ)、鎌(かま)等、誰が準備するのか、いくつ必要か等確認しておきましょう。

### (その他)

ほ場までの交通機関、徒歩で移動するならその道中の交通状況、トイレの有無等の確認もしておきましょう。

### 【栽培、収穫日】

農作物の生長は予定どおりにはいきません。思っていたよりも小さかったり、予備日を決めていても収穫出来る大きさに生長していない場合があります。園児が種をまく、苗を植えるという体験をするほど、その可能性は高くなります。大きく生長していなくても、栽培指導農家の責任にせず、自然の現象として、園児に話せるようにしましょう。

また、栄養士や調理師だけが食育の担当者ではありません。食育は所(園)長をはじめ、保育士や教諭等、施設全体で取り組むものです。施設の従事者全体で役割分担をし、取り組むようにしましょう。

### (従事者)

特に収穫実施日は、例えば60人くらいの園児であれば、各クラス担任以外に3、4人の従事者は必要です。7~8人の園児に対し1人程度の従事者が必要だと考えておきましょう。

### (収穫)

収穫した農作物は、給食等で活用する以外に1つは各家庭に持って帰ってもらいます。子ども達は、「家族のために持って帰る」という責任感を持って収穫しています。

また、家庭では、その野菜を中心に家族の話題が広がり、楽しい食卓を提供するのにとても役立ちます。どんな形や大きさのものでもいいので、1つは持って帰ってもらうようにしましょう。その時、収穫物を入れる袋が必要です。スーパーの袋やごみ袋など、各自準備してもらうようにしましょう。

### (収穫物の試食)

家庭だけでなく収穫したものはその日に保育所(園)・幼稚園でみんなで味わえる場の設定は野菜の偏食改善だけでなく、食への関心を高めることに効果があり、重要なことです。農作物は前日の夕方や当日早朝に収穫し、給食等に使用して子ども達に提供しましょう。

またその時は、園児だけでなく、お世話になった栽培指導農家の方や従事者等も園児に混じり同じテーブルで一緒にお話をしながら試食することは、お世話になった方々への感謝の気持ちを表現出来るいい場になります。お世話になった方々だけ別のテーブルを設定したり、その場に同席してもらわないのではなく、出来るだけ一緒に試食出来る場を設けることも大切です。その場合、給食代や材料費等が必要となりますが、栽培指導農家等の分は、今まで代金として換算出来なかったものへの報酬として、出来るだけ所(園)で負担してあげてほしいと思います。

### (食・栄養教育の実施)

栽培や収穫体験だけで終わるより、その前後に、「農作物についての話」「野菜の働き」「食べ物の栄養」等を紙芝居や写真等を使って子ども達に伝えることで、子ども達の野菜の偏食改善や食への関心を高めるばかりでなく、その保護者の食生活改善にもつながることがわかりました。また収穫当日、保育所(園)では給食に収穫物を使ったり、幼稚園では収穫物を使用した汁物等を作ってお弁当時に提供することも大きな効果を示しています。「さつまいも」は野菜類ではありませんが、収穫したさつまいもと他の様々な野菜を一緒に調理して提供するだけで、収穫物でない野菜もしっかり食べてくれることもわかりました。収穫体験だけでなく、給食や料理を提供すること、紙芝居等を使った栄養教育も一緒に同じ日に実施することを推奨します。

また、保護者への波及効果を得たり、子どもへの効果をより高めるため、保護者にも保育所(園)・幼稚園で実施した内容を書いたプリントや収穫物を使った料理のレシピ等を配布したり、設定が可能であれば、保護者も同じように体験する場を設定するのもいいでしょう。

<やましろ食育プロジェクト打ち合わせ様式>

【対象】

【は種、定植、収穫日】

日 時：平成 年 月 日 ( )

(予備日) ① 月 日 ( ) ② 月 日 ( )

③ 月 日 ( ) ④ 月 日 ( )

場 所

【日程表】

時間	内容	担当	準備物

【その他】



## 取 組 事 例

### (1) 社会福祉法人大住福社会大住保育園 (枝豆)

施設名	社会福祉法人大住福祉会大住保育園	
場所	京田辺市大住のほ場	
対象	4、5歳児クラス園児59名	
実施日	①平成19年 6月26日(火) 9:30~11:30 ② 7月3日(火) 9:30~11:30 ③ 9月中旬 ④ 10月10日(水) 9:30~13:00	
内容	①枝豆のは種(種まき) 農家の話し、は種 ②定植(苗の植えつけ) 農家の話し、定植 ③草ひき 農家の話し、草ひき ④収穫 9:30~10:00 園からほ場へ徒歩にて移動 10:00~10:15 農家による説明(取り方等) 10:15~11:00 枝豆の収穫 11:00~11:30 ほ場から園へ徒歩にて移動 11:30~11:45 給食準備 11:45~12:10 普及センター職員より園児へ枝豆の話 普及センター職員が園児の前で枝豆をゆでる 栄養士による栄養教育の紙芝居実演 12:10~12:40 給食と枝豆の試食 (園児、スタッフとともに) ※農家は都合により欠席	
施設からの働きかけ	園児へ	保護者へ
	事前	・枝豆の育ち方について話したり、どのように作業するか等を知らせた。 ・収穫の日に親子で調理するように呼びかけた。
事後	・豆の絵本を見せたり、苗植えの時の絵を描いた。 ・管理栄養士養成校の学生実習の一環で、収穫時に実施した紙芝居の内容の復習と、野菜をもっと食べようテーマにした栄養教育を実施してもらった。 ・管理栄養士養成校の学生実習が作成した「野菜のお腹あてクイズ」を5部いただき、園児に見せた。	・管理栄養士養成校の学生実習の一環で実施した栄養教育のプリントを配布してもらい、お迎えの時にその話しをした。
収穫場所までの移動手段	毎回、徒歩で移動(片道30分程度)	
その他	・枝豆は、給食室でお湯を沸かしてもらい、それを使用し、カートリッジコンロと大鍋でゆでた。 ・試食用の枝豆のさやを枝から外すのは、スタッフ4名で9時頃から実施した。 ・当日の給食は、ごはん、かぼちゃのシチュー、ツナと野菜のサラダだった。	





種まきをする前の日から、お日こ楽しみにはしてお

昨日は登園もエリき、ました。

帰ってから、私やお友だちちゃんに種まきの話をうけしうに  
していました。芽が出ている事をすこし楽しんでいたり様子ど

大川にゆく道順をくわしく教けてくれた

果し以外、夏菜の話を休まず

先生方の水溜り桶をくわしく話してくれまし

花菜の在来地、いすく話して楽し

「土に種を置いて、上の土をわりかたけてよ〜」

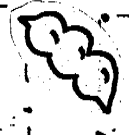
「種まきかたや〜。早くたきなら〜。ととどきまきした  
干菓子でした。

畑にみんなと一緒に行き、枝豆の種まきが出来て  
お日こ楽しかったし早く芽が出てきてほしいなあって  
うれしく話をしてくれました。

保育園に戻ってからはおしゃべりを浴びたよって

気持ちを表すのよ〜って言いました。

お泊り保育がとて偉いとお話していたよ。



「種まき楽しかった！お友だちちゃんが種まきの話を教えてくれたらどう？  
お友だちちゃんが話してくれて、お日こ種まきも楽しかったよ。  
お友達といっしょに座って見ているのが楽しかったよ。」

お友だちちゃん、保育園の子だまの話をききたよ。ニコニコと笑って話したよ。

Love  
Love

Love  
Love

♡



火田まで歩いて、はじめにお茶を飲んだよ。

枝豆の種をお日こちゃんにもらって、種まきしたのをお日こちゃんに

エをかぶせて話したのをお日こちゃんに。

せんぶがめっちゃおもしろかった。

でも、お日こちゃんに話したよ。

話したら、お茶を飲んで、お日こちゃんに話したよ。

お日こちゃんに話したよ。

と元気に楽しもうとしように話していました。

。とびは ちゃんとした木がたつた。

。種は7こまいた。

。水はおばあちゃんかまいた。

。種の色は黄土色だった。

。種まきは楽しかった。

。畑は細長かった。

。電文

。5人と

。電文 君といっしょによく遊ぶ。



。穴をあけずにはりつくと種をおいたこと

。アスターの種も知れず知れず

。暑くしてんがたつて、かきおこすつたつた。

。枝豆が、出米子をと、おこし、おこし、おこし



。種を100個まいておいた。土をかきおこす。枝豆の100個のお家と

。作った。100個のびんをかきおこす。おばあちゃんのお家と知れず知れず

。疲れたのでおもしろい。お茶もおもしろい。100個のお家と知れず知れず

。おばあちゃんにはおもしろい。お茶もおもしろい。おもしろい。

。土に指で穴をあけ、種を7個

入れました。

。それから種が見えないうちにしろの土を

かけ、芽が出なくなるのを待っている。それだ！



。畑で、交番の横から畑へはまはま。とさつで、

あんぱんまんのおいしさが見えました。それをとんでました。

。畑にいたら、とろとろとつきました。たねを、7こ

もつて、ひとさしゆびで、おなをほ、こつてました。

。おもしろいおもしろい。おもしろい。おもしろい。おもしろい。

。おもしろい。おもしろい。おもしろい。おもしろい。



。なせか、いい気分だ、たと言っていました。

。穴をあけるのが、ポシポシとして、楽しかったと言、

いました。家でも、にがうりときゅうりと、おもしろいも、

植えて、水やりは、おもしろい。おもしろい。



【感想文～枝豆の定植（4歳児クラス）～】

「楽しかった」と話していました。

「お豆から豆腐はできていますね〜。」と、言っていました。  
橋本先生から教えてもらった！と話してくれました。  
色々な野菜を植えて、身近に感じられ、野菜畑には  
薬味を持って、色々な事に今以上に興味を深めてくれるように  
見たいです。植えることには大賛成です！！

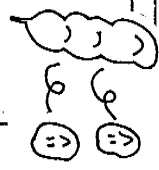
根っこが伸びて、2つお豆が優しく植えてあげたそうです。  
枝豆が大好きです、お豆がいっぱいお豆が大好きです。  
このやえ、豆(種) → 苗...と植物が成長するお豆を  
体験するは面白い事ですね。今家庭でいっぱいお豆、お豆  
大好きです。

この用紙を見て、聞いてみました。うれしそうに色々と教えてくれました。  
「いじの畑の近くまで歩いて行った」「お豆さんや枝豆さんが手を打った」  
「お豆さんがお豆さんや枝豆さん」「お豆さんや枝豆さん」など。  
実ができて、保育園に持って帰って食べるという事が一番楽しみにしているようです。  
にこりと笑って話してくれました。祖父の畑で体験しているもの、お豆畑と  
一緒にできることがうれしかったようです。



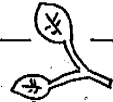
苗を植えるのは少し難しかったと言っていました。  
前の日から植えるのを楽しみにしていました。  
家でトマトやアサがお豆を種から植え、大きなプランターへ  
植えたので、だいたいいつ分かっていました。  
トマトが毎日大きくなるのを楽しみにしています。  
同じように、思うと思います。  
花を植える方が楽しかったです。

雨よがりで涼しいです。土も暖かいです。植えて  
からやえくトントと大きくなっています。



「種から芽が出た、ご飯に混ぜるとおいしいです」  
「話してくれたい」  
「食べられるものを育てるのは、大きくなると食べられるようになる」  
「お豆さんや枝豆さん」

「何日か雨や風が吹いてきたが、雨を降らせ  
たいです。芽が出てくれるといいですね。お豆さんや枝豆さん  
「大きくなるとお豆畑が大好きなお豆さんや枝豆さん」



本がしかった  
 楽しかった  
 楽しかった  
 楽しかった  
 楽しかった

又収穫の喜びが味わえると  
 いいね。  
 今の家が家はできないうちまで  
 させてあげたいです。

前日から「水筒と帽子とタオルが要だね」と喜んでそうに話してくれて  
 いました。  
 今回の苗にそーとエエお世話に。園で可なりと苗が死んでしまうからと  
 話してくれました。  
 園で可なり自然にふれ合う機会も少なくて、そういう経験を  
 させていってあげると嬉しいですね。

おまめさんは大きくなりました「トウモロコシ」に「おまめさん」を  
 教えてくれました。  
 みどりのおまめさんがかわいかったと言っていました。  
 園では体験させてほしいので「園」をやっています  
 土にまきこ

「おまめさんが大きくなりました」  
 「おまめさんおまめさんおまめさん」って、心  
 「おまめさんおまめさんおまめさん」  
 「おまめさんおまめさんおまめさん」  
 説明してくれませんか

このお話を聞いてから 本人に「植えたの？」と聞くと  
 「おまめさんおまめさんおまめさん」と嬉しそうに話してくれました。  
 親としても 貴重な経験をさせて頂いて 嬉しく思っています。

いろいろな仲間が「おまめさん」を育ててくれた。おまめさん  
 自然に「おまめさん」として「おまめさん」に「おまめさん」  
 園で「おまめさん」を育ててくれた。大事に育ててくれた  
 中、花や草や木への大切さを自然に学ばせたい。おまめさん  
 園で「おまめさん」を育ててくれた。おまめさん

「今日、おまめさん下まい子に植えてん！」 君は、おまめさんとしほつたし、おまめさん  
 園で「おまめさん」を育ててくれた。  
 植物を育てる経験は大切だと思ってる。  
 園で「おまめさん」を育ててくれた。大事に育ててくれた。  
 園で「おまめさん」を育ててくれた。おまめさん

おまめさん、また手伝いに行くと、おまめさん  
 園で「おまめさん」を育ててくれた。おまめさん  
 園で「おまめさん」を育ててくれた。おまめさん





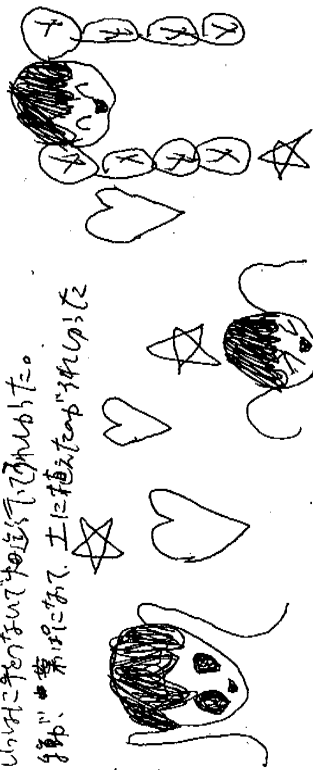


自分の植えた種が芽を出した！と言った。中には  
 ほとんどが ← こんどおたまたまにたいてい中には (42%)  
 こんどおたまたまと言った。

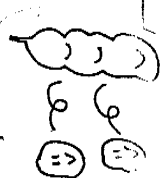


枝豆をうえたと言うのを おたまたまを植えたと言った。小田先生が「豆がゆくと大笑りしてました。楽しかったみたいで、早く大きくなって食べたいと言っていました。」

いかに早くおたまたまが芽を出した。おたまたまが土に植えたが、おたまたまが芽を出した。



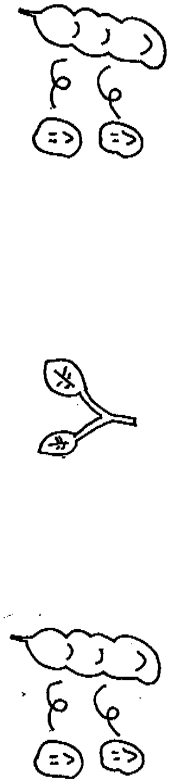
「苗を植えたから〜。」と教えてくれました。  
 「おたまたま〜。苗を植えて、土をポンポンとかけると〜。」と教えてくれました。



畑について話さなくなった。葉っぱが出ていって、  
 うえた後、手がどんどん伸びた。友達が「おたまたまが芽を出した。こんどおたまたまが〜。」

葉っぱが伸びた。  
 種のおたまたまがうえた。  
 植えた後、おたまたまが芽を出した。おたまたまが芽を出した。

おたまたまが芽を出した。おたまたまが芽を出した。おたまたまが芽を出した。  
 おたまたまが芽を出した。おたまたまが芽を出した。おたまたまが芽を出した。  
 おたまたまが芽を出した。おたまたまが芽を出した。おたまたまが芽を出した。





クマさんにはさまで 葉っぱがめつ、おんぶくがて、  
豆がしいやいあるわん、と喜んでました。

花をゆでたひんぬいた、豆がたがだーとフてくと  
ひんぬいてました。

茶色い虫も、おいしい枝豆を食ってた。めで、  
とほほをわらと喜んでました。自分で収穫した豆は美味い。たおにや

今日はありがとうございました。

「ヨシヨシ、ってぬいてん」と嬉しそうに話していました。

お姉ちゃんと2人で さやと、黒いのと 食べられるのを分けて、

洗ったり、いじょうけんぬい お手伝いしてくれました。

自分が収穫してきたというので、味も格別だったよです。

藤本さんと森さんにも ようにお伝え下さい。

枝豆 おいしかったよー!! と大喜びでした。

黒い豆は 虫が 食べてるから 食べられんわんぞ!! と  
お話も きちんと 聞いてきてたよです。

2つの手ではおは、から抜くわん。」「20本抜いてん。」

「枝豆おもしろかった。心」、と言っていました。

「おはあ、食ったか、た? 食ったか、たもさう。(ま、保衛  
園で食べれたよ)」

「川崎クックセオ、おいう肩からかけ、くつ下の手袋は  
先立のかばんに入れてん。」とおしえしてくれました。

「枝豆ついでくれた人と一緒に給食食べた。」「枝豆を保育園まで運んでくれた。」  
「おれはだれも読んでくれた。」と二人は喜んでました。

寝る時に、黄色と緑のプリントを讀みながら、「りよちゃん」そのへん「について讀み、  
好きな野菜について話します。」「レモンとトマトが好き」と言っていました。

今朝、枝豆をおいしくいただきました。ありがとうございました。

豆も、たら、しいおしい虫が食べてきたよ!! 幼虫もできてきたよ!!  
かきキリも!!

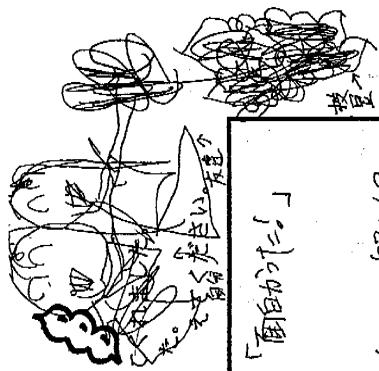
豆の話しも、虫の話しもしてました。

おはあやの家で、豆をとては、ザルに入れていました。

おいしい枝豆 ありがたがりニゴジゴいまして、  
自然な甘みが口いい、ほいほいにたがり、とてもおいしいからだよ。  
子供もおれ、エカちゃん気味で、「えだまめ、えだまめ」ととまうれいぐじ。  
家のおはなび仲が、いびき肉、おと見ました。  
食ばお時は、「虫こむ、作ら食ばたあかんぞ」と教えるよかったです。

お豆さん早く作らね〜いと喜んでいましたよ。

自分選んで作った枝豆が、おいしいからだよ。とても嬉しいからだよ。  
食ばる時も、先王の様に「これは食ばたがアカンマ〜」と教えるよ。  
（備忘録はほむはねね）  
さんぽで、早く食ばるよ。  
とても良い経験と、マセと頑つたと思ってるよ。



「枝豆を押しつぶして、とこんで」と言っていました。「面白かったよ！」  
とても、楽しんでるのに話にくかったです。  
家に持ち帰った枝豆を、食べました。「おいしいよ」とよびました。  
いまだ、ぼくは、山盛り食べていますよ。  
枝豆とお友達、ちねと一緒にと作時々絵を書いて  
くわすよ。





(家庭にあんは大雨は果て標の帰るまでセウケにエネ。  
無農薬での事虫 虫い等があり、だいたい量はハリエネが  
子供と和布一言いながら 標からだして 食べられた。  
(虫と発見))

豆ごはんがおいしかった。

野菜の紙芝居が楽しかった。

指がすく伸びていて

カワイイ指、振りました。

おしくおかわりしました。

畑に行ったらカワイイ枝豆が数出来ていて土の中からゴキウと  
引っぱって枝豆を取る事がとても楽しくてうれしかったみたいです。  
自分たちが育てたその枝豆を食べる事が出来てうれしくて  
芋にとってもおいしかったと言ってました。

・絵巻で豆がでて4杯もした。おいしかった。

・虫が入っているものがあったけど、飲み込んでよく、リアル食べて  
苦かった(?)

・紙芝居カワイイキャラクターでできておもしろかった。

・ゴハンに大豆を混ぜて豆ゴハンにした。

・おかわりおかわりした。

・「カワイイ豆ついでに豆も食った。おいしかった。おいしい。スホーと  
出たんだ。」 新南赤城の豆まき枝豆を、大事そうに食べて、報告し  
ました。カワイイ豆、食卓に並ぶと、「食べたい！」と、  
「おいしく食べたい。おかわり言わねえ」と、おかわりしようとして、  
「ほんまや」と、とても笑顔でした。





# 枝豆が出来るまで

【収穫日配布資料】

6/29 たねをまきました



嬉喜おぼろげ伝承の伝の藤本さんと森さんにオセロ語に存りました。(雨が降りてくちよかったです)

枝豆のたねは、**豆**と**大豆**です。



40 束物木

芽が出るまではとほどこに食べられちゃうので、ネットをかけた



大豆はとほ思われかけたわ

強くおさえると芽が出ないので、土の上にポイントと210粒に投げて置きました。



やさしく土のおふとんをかいてあげました

その上からさらさらの土をばらばらとかけました。

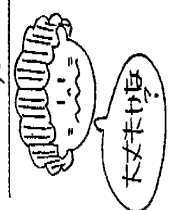


芽が出ました

その後、藤本さんと森さんとやさしく水をやってくれました。

7/3 まいたたねから芽が出たので、枝は畑に植え替えました

たねをまいた後、強く雨がふったので、芽が出たらいじやほいはなすと藤本さんも森さんもずいぶん心配してくださったようです。でも、ちゃんと芽が出てきました



よかったー!!

今年の夏はすごく暑かった!! けど、藤本さんも森さんも子ども達のために一生懸命、水をやってくださいました。

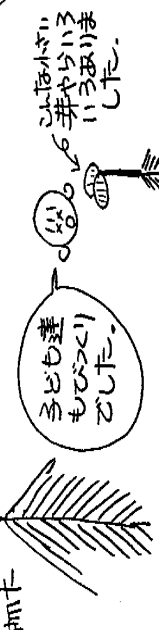


水をたっぷり吸ってゆるやかにするたぬには、水をやりすぎはいけなないの。3日に1度くらいたっぷり水をやりば十分!!

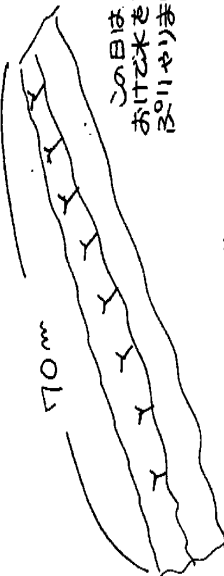
子ども達も草むきに行きました  
暑い中、子ども達も畑に草むきに行きました。 ↓ ↓

たった1週間でこんなに大きくなりました

葉は大豆の葉のどかたい葉



葉っぱも芽やういりるりました。



畑のひとへに苗を100以上植え替えました。

ひょう雨があったので70cmもあって

この日はおけぞ米をたぶらりやりました。



収穫した時はどしどしに大きくなるかな? とびっさりおいしい枝豆かな? この後、畑が黄色くなるまで(11月頃)、まておくと大豆の種に存ります

藤本さんと森さんは、専業農家の方なので、販売用のトマトやキュウリも育てるのに大忙しの中、お世話をなりました。

ありがとう藤本さん、森さん

暑い中ありがとう

藤本さんと森さんは、みいほが行くまでずーっと1週間に1度は草むきをしてくれてたそうです。 ↓

# 今日のおはなし



今日は京都府山城北保健所で実習をさせて頂いており  
同志社女子大学の学生が担当させて頂きました。

今回は「バリバリ王子とイヤイヤ王子の物語」というお話をしました。  
この物語は、前回の紙しばいの「りょくちゃんとそのくん」が再び登場しました。

## 登場人物



### バリバリ王子

朝食をしっかりと食べて  
野菜もしっかり食べる  
元気な王子様



### イヤイヤ王子

朝食を抜きがちで  
野菜が大嫌いな  
王子様



### いちご姫

バリバリ王子とイヤ  
イヤ王子の幼なじみ



### りょくちゃん

緑黄色野菜の女の子



### そのくん

その他の野菜の男の子

## あらすじ

2人の対照的な王子様が七ツクニクへ行くと、イヤイヤ王子のお腹が、急に痛くなってしまいます。そこにいちご姫が現れ、イヤイヤ王子を介抱します。いちご姫は、バリバリ王子と少し元気になったイヤイヤ王子を晩ご飯に招待します。

バリバリ王子は元気にいちご姫のお城に着くが、イヤイヤ王子は体調が悪化してしまいます。

イヤイヤ王子の食生活を振り返ってみると、朝食を食べない、野菜を食べないことを発見。イヤイヤ王子は、みんなの応援で、勇気を出して野菜を食べます。すると「りょくちゃんとそのくん」がイヤイヤ王子のお腹に入って体を元気にします。

## まとめ

嫌いだと思っ込んでいる野菜を勇気を出して食べてみると、おいしいと思うことができました。

みなさんも、お子さんと一緒に 早寝早起きをし、しっかりと朝食をとって 元気に過ごしましょう。

同志社女子大学 実習生一同

# 朝に簡単野菜レシピ

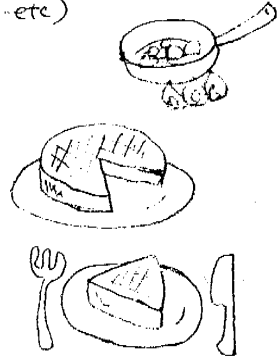
## 何でも野菜の卵とじ

1人前 約103kcal

＜材料＞

- 家にある野菜 (小松菜・ネギ・キノコ類 etc)
- 卵 1個
- ちりめんじゃこ 小マシ1
- 淡口醤油 小マシ1
- 砂糖 小マシ1
- だし汁 30cc

硬い野菜は、糸2分レンジでチンするとよい。



＜作り方＞

- ① 野菜は、食べやすい大き目(1cm角)に切る。
- ② 鍋に①とちりめんじゃこ、だし汁を入れ、醤油、みりんを味をつけて煮る。
- ③ 煮えたら卵をほくして②に加えてとじる。

あつあつごはんのにのせてもおいしいよ!!

## 切り干し大根のケチャップ煮

1人前 約50kcal

＜材料＞

- 切り干し大根 4g
- 玉ねぎ 1/8個(20g)
- 人参 中1/5本(20g)
- ケチャップ 小マシ1
- 醤油 少々
- 切り干し大根の戻し汁 1/4カップ

前日から戻しておく



＜作り方＞

- ① 切り干し大根は、さっと洗い、2cm程に切る。(戻し汁は取っておく)
- ② 玉ねぎ、にんじんも2cm程のせん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、①、②を炒め、切り干し大根の戻し汁、調味料を加えて煮含める。

子供大好きケチャップ料理

## 春野菜とウインターのオイル蒸し

1人前 約171kcal (約183kcal)

＜材料＞

- 春キャベツ 1枚(50g)
- 新たまねぎ 1/8個(20g)
- ウインター 1本
- マヨネーズ 小マシ1
- ショウゆ 小マシ1/2
- フーズ スライスチーズ1枚(約20g)

フーズのせてもおいしいよ!!



＜作り方＞

- ① キャベツはちぎって一口大にする。玉ねぎはうす切りにする。ウインターは4等分にする。
- ② アルミ箔(約20cm x 20cm)を切り、①の材料をのせ、マヨネーズとしょうゆを混ぜて上から(フーズのせて)かける。
- ③ びたり包んで、トースターで10分焼く。

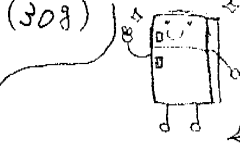
## じゃがいもとほうれん草とツナのミルクスープ

1人前 約222kcal

＜材料＞

- じゃがいも(1cm角) 1/4個(25g)
- 玉ねぎ(5mm角) 1/8個(20g)
- ほうれん草(3cm幅) 1/6束(20g)
- ツナ缶 小1/2缶(35g)
- バター 少々
- コソク 1g
- 水 1/2カップ
- 牛乳 1/2カップ
- 塩・こしょう 少々

野菜は冷蔵庫にあるものでOK!!



＜作り方＞

- ① 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、じゃがいもを炒めて全体に油がまわったら、水を加える。
- ② 煮立ったらアクを除き、中火で7-8分煮て牛乳とほうれん草、ツナを加え、再び煮立てたら、塩こしょうで味を整える。

分量はすべて子供1人分です!!



(2) いずみ保育園  
(ブロッコリー)

施設名	いずみ保育園（宇治市）	
場所	宇治市小倉のほ場	
対象	4、5歳児クラス園児 56名	
実施日	①平成19年 8月21日（火） 10:00～11:00 ② 9月20日（木） 9:30～11:30 ③ 10月 ④ 12月25日（火） 9:30～12:30 ⑤平成20年 1月 8日（火） 9:30～11:30	
内容	①ブロッコリーのは種（種まき）（園庭にて） 農家の話し、トレイに種まき ②定植（苗植え） 農家の話し、定植 ③ほ場の見学 ④収穫 （5歳児クラスのみ。給食と紙芝居については4歳児も同時に実施） 9:30～10:00 園からほ場に移動 10:00～10:15 農家による説明（取り方等） 10:15～10:45 ブロッコリーの収穫 10:45～11:15 ほ場から園へ移動 11:15～11:30 給食の準備 11:30～11:50 園の栄養士が蒸す前のブロッコリーを見せ、調理室で蒸す。 園児への保育士による栄養教育の紙芝居実演 11:50～12:30 給食（農家、スタッフは別で試食） ※気候等の影響から、ブロッコリーは、4歳児クラスの園児も1つずつ収穫出来るほど多く生長していなかった。そこで、収穫可能なものを5歳児が収穫し、4歳児は収穫出来るまで生長したら収穫することとした。 ⑤収穫（4歳児クラスのみ）	
施設からの働きかけ	園児へ	保護者へ
	事前	・随時ブロッコリーの話しをしていた。 ・園だより等で事業のことをお知らせした。
事後	・ブロッコリーの種まきから収穫までを紙芝居にし、読んだ。 ・ブロッコリーを使った献立を例年よりも多く提供した。	・クラス便り等で収穫時の給食の様子を伝えたり、持ち帰ったブロッコリーを家庭でどのように調理をして食べたか、その反応はどうであったか、送迎時に聞いたりした。
収穫場所までの移動手段	・園のバスを活用（往復）	
その他	・当日の給食は、鮭とブロッコリーのスパゲティ、卵と野菜のスープ、蒸しブロッコリー（収穫したもの）であった。ブロッコリーは器具類の準備不足から、園児達の目の前で蒸すことは出来なかった。ブロッコリーは、茎も輪切りにし、提供した。園児の半数以上が、味つけないブロッコリーを食べるのに苦戦しており、途中でマヨネーズをかけて回った。	

「小さいブロッコリーの種をまいたよって  
お水しそあげしては  
冬に食べるのが楽しみだとうです」



小こくて白い種を土に埋めるとの事、シエスチャー一句事で  
一五りん命に説明してました。冬になつたらブロッコリーが  
出来るんやぞー！と話してました。四角の中の丸(?)の中には  
黒くて茶色の土の中に、2つの種をもらって、おじさんが  
指でピッピッと押しはつた中に入れて、お友達が土を  
かぶせほつた。と、時々？と分からぬ話でして、  
おじさんが、何となくイメーシバ伝わる話でした。  
シャワーの前でしてん、ポールのシャワーの前じやないで、  
下のシャワーの前やねん。と話をしました。



前日から冬にたつたらブロッコリーが食べられると  
種まきとても楽しみにしていました。種まきがある事知らなかった  
「種まきどうだった」と聞いたら「白、ちやいな種だったと  
種の事を言うので「楽しかった」と聞き直すと「楽しかったよ」  
手に2つ種棄せてもらって好きだよ所にまいただけじゃん」と  
種まきもむいどつた様ですが、今日も何回もブロッコリーが  
冬にたつたら食べられると、成長を心待ちにしています  
いっしょに水をあげて大きくなつたら食べられる

お外でブロッコリーの種をまきに行つた。  
たんぼの人が「保育園に来て水まきするのを見てた。  
チラチラの石を先生が見せてくれた。  
ブロッコリーに「大きくなあれ」ってやってきた。  
楽しかった。  
おいさんが種をさゆらせてもらった。  
先生が「砂をさゆたらあかして言ったからさゆらんから」



「6の種を2つお水やつた。寒い時に  
とちよと得意気に話してた。

「今、農家のおじいもきあつた。」

今種まき感想をいふ...? 中...?

「あま、

と、さつた。



ブロッコリーの種まきは簡単でした。  
お水で種まきをして楽しかったと話してました。  
野菜、鯛の味もい、自分で種まき収穫するの、と成長、事  
子供も楽しみに収穫を待っています。

お母さんに行き帰る途中に  
「ブロッコリーの種まきした。雨にぬれた。2個落しただけもらった。  
お父さんが帰ってくると待っていて、可憐に同じととを言っ  
てくれた。  
どうするの？とたずねると、冬にふいたら、食ひの」と言ってく  
れた。(本日はブロッコリーが大好きです。)



「今日ブロッコリーの種まいて お水あげて... 冬にはおにら  
食はるねん！」と 楽しんでと お話してくれました。  
食べ物のそのもの「おにら」は、種がとんとおにらで  
成長する過程はと「おにら」で「おにら」で「おにら」と  
思っています。買物は体験「おにら」です。  
これから大きく育てて食はられる、と楽しみにしています。



ブロッコリーの種を大切に育てて  
お水あげて  
おにらおにら、早くおにらと育てました。

見振り手振りで、赤ちゃんみいたいなおんおん、ちい種を  
おじいさんみいたいにして(腰をかかめて)やった。  
ちゃんはおにら? まいたよ... と様子も話してくれました。  
ブロッコリーが出来たら、ママと一緒に食べるそう、  
ちゃんブロッコリー大好きだから、いっぱい食べよう、  
とても楽しい体験だったようです。



小エは、白い種をまいたと話してくれました。  
おにらおにらおにらおにら? おにらおにらおにらおにらおにら  
おにらおにらおにらおにら。ブロッコリーおにらおにらおにら  
おにらおにら。  
「おにらおにらおにらおにらおにらおにらおにらおにら」  
話してくれました。



ブロッコリーは促して食べますが、顔をしかめて嫌々です。  
ただ種まきの話を聴くと、目を輝かせて詳しく様子を教え  
てくれました。おにら(農家のおじいさんが、来てくれておにら、  
教わったおにら! おにらおにらおにらおにらおにらおにらおにらおにら  
おにらおにらおにらおにら... おにらおにらおにらおにらおにらおにら  
見ている、今回は参加できなかったが、とても楽しかったようです。

小さく白いお丸のかわいい種を作ると、お母さん教えるよ。  
 穴の中は、二つ割って入れるように、入るのかわかして、こ  
 おもむきで、お母さん教えるよ。  
 きれいで、お母さん教えるよ。  
 プロコリアの葉が、お母さん教えるよ。

お母さん教えるよ。プロコリアの種と、お母さん教えるよ。  
 お母さん教えるよ。お母さん教えるよ。お母さん教えるよ。  
 お母さん教えるよ。お母さん教えるよ。お母さん教えるよ。



プロコリアの豆をうんで、早くプロコリアにたがって食べたい  
 だよ。冬になると、食べたいし、豆まき、楽しかったよ。



種をまき、楽しかったよ。  
 水もまき、楽しかったよ。  
 早くプロコリア、お母さん教えるよ！！



楽しく種をまき、お母さん教えるよ。お母さん教えるよ。

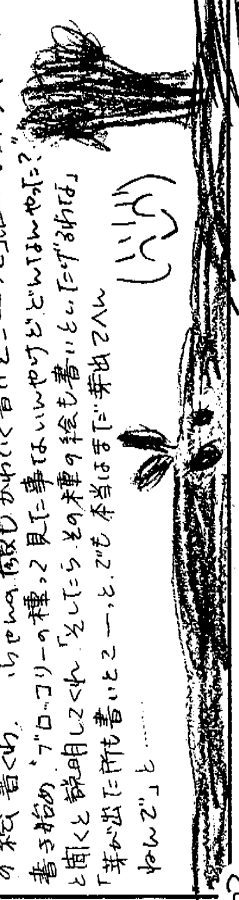
種を見たら、お母さん教えるよ。お母さん教えるよ。

早くプロコリアの、目が、お母さん教えるよ。

早く収穫して、プロコリアを早く食べたいです。

早くプロコリアが、お母さん教えるよ。お母さん教えるよ。

「お母ちゃん、今日カボチャ……じゃはかに「プロッコリーの種まきしよ」一人  
 ぶてつで種がたちやくと若ちたらゆかからん様しに「はるやろ。だから白い  
 やつでつんであて。ひとつづつ。黒い箱に入らして。穴に入らして。上から土か  
 ぶせして」水やりは当番決めで可るゆえ。まだ「深めて「い」とい  
 と筆しもりに話して「おんじから 突然「ア、ア」といから ちやん。プロッコリー  
 の絵書くわ。ちやん。商賣むかひく書いと「おんじ」とい「おんじ」から下の絵を  
 書き始め。プロッコリーの種。之見「事はいややけどどいんやんやん？」  
 と聞くと説明して「おんじ」を「おんじ」の種。絵も書いと「おんじ」  
 「芽が出た所も書いとこ。と。で。で。本当は「おんじ」芽出た人  
 ねんぞ」と……」



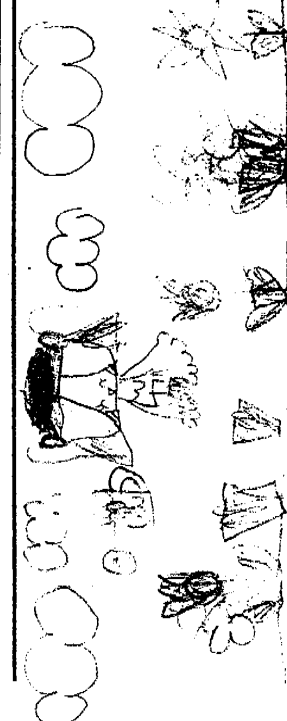
種をまこまいた。とても楽しかった。  
 農家のおじさんが水をまいた。土もかかされた。  
 種はありさまでいいに小まかされた。  
 水は大きなプロッコリーに育てて欲しい。

どきどきもした。で「もたのしかっ  
 た。」  
 しろいたねを ちいさなく3いはこにうめました。  
 3つうめました。  
 おおまくとだうといいね。♡

あじがおより小さい種を 黒い入れものにまきまけ  
 おじさんが来て 水をあげました。冬にまきまけな  
 るので 冬食べられるかもしれん。  
 わからん ……と。言いました。



プロッコリーを  
 植えた様子です。  
 プロッコリーは 苗じやく、種からできるのを初めて知りました。  
 「プロッコリーを たくさん食べられますように」と願いを込めて種をまいたそうです。  
 (プロッコリーは好きな野菜なので)



白い花をマシました  
 「おおまくとだうといいね。」

土に種もまいて、土をかぶせてあげました。  
冬にだけ、お食ひを食べてあげました。  
食ひの楽いおこりもあげました。



「今日 保育園で何したの？」と聞きました。  
すると、(おこり) 最初に 出た言葉が、「ブロッコリーの種をまいた!!」  
と、言う言葉から始まりました。「土をよーとよけて、そこに種をまいた。  
今は眠ってばねね!!」との眠るというのが、すごいです。  
かたわき、おもしろく、よい言葉に思えて、もう一回「眠ってばねね!!」  
と聞くと、「うん! 眠ってばねね!!」と木まな声で言ってくれました。(おこり)  
楽しかったと言っていたので、大きく元気に、たぐさのブロッコリーを  
育ててくれたらいい子ーと思います!!



種をまいた前日の「種をまいた!!」と、くれくれの種をまいた。  
種をまいた冬には、お食ひを食べてあげました。  
種をまいて、自分か、食ひの楽いおこりもあげました。

すくすく(か)った。

今日は、おこり、おこり、おこり

冬になるブロッコリーに、おこり

待ち遠しいぞよ



言ってくれま(た)。

「ブロッコリーの種をまいた!!」 「冬には、おこり、おこり!!」

「おこり、おこり、おこり、おこり、おこり!!」

話して、おこり、おこり、おこり、おこり、おこり!!

聞くと、おこり、おこり、おこり、おこり、おこり!!

おこり、おこり、おこり、おこり、おこり!!



楽しく、種まきを、おこり、おこり、おこり、おこり!!

おいしい、ブロッコリー、おこり、おこり、おこり!!

おこり、おこり、おこり、おこり、おこり!!

「元気に育つお花も味いで、成長して大きくたつて  
おしゃべりフロコリーでぐまぎまぎぶうに。。。と黙ってながら、  
種まきまいたやうです。」

欄の中で、朝顔が、さぐり枯れたので、本当に願っているやうです。

フロコリーの種は、卵弾？よりも小さくて、とてもかわいらしかった  
らしいです。

オウサンとふるびマンのやうな種まきをして、とても楽しかったやうです。  
楽しいのは、笑顔で語って、いきました。



保育園の帰り道に、「フロコリー、アオネズフワで食代はいまー」って  
急に言いだして、「お心さんか、種まかおた」って言ったり、あんまり  
意味がわからなかったのよおな。みんなで、おしゃべりしたとね、いので  
なぬ、育てることをまたしたのよおな、おしゃべりして、子供の話を  
聞いています。とても大きくお子の話を、楽しみにしています。  
前は、あんまり好きでなかったのよおな。今は、食代おしゃべりにあつたので  
それもあって、うれしそうな顔で話をしてくるのか、とてもかわいく  
思っています。

アムパンマンのバスにのって、畑へ行ったらスコップで  
あなをほって植えたおいて、楽しんでお話ししてあげました。  
おもしろかったお話を、早くおきかきでほしい  
おまと言ってる前におま、友わいおまです。  
ブロッコリーをみるおまに、おまに言うおまとおまと思っておま。



ブロッコリーを土に植えた。おまがおまのたから  
水も、おまのたから、おまをあげた。おまとおまの  
おま、おまのたから、おまのたから、おまのたから。  
おまのたから、おまのたから、おまのたから。

朝から今日はブロッコリーを見に行くと、おまのたから、おまのたから  
とおまのたから。

帰るからは、おまのたから、おまのたから、おまのたから、おまのたから。  
おまのたから、おまのたから、おまのたから、おまのたから。



前日から「明日ブロッコリーを植える」とおまのたから  
おまのたから。  
当日は、おまのたから、おまのたから、おまのたから、おまのたから。  
おまのたから、おまのたから、おまのたから、おまのたから。  
おまのたから、おまのたから、おまのたから、おまのたから。

「おまのたから、おまのたから、おまのたから、おまのたから。」

「おまのたから、おまのたから、おまのたから、おまのたから。」

おまのたから、おまのたから、おまのたから、おまのたから。



おまのたから、おまのたから、おまのたから、おまのたから。

おまのたから、おまのたから、おまのたから、おまのたから。  
おまのたから、おまのたから、おまのたから、おまのたから。  
おまのたから、おまのたから、おまのたから、おまのたから。  
おまのたから、おまのたから、おまのたから、おまのたから。

おまのたから、おまのたから、おまのたから、おまのたから。

おまのたから、おまのたから、おまのたから、おまのたから。

おまのたから、おまのたから、おまのたから、おまのたから。

おまのたから、おまのたから、おまのたから、おまのたから。  
おまのたから、おまのたから、おまのたから、おまのたから。  
おまのたから、おまのたから、おまのたから、おまのたから。  
おまのたから、おまのたから、おまのたから、おまのたから。

おまのたから、おまのたから、おまのたから、おまのたから。  
おまのたから、おまのたから、おまのたから、おまのたから。  
おまのたから、おまのたから、おまのたから、おまのたから。  
おまのたから、おまのたから、おまのたから、おまのたから。

おまのたから、おまのたから、おまのたから、おまのたから。

おまのたから、おまのたから、おまのたから、おまのたから。

おまのたから、おまのたから、おまのたから、おまのたから。



プロコリ-の苗を植えるに行E-on  
 すごく楽しかった。



4/15

前月、プロコリ-バスで、行くくら中に行くと、  
 楽しかった。  
 まだプロコリ-は、おもしろい。おもしろい。おもしろい。  
 植える。冬に、おもしろい。おもしろい。おもしろい。  
 行く。おもしろい。おもしろい。おもしろい。  
 した。

おもしろい。おもしろい。おもしろい。  
 おもしろい。おもしろい。おもしろい。

早くおもしろい。



苗を植える時、畑の道が少し狭く  
 歩きにくかったけど、楽しかった。そのうち、  
 冬になると、おもしろい。プロコリ-が、出来た。それ  
 とも話して、きました。



おもしろい。おもしろい。おもしろい。  
 おもしろい。おもしろい。おもしろい。  
 おもしろい。おもしろい。おもしろい。  
 プロコリ-が、おもしろい。おもしろい。おもしろい。

「苗を植えるけど、まだ、おもしろい。おもしろい。  
 「どんな風に、おもしろい。おもしろい。  
 いた。おもしろい。おもしろい。おもしろい。  
 画像、おもしろい。おもしろい。おもしろい。



とても楽しかった。プロコリ-が、おもしろい。おもしろい。  
 プロコリ-が、おもしろい。おもしろい。おもしろい。  
 おもしろい。おもしろい。おもしろい。



【感想文〜ブロッコリーの収穫〜】

先週の秋芝居は、野菜玉食ハジマリの大切さが子供達にも  
大変良く伝わり、蒔田君も秋芝居には大いに喜びました。  
子供から「バイ菌が体にいいから」とか「お母さん、  
ブロッコリーの味はとっても甘くて美味しいから」と

ニコニコ喜んでました。



1. うちの子供は、分までブロッコリーが大嫌いな子だが、  
保育園がブロッコリー収穫機に取り組みがはじまってから  
大好基になってくれました。スパーではお買い物を  
行く時、「野菜の大好玉はブロッコリーを覚えてい  
ようにはりませう。」



ブロッコリーが可哀なく大きくなって、

大っさっぱ取ったよ。

取ったブロッコリーにマヨネーズをつけて食べたのが  
おいしかった。今日家帰ったら、ブロッコリーにマヨネーズ  
をつけて又食べたよ！ いいやろ？ とお前に入りこ

みこんだよ。まはスパーに全部おいしくいじりましょ。



しかも食べているブロッコリーおもしろい、とニコニコ

小さいブロッコリーと大きいブロッコリーがあったよ。大きくなったよ  
来たよ」と話してくれました。



給食で食べたおもしろいお菓子で、一口は食べたそうです。

ブロッコリーは種類の時から「冬にできる」と言われて、とても楽しみに  
していました。前日も自分で袋に名前と君と、帰ってきたら、一袋に  
見せてくれました。葉っぱは、休みの日に小学校のうさぎさんに  
あげよう。ブロッコリーは、大きく育てて、マヨネーズで食べました。  
「心にあてたよ〜」と言って家族で食べました。

ブロッコリー体験 楽しかった。ブロッコリーおいしかったと  
みんなで行ったからとっても楽しかったとニコニコ笑顔  
で話してくれました。紙芝居も野菜のおはなしで  
おもしろかった。好きさらしんと知ると食べるように  
お話をしました。



このしかつは、大きかった。新しいばいばいは単なる  
いる戸がおもいから、作。糸合食おいしかった。

めっちゃくちゃ大きかった。おいしかった。  
たねまきもしゅうかでもりゅうほうにのしかつは。



(ブロッコリーの収穫について)  
○おもしろかった。ブロッコリーを買って上ごめを分けてあげた。  
○自分で収穫して、おもしろい。

(紙芝居) ついで

○おもしろかった。おもしろい。おもしろい。

(給食について)

- 先生が、ブロッコリーを食べた。先生が、ブロッコリーを食べた。
- 毎日ブロッコリーを食べた。毎日ブロッコリーを食べた。
- 紙芝居が、おもしろい。紙芝居が、おもしろい。



自分が収穫してきたブロッコリーは、やっぱり  
特別らしく(笑)。食べる時には、家族の1人1人に  
「おれがとってきたブロッコリーぞぞ!!」と紹介をうけ  
ながらみんな食べてました(笑)  
今度、「鮭とブロッコリーのスイングタイ」を作してみたいと  
思います!!



大きなブロッコリーを自分で収穫した事が  
とてもうれしかったよです。  
その後、ブロッコリーも食べたよとよく  
言うようになった。





夕食の時 いろんな野菜が 残って 食べるのに  
 時間が かかるんですか、自分で 作った  
 プロヨコリーは 一番最初に 手とついたら、  
 すごく いい体験 だと思います。



自分で、作った、プロヨコリーは、おいしい  
 と言った、たくさん 食べていました。  
 畑にも ありました、プロヨコリーが 持って  
 いるんだと、教えてくれました。



プロヨコリーも 本末 (おもしろい)  
 なんです。プロヨコリーは 畑の 土を 耕す  
 ための 道具です。畑の 土を 耕す  
 ためには 土の 中の 虫を 殺す 必要  
 があります。プロヨコリーは 畑の 土を 耕す  
 ための 道具です。畑の 土を 耕す  
 ためには 土の 中の 虫を 殺す 必要  
 があります。



プロヨコリー 一つは 200円 ほど、畑の 草の中 にも (わり) 自分たち  
 何匹も いるんです。大きい 虫も、と、と 満足 しています。  
 いたって、プロヨコリーの 調理の 方法は、と、と 自分で 作った、  
 いい 経験 だと思います。  
 この 経験 結構 面白い と思います。 おりが ございませう。



種まき から 収穫 まで させて いただきました、今まで以上に プロヨコリーを 好きに  
 なった ような 気がします。 紙芝居 も とても 良かった と言っていました。  
 収穫 した プロヨコリーを いただいた のですが、スーパーに 売っている 物とは  
 比べ ものに ならない 程度、美味しく いただきました。(本当に!!)  
 レシピ まで いただきました、今回の プロジェクトは、大変 よかった と思います。



紙芝居の 内容も 気に入りました。  
 プロヨコリーの 収穫は 大変 だった と思います。 畑の 土を 耕す  
 ためには 土の 中の 虫を 殺す 必要 があります。 自分で 作った 土の 中の  
 虫を 殺す 道具は プロヨコリーです。 自分で 作った 土の 中の  
 虫を 殺す 道具は プロヨコリーです。



「サレ！ ブロッコリーでかいやろ？」 「ブロッコリーのサラダして！」  
 「お父さんにも見せろ！」 と ブロッコリーの入った袋を  
 自慢気に見せてくれました。 希望通り、サラダを頂きました。  
 エエと ブロッコリーは大好き物ですが、「おいしい！」  
 「とってもブロッコリーおいしいやろ？」 と 何度も言っていました。



エエと全部食べました！



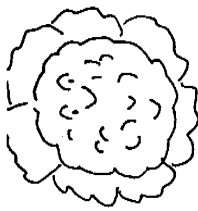
ブロッコリーの収録(収録)は、本誌の収録(収録)は、  
 1冊(1冊)の収録(収録)は、本誌の収録(収録)は、  
 収録(収録)は、本誌の収録(収録)は、

料理中は、本誌の収録(収録)は、本誌の収録(収録)は、  
 収録(収録)は、本誌の収録(収録)は、  
 お皿に置いておけるは、食べました。

収録(収録)は、本誌の収録(収録)は、  
 収録(収録)は、本誌の収録(収録)は、  
 収録(収録)は、本誌の収録(収録)は、



ブロッコリーおいしいからだよ。  
 コリッコリで。  
 女まからたよ  
 はんとおもしろいよ  
 持って帰ったブロッコリーを食べる時、家族皆に「ちんか  
 とってきたブロッコリーやねん」とお礼を言っていました。



ブロッコリーを使ったレシピ



### 保育園のメニューから人気のメニュー2品

#### ●鮭とブロッコリーのスパゲティ

材料～4人分～	
・スパゲティ	140g
・鮭フレーク	12g
・ブロッコリー	80g
・玉ねぎ	80g
・にんじん	20g
・植物油	少々
・粒コーン	12g
・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々
・バター	4g (小さじ1)
・しょうゆ	16g (大さじ1弱)

(作り方)

- 1 ブロッコリーは小房にわけて切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。
- 2 スパゲティは分量外の塩を入れた熱湯で好みの固さにゆでる。
- 3 フライパンに植物油を熱し、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリーの順に炒め、粒コーンと鮭フレークを加える。
- 4 3に、塩、こしょう、しょうゆとバターを加え、味を調え、ゆであがったスパゲティを加え、炒める。

(1人分の栄養価)

・エネルギー	172キロカロリー	・たんぱく質	6.7g
・脂質	2.6g	・塩分	1.0g

#### ●ブロッコリーのおかかあえ

材料～4人分～	
・ブロッコリー	120g
・だし汁	20cc
・しょうゆ	(小さじ4)
・粉かつお	2g
	(小さじ1/3)
	2g
	(小さじ1)

(作り方)

- 1 ブロッコリーは小房に分け、たっぶりのお湯で3～4分ゆでる。
- 2 だし汁、しょうゆをひと煮たちさせ、粉かつお、ブロッコリーを入れて2～3分煮る。

※2の時に、梅肉を少量入れると、梅おほかあえになります。

(1人分の栄養価)

・エネルギー	12キロカロリー	・たんぱく質	1.7g
・脂質	0.2g	・塩分	0.1g

### こんな食べ方もどうでしょうか？

#### ●ブロッコリーのみそドレッシング

材料～6人分～	
・ブロッコリー	300g
＜みそドレッシング＞	
・砂糖	9g (大さじ1)
・みそ	18g (大さじ1)
・マヨネーズ	14g (大さじ1)
・酢	15g (大さじ1)
・ごま油	13g (大さじ1)
・白いりごま	6g (小さじ2)

(作り方)

- 1 ブロッコリーは洗い、小房に分け、皿にのせ、ラップをゆるめにかけ、電子レンジで2～3分加熱する。(加熱出来たらラップをとって冷ましておく)
- 2 白りごまは、すっておく。
- 3 みそドレッシングの調味料を合わせる。
- 4 1を3で和える。

※ブロッコリーの他、カリフラワー、水菜、コーン、にんじん、キャベツなどの野菜を和えてもおいしいです。

※※ブロッコリーはゆでてよい。

(1人分の栄養価)

・エネルギー	71キロカロリー	・たんぱく質	2.8g
・脂質	4.9g	・塩分	0.5g

#### ●ブロッコリーのチーズ焼き

材料～4人分～	
・ブロッコリー	160g
・バター	小さじ2強
・塩	少々
・こしょう	少々
・スライスチーズ	4枚

(作り方)

- 1 ブロッコリーは小房に分け、熱湯でかためにゆでる。
- 2 耐熱容器にブロッコリーを入れ、塩、こしょうをふり、バターとチーズをのせてオーブントースターで3～4分焼く。

(1人分の栄養価)

・エネルギー	93キロカロリー	・たんぱく質	5.8g
・脂質	6.9g	・塩分	0.8g

お家でもたっぶり食べてね！！





(3) 宇治田原町立保育所  
(にんじん、かぶ)

施設名	宇治田原町立保育所	
場所	宇治田原町岩山、禅定寺あたりのほ場	
対象	5歳児クラス園児63名	
実施日	①平成19年 7月23日(月) 9:30~11:30 ② 9月7日(金) 9:30~11:30 ③ 11月14日(水) 9:30~12:30 ④ 20年 2月20日(水) 午前中	
内容	①にんじんの種(種まき) 農家の話し、種まき ②かぶらの種(種まき) 農家の話し、種まき ※にんじんの芽をまびく予定であったが、日照りが続き、発芽率が悪かったので、まびくことは出来なかった。 ③にんじんの収穫 9:30~9:45 園からほ場に移動(第一陣) 9:45~10:00 農家による説明(堀り方等) 10:00~10:30 にんじん収穫、第二陣到着 10:30~11:00 ほ場から園へ移動(第一陣) 農家による説明(堀り方等) にんじん収穫(第二陣) 11:00~11:15 ほ場から園へ移動(第二陣) 11:15~11:30 給食の準備 11:30~11:50 園児の前で調理師によるみそ汁の作成 (にんじん、かぶらを切る、煮る等) 11:50~12:05 栄養士による栄養教育の紙芝居実演 12:05~12:40 給食(園児、農家、スタッフとともに) ※かぶらは、気候の影響で園児が1つずつ収穫出来るほど多く生長していなかった。そこで、収穫可能な数個をスタッフが収穫し、給食の材料として使用した。 ④かぶの収穫(職員のみ) 職員が収穫し、子ども達に説明をし、家庭に持ち帰り、プリント配布を実施。残りのかぶは、次の日の給食のサラダに使用した。	
施設からの働きかけ	園児へ	保護者へ
	事前	・事前にかぶらやにんじんの話しをしたり、絵本を読んで聞かせたりした。
事後	・給食にかぶらやにんじんを使った献立を例年より頻回に提供した。	・おたよりにかぶらやにんじんを使ったレシピを載せて、配布した。
収穫場所までの移動手段	・町のバスを活用(往復)	
その他	・当日の給食は、ごはん、茎わかめのいり煮、鶏肉の照り焼き、ボイルサラダ、みそ汁であった。ボイルサラダには収穫したにんじんを、みそ汁には収穫したにんじんとかぶらを使用した。また、その後1週間は、収穫したにんじんを和え物、カレー、ポトフ等の給食に活用し、提供した。 ・後日(12月頃)、園従事者が生長したかぶらを収穫し、給食に使って提供した。	





手袋の袋をもう一つ作り直し野菜はどろろは高く1kgか?  
 ね、体験行事を通して自然に学ぶという工夫が  
 あります。「飲食の時代」お金をかせぐ食べ物が平に  
 あります。昔は4000円の道すがら大に700円見えます。  
 家庭では500円、大の作業でまはるで、こかたて  
 ころいって47歳の子供は、せむせむ秋に7月1日にたてたことす。

自分ごと、来てたむを食へることほとりくわしい林です。  
 スーパーの形のまわりのなむのほかつ下ない自然な形の  
 野菜を見るのも、良い事だと思つます。

いつものいろいろ貴重な体験をさせていただけ  
 ありかとうございます。  
 今後この取り組みを続けたいと思います。

とも良い経験だと思つます。  
 スーパーで自にする野菜はどれも形の整ったものばかりで、  
 どうやうでできていくか子供達は知りません。  
 小さい時に土とふい合っていくという事は成長過程で  
 今の時代とても大切な事だと思つます。  
 せむせむ火田の多い土地に住んでるので、これから  
 このような体験をいかにさせていけたらいいです。

収穫体験の野菜は娘が食べた野菜か、いばり  
 あたのてすむ収穫した野菜を2人2調理して  
 いただきますと家族で、あはれえました。  
 家の庭でからうデレッシュとにんじんを育てています。

あまり野菜好きでないうつとも、自分達が収穫した  
 野菜ということで、食べることが多くなりました。  
 とれたての野菜のおいしさを再認識できました。

スパーで貝子人参加は違ひ 袋詰めお招き形で、笑いました。  
穫れたのはやはり新鮮で柔かく、人参加りにおいしかったです。  
帰りの早速「一箱に作る！」というので、並んでお料理をしました。  
最近はおく、洗う、切る、むく、まぜる、モリッ、...と手伝ってくださる。  
うちには火もなくて、土に触る経験もあまりないので、保育所で  
せめても少しうれしく思っています。みんなにおいしくいただきました。  
おかげさまでございました。

大きな人参加を得た気が見せてくれました。  
「自分で獲った人参加」が料理されていくところを  
とてもうれしそうに見ていました。  
こんな笑顔が見られるところにも収穫体験の意味が  
あるように思っています。ありがとうございました。

# 朝ごはんにかが？

朝は、パタパタして時間が無い！朝ごはん大切なのは、わかっているのだけれど・・・

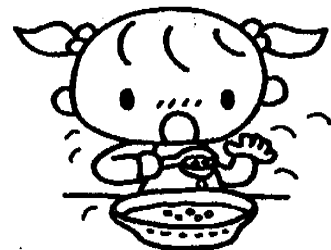
こんな方が、多いのではないのでしょうか？具たくさんのお味噌汁とおにぎりで十分ですよ。

具たくさんのお味噌汁も前日に作りお味噌だけ朝に入れるとかおりもいいですよ！

おかかごま		菜めし		人参きんぴら	
ごはん	60 g	ごはん	60 g	ごはん	60 g
花かつお	2 g	小松菜	8 g	人参	8 g
ごま	0.5 g	塩	少々	ごま油	0.5 g
砂糖	1 g	ちりめんじゃこ	1 g	砂糖	1 g
しょう油	1 g	いりごま	0.2 g	しょう油	1.5 g
焼き海苔	1/3 枚	焼き海苔	1/3 枚	ごま	0.2 g
				焼き海苔	1/3 枚

## \* おかかごま

- ① しょう油＋砂糖を弱火で加熱し混ぜます。
- ② 乾煎りしたかつおといりごまを混ぜあわせませす



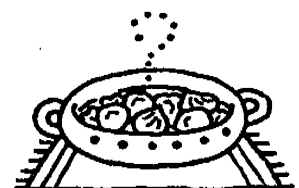
## \* 菜めし

- ① 小松菜は、細かく刻み濃い目の塩で塩茹でし水に取ります。さめたらよく絞ります。
- ② ちりめんじゃこを乾煎りし①といりごまも混ぜ味を見て塩を加えます。

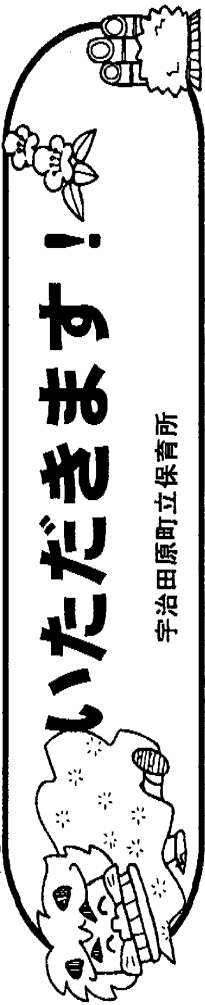
## \* 人参きんぴら (多めに作ってお弁当のおかずにもどうぞ！)

- ① 人参は、細い千切りします。

ごま油を熱し①を炒め調味し最後にごまをふる。



今日とってきた人参もキンピラにしてもいいですよ!!



# いただきます!

宇治市原町立保育所

あけましておめでとうございます。今年も子供たちが、元気に過ごせるよう楽しく・おいしい食事を提供したいと思っています。今年もよろしくお願いいたします。

## ～冬の食事～

冬だけではなく一年を通してバランスのいい食事を心がけていただけたのが一番ですが、寒い冬だからこそ気をつけていただきたいと思っております。



- ① **朝食は、しっかりと**  
朝は、忙しいですから作りやすさと食べやすさが、ポイントではないかと思えます。まずエネルギー源としての穀類(ご飯・パン・麺類など)身体をあたため、寝ている間に乾燥したのどを潤す汁物(味噌汁・スープ)などうまく野菜や果物も組み合わせましょう。
- ② **身体をあたためる根菜類**  
土の中で育つ根菜類は、身体をあたためる働きがあります。またビタミンやミネラル類、食物繊維も豊富に含まれています。
- ③ **暖かく湯気の上がついた料理**  
汁気の多い料理は、のどや鼻を潤します。具沢山の味噌汁や野菜スープ・煮込み料理・鍋物など冬の定番料理は、この代表ですね。暖かいものを食べて身体の中から温まりましょう。
- ④ **香味野菜を取り入れる**  
ねぎやしょうが・にんにくなどの香味野菜は、味のアクセントになると同時に身体をあたためる役割を高める働きがあります。子どもたちには、少し食べにくい食材ですが上手に料理の中に取り入れましょう。

## かぶのサラダ

(材料) 4人分

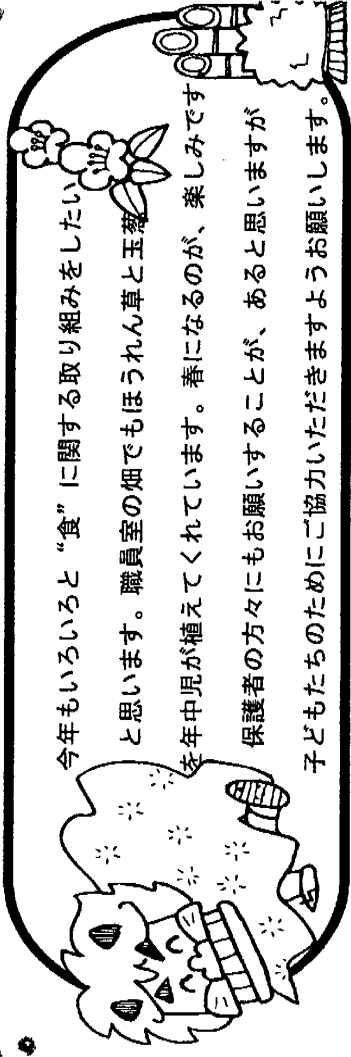
かぶ	2〜3こ	薄口しょう油	8g
かぶの葉	少々	砂糖・塩・こしょう	少々
ツナ缶(小さい缶)	1缶	すし酢	1〜20g

(作り方)

- ① かぶは、きれいに洗い皮をむきいちょう切りにします。
- ② かぶの葉は、柔らかい部分を細かく1cmぐらいに切ります。
- ③ ①と②を混ぜ軽く塩をします。
- ④ ボールにツナ缶を入れ砂糖・塩・こしょう・薄口しょう油をゆ入れ混ぜます。
- ⑤ ③を軽く絞り④にいれます。(③の塩がきつい場合は、水で洗う)

(ツナ缶と調味料が、ドレッシングのようになります)

\* かぶの甘味が、やさしいサラダです。かぶの切る厚さで触感がかわりツナドレッシングの絡まり方も違います。自分の好みの太さを探してみてください。



今年もいろいろと“食”に関する取り組みをしたい  
と思います。職員室の畑でもほうれん草と玉葱  
を年中児が植えてくれています。春になるのが、楽しみです  
保護者の方々にもお願いすることが、あると思いますが  
子どもたちのためにご協力いただけますようお願いいたします。

年長エンピ、うすたかぶババウズとれます!!



(4) 城陽市立富野幼稚園

(さつまいも)

施設名	城陽市立富野幼稚園	
場所	城陽市富野蛭子前あたりのほ場	
対象	5歳児クラス園児35名とその保護者 計70名	
実施日	①平成19年 6月21日(木) 9:30~11:30 ② 7月 ③ 8月末 ④ 11月12日(月) 10:00~13:30	
内容	①さつまいもの定植(苗の植えつけ)(保護者同伴) 農家の話し、定植 ②水やり(園児のみ) 農家の話し ③つるおこし(保護者のみ) 農家の話し ④収穫 ~10:00 ほ場に保護者とともに各自集合 10:00~10:15 農家による説明(堀り方等) 10:15~10:40 つるを刈る(保護者のみ) 10:40~11:15 さつまいもの収穫(親子で) 11:15~11:50 徒歩にて帰園 11:50~12:00 昼食の準備 12:00~12:20 食生活改善推進員によるさつまいもの汁の実演 栄養士による栄養教育の紙芝居実演 12:20~13:00 試食(園児、保護者、農家とともに) (おにぎり、おわんは各自持参)	
施設からの働きかけ	園児へ	保護者へ
	事前	・野菜への関心を高めるため、紙芝居や絵本を見せた。
事後	・親子茶道教室で、収穫したさつまいもを使って、お菓子として茶巾しぼりを作り、試食した。 ・管理栄養士養成校の学生実習の一環で、収穫時に実施した紙芝居の内容の復習と、野菜をもっと食べようテーマにした栄養教育を実施してもらった。 ・嫌いな野菜を1品お弁当に入れて来てもらう日を設定し、みんなで励まし合いながら食べることが出来た。	・親子茶道教室で、収穫したさつまいもを使って、お菓子として茶巾しぼりをし、試食した。 ・管理栄養士養成校の学生実習の一環で実施した栄養教育のプリントを配布してもらい、お迎えの時にその話しをした。
収穫場所までの移動手段	①市のバスを活用(往復) ④現地に親子で集合し、終了後は園まで親子で歩いて帰園した。(徒歩30分程度)	
その他	・食生活改善推進員(4名)により、試食のさつまいもの汁は、9時に園に集合し、園の炊事場と会議室を使用し準備した。(カートリッジ式コンロ使用) ・大人は1人1杯のみで、園児は子どもの分量で1.4杯分準備したが、おかわりが続出で足りないくらいであった。	



家はアパートなので土をいじり機会がたないから  
弊しかった。子供はまた「実感がたないから」  
二れから成長していきい見るとわかるとも之と  
思いい。あいつも繁むす。



水やりが楽しかったと言っていました。  
さつまいもがどのようになっているかと、親子で話していい作  
子供もあんなに増えたいと思いつく。



たくさん水も苗のあつた事や、中らをかけてあげる  
事として暑... 中心の作業だった。皆 お父さんに  
話して貰った。私もさつまいもの苗を植えたのが  
ほびけたら、たのび、いい作験もさせてもらいました  
秋が作の時です!!



いい経験ができた。あいつもどんぱつり=有っていくか。  
親子と洗して興味深い。農家の方々が年間とか  
作物の作った作物が食卓にたつた感じがして  
食生活に感謝の気持ちをもてるように思いつく。  
自分たちが生懸命育てておいては、作物の収穫に  
笑顔で目にかかると、皆喜びがたつた。



つわ作りの事、事は私もした事がたつたので、良い経験を  
させてもらいました。子供も楽しんで穴を掘り、苗を植えて、暑くも  
何回も水をくんであげました。大きくなるおもしろいかな? とか。  
いつにたつたら、人毛のりと、今後の人毛の成長も楽しみになります。  
自分で作業も教えてもらう事ができ、ありがたいです。



あいつが毎年「あつた、さつまいも、さつまいもを植えてい  
いもは、お父さんに話して貰った。自分の名前をついたおもしろい  
11月を待つ時にしよう。あつた、何と横向けうすか?」  
「あつた、さつまいもか?」 「さつまいもか?」 「早く食いたい」  
あいつが、あつた、さつまいも、さつまいも。





一緒に苗植えの出来が良かった。

大塚のあひる。Tさんといふことす。楽しみと  
してはいる。

探検12のち果は、カ、エ、ワ、コ、



普段「きつい事を経験」が、おかつ作と思えます。  
子供の「楽しむ」が、おかつ作。

早く「楽しむ」が、おかつ作。本当に楽しむにしている  
おかつ作。



おもしろかったけど、難しいかった。

さもないも、食べるのが、楽しみ。

ほめるのも、楽しみ。



あつからたけど、おもしろかったそうです。

我家では、体験できないうちからだったので、よかったです。

自分で植えると、さっまいちができた時に、どんなに喜ぶのか、!!!  
と楽しみが、倍増しますね。

あつからたけど、おもしろかったです。



植えている時は、暑いなど言っていたけど、帰って来て  
話をしてみると、楽しかったに 様です。説明や待つ時間  
が長かったもので、もう少し早く出来るとよかったです。  
感じました。水をやって、いる時が、みんな笑顔で、  
イキイキと楽しそうでした。お疲れ様でした。



楽しかったけど、暑が  
暑くて、途中で「暑い」と言いました。

植える経験としては、とてもおもしろいと思いました。

週に一回、季節ごと、何か植えてみたいですね。



親子で苗植えの初めての経験。来れも前日から「でも明日行く？」と  
 困ってきたりと楽しんでいました。  
 当日お天気にも恵まれ良かった。子供達は途中でバスに乗るころから  
 笑顔は絶えず歩いたと聞いています。なのに皆楽しんで歩いていました。  
 エライよ、エライよ、エライよ  
 いよいよ苗を植える時が来たら、来れも手にしかり苗を持ち  
 植える意欲満々。ニコニコ笑っていました。  
 写真も撮って、葉っぱも取って、お花も取って、お花も取って、お花も取って  
 立派な「お花も、お花も、お花も」が育ちますように……  
 楽しい経験も、お花も、お花も、お花も、お花も、お花も……



初めての体験でしたが、子供がすごく楽しそうにしていて  
 全部自分でやるようになって、楽しそうに苗を植えています。  
 たいと、うんうん言っていました。



植えるのは楽しかったけど、しんどかったら、おつかい……。

7時には布団に入り、一度も起きてきませんでした。  
 ずっと「バスは途中でまどや」だったし、しんどいわ、と文句を言っていました。  
 でも母親の私もさつまいもを植えるのがはじめてで、しんどかった  
 ですが、今から4年後が「楽しそう」です。大きく育ちますように……。



いつも振りは何回かしたところがありましたが、苗植えは初めてで、  
 土を耕したり、お花を植えるの大変だと思いましたが、  
 自分でする作業、たのしみながら進めるのが楽しかったです。



このお花は、お花も、お花も、お花も、お花も、お花も……  
 楽しそうに、お花も、お花も、お花も、お花も、お花も……  
 「お花も、お花も、お花も、お花も、お花も……」  
 楽しそうに、お花も、お花も、お花も、お花も、お花も……  
 「お花も、お花も、お花も、お花も、お花も……」  
 楽しそうに、お花も、お花も、お花も、お花も、お花も……  
 「お花も、お花も、お花も、お花も、お花も……」  
 楽しそうに、お花も、お花も、お花も、お花も、お花も……



毎年、聴覚障害者の方とお花も、お花も、お花も、お花も、お花も……  
 一緒に楽しんでいます。お花も、お花も、お花も、お花も、お花も……  
 「お花も、お花も、お花も、お花も、お花も……」  
 と、喜んで笑っています。お花も、お花も、お花も、お花も、お花も……  
 見て、覚えてお花も、お花も、お花も、お花も、お花も……  
 お花も、お花も、お花も、お花も、お花も……  
 家で、お花も、お花も、お花も、お花も、お花も……  
 一緒に楽しんでいます。お花も、お花も、お花も、お花も、お花も……



1つの部屋に  
たくいん  
おれもが  
できる様子です

さっまいもの本を見て、"私のも、こんななる？"  
と聞かれたので、たぶんなるよと答えたら、  
"でも誰にもあげへん、1本もあげへん"とあるので  
びらくりしました。本人は、さっまいもが大好きです。  
今回は、そのおれいもの苗と一緒に植えて、気が早いですが  
収穫が楽しみです。カリ人には、天うらはもちろん、  
さっまいもはもと作ってとかわれています。



可ごく楽しんでました。

苗から育てる、これが初めてで、大きくなるとどうなるか

ワクワクしています。

暑い日だったので少し疲れた様子でした。

土に落ちている時、多分の笑顔が印象的でした。

可ごく貴重な体験だったと思います。



「可ごく楽しかった。」

「大きくなって、おれいものも大きくなると  
目をキラキラさせて言っていました。」









さつまいもや やさいの たくさん ほしいた おみやげ汁がとこま  
 おいしかったとよこんでいきました。家では野菜が嫌いで  
 ほとんど食べないのですが、おみやげ汁にたこいた やさいと  
 全種類 たべてみてよと言っていたおとうさんが、給食に  
 行ったと喜んでくれた物が多くて困ると思っていました。今日  
 食べたように安心しました。おともは小さかったけど、数がたたく  
 あと 焼土芋にしたらたべやすくておいしかったです。



一緒においちとほら、親子ともども楽しんでください。



大活躍 大活躍 大活躍 大活躍 大活躍 大活躍  
 家族が帰るころに花が目に映る。見るといいよ。  
 差がわからず、存分に楽しむ。調子よく見るといいよ。  
 借りたい。おみやげ汁も成長を感心する。  
 おみやげ汁は、食生活の改善に役立つ。おみやげ汁は、食生活の改善に役立つ。  
 大活躍 大活躍 大活躍 大活躍 大活躍 大活躍

親子ともども楽しんでください。  
 おみやげ汁は、食生活の改善に役立つ。

いも汁もおいしいおみやげ汁。親子ともども楽しんでください。  
 おみやげ汁は、食生活の改善に役立つ。おみやげ汁は、食生活の改善に役立つ。  
 おみやげ汁は、食生活の改善に役立つ。おみやげ汁は、食生活の改善に役立つ。  
 おみやげ汁は、食生活の改善に役立つ。おみやげ汁は、食生活の改善に役立つ。



子供は「楽しかったしおいしいかった。で、おみやげ汁は、食生活の改善に役立つ。」  
 おいしくなると言っていました。  
 おみやげ汁は、食生活の改善に役立つ。おみやげ汁は、食生活の改善に役立つ。  
 おみやげ汁は、食生活の改善に役立つ。おみやげ汁は、食生活の改善に役立つ。



子供も芋をほれたので充分楽しめたようです。おみやげ汁は、食生活の改善に役立つ。  
 時には少し残念なところも、おみやげ汁は、食生活の改善に役立つ。  
 「おみやげ汁は、食生活の改善に役立つ。おみやげ汁は、食生活の改善に役立つ。」  
 親子ともども楽しんでください。おみやげ汁は、食生活の改善に役立つ。  
 おみやげ汁は、食生活の改善に役立つ。おみやげ汁は、食生活の改善に役立つ。



おいしいはいいはいいは、楽しから下への事です。  
いろいろ野菜といふにさつま芋のお汁を  
食べておいしいからです。



土にスコップを入れる時、芋にスコップがあたって傷付けたいけれど  
離れずに前から振り始めたり、何回も芋振りをしてきてコップの中かた  
いる程度と思ってる。お汁はおいしいとおかわりをしてました。  
私もやりだしたらからきんと作ったお汁は違ふのと実感して。



お芋(利根)日にちが伸びたので大きなお芋に  
なっているかなという話をしました。  
今日のお汁は美味しかったです。



お芋のつぼを植える所から始めた食農体験、植えてから何度か  
「お芋大きくなってるか？」と聞くと「土の中で成長はしてるわ。」と、  
ニコニコしながら答えていました。時間をかけて大きく作り収穫した  
芋は当然に株だったのか、大きなお芋が出てきて嬉しそうでした。  
料理に芋が出てきたのは「火通しお芋は何か？」と気にして作ったので  
した。自分で育てて収穫したから、そんな気持ちになりました。  
お芋は良い体験だし、作物が「時間かけて作られてから大事に食べ  
たい」と、最後まで心に残ってくれたらいいなと思います。




お芋を握るのがかぶり固くてなかなかお芋が出て来なかった  
ので大変だったと言いました。  
でも、もう大きなお芋も出てきたので、よろこびました。  
さつま芋も収穫もおかわりしたんで、得意な言っていました。



楽しかった事です。  
小豆、お芋はかきと高じました。  
その後、芋のお汁が芋見方で食べられて  
楽しかったです。  
お芋(虫)が、いやだったのです。



審判前からの準備に付いては根々... お芽は作りたいは 何より大変くも明くも何かな  
 ので芽が」とも 一生懸命 頑張りたいよ 利が得たいね」と ~~芽~~  
 言つと、「アコガえんぞ」 何やらぬんといふも、と 嫌なよ」と  
 思われました。

何より野菜の好きは根々地味いのが、このまです 何れも  してました。  
 おいし〜 ヴァン 親がぞ 何れも 何れも 何れも 何れも

何れも何れも何れも





## 今日の試食



### ●さつまいも汁●

材料～4人分～

・だいこん	60g	・青ねぎ	12g
・にんじん	40g	・だし汁	520cc
・さつまいも	100g	・みそ	32g
・ごぼう	32g	・白玉粉	20g
・油揚げ	20g		

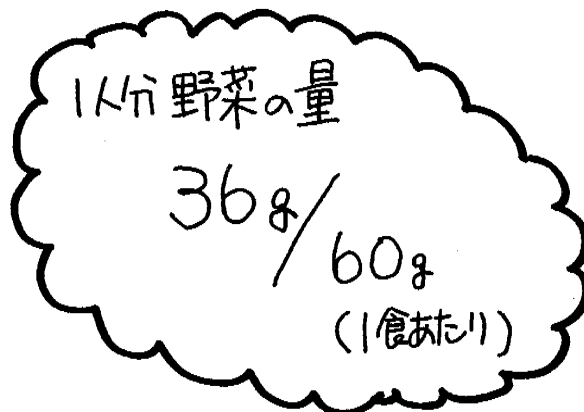
※子どもの分量

(作り方)

- 1 だいこん、にんじんは皮をむき、いちょう切りにする。
- 2 さつまいもは、皮をむかず、いちょう切りにし、あくを抜くため水につけておく。
- 3 油揚げはさつと湯を通し、油ぬきをし、3cm長さの短冊切りにする。
- 4 青ねぎは、小口切りにする。
- 5 水にこんぶをつけておき、火にかけ、沸騰寸前にこんぶをひきあげ、沸騰したらかつお節を入れ、10秒したら火を止める。かつお節が沈んだら、ざるでこす。
- 6 5に1, 2, 3を入れ、煮る。
- 7 ある程度煮えたら、水で溶いた白玉粉を一口大にし、入れる。
- 8 白玉だんごが煮えたら、みそを溶き入れ、再沸騰したら火を止める。
- 8 7を器に盛り、青ねぎを散らす。

(1人分の栄養価)

・エネルギー	101Kcal	・たんぱく質	3.3g	・脂質	2.3g
・カルシウム	58mg	・塩分	1.1g		





## さつまいもを使ったレシピ集



### ● さつまいものサラダ (カレー味) ●

材料～4人分～

・ さつまいも	280g	・ 豆乳	大さじ8
・ きゅうり	120g	・ マヨネーズ	大さじ3強
・ 塩	(1本半)	・ カレー粉	小さじ1/2
	2つまみ	・ サラダ菜	4枚

#### (作り方)

- 1 さつまいもは皮をよく洗い、皮をつけたまま一口大に切り、熱湯でゆでて、水気をきる。
- 2 きゅうりは小口切りにし、塩をふってしんなりさせ、汁気をしぼる。
- 3 ポウルに、豆乳、マヨネーズ、カレー粉を合わせてよく混ぜ、さつまいもときゅうりを加え、和える。
- 4 器にサラダ菜をしき、3を盛りつける。

#### (1人分の栄養価)

・ エネルギー	184Kcal	・ たんぱく質	2.6g	・ 脂質	8.4g
・ カルシウム	50mg	・ 塩分	0.2g		

### ● さつまいものサラダ (みそ味) ●

材料～4人分～

・ さつまいも	300g	A	大さじ1
・ おくら	50g	・ みそ	大さじ1/2
・ ツナ缶	50g	・ 塩	少々

#### (作り方)

- 1 さつまいもは皮をむき、1cmくらいの角切りにし、水にさらし、ざるにあけておく。
- 2 おくらには塩でもみ、30秒くらいゆで、細い輪切りにする。
- 3 沸騰した鍋に、さつまいもを入れ、やわらかくゆでる。
- 4 ツナは粗くほぐし、さつまいも、おくらとAを混ぜあわせ、器に盛る。

#### (1人分の栄養価)

・ エネルギー	165Kcal	・ たんぱく質	3.9g	・ 脂質	5.6g
・ カルシウム	45mg	・ 塩分	0.4g		

### ● さつまいものごま煮 ●

#### 材料～4人分～

・ さつまいも	280g	・ 白すりごま	大さじ2
・ だし汁	500cc	・ 水溶き片栗粉	
・ 砂糖	大さじ1/2	・ 片栗粉	小さじ2
・ しょうゆ	小さじ4	・ 水	大さじ2

#### (作り方)

- 1 さつまいもは、1cm厚さの輪切りにし、水に5～6分さらし、あく抜きをする。
- 2 鍋に、だし汁、砂糖、しょうゆを入れ混ぜ、さつまいもを入れて、弱火の中火でいもに火が通るまで煮る。
- 3 すり白ごまを加え、弱火で時々静かに鍋を揺すりながら、煮詰める。水溶き片栗粉を全体に回し入れ、とろみをつける。

#### (1人分の栄養価)

・ エネルギー	147Kcal	・ たんぱく質	2.5g	・ 脂質	2.2g
・ カルシウム	82mg	・ 塩分	0.9g		

### ● さつまいもと切り昆布の煮物 ●

#### 材料～4人分～

・ さつまいも	中2本	・ だし汁	2カップ
・ 切り昆布	40g	・ 砂糖	大さじ4
・ 油揚げ	1枚	・ しょうゆ	大さじ5

#### (作り方)

- 1 さつまいもの皮に傷をつけないように洗い、皮をつけたまま2cm厚さの輪切りにし、水につける。
- 2 切り昆布はたつぷりの水につけ、ごみや砂を取るために何度も水を取り替えながら洗い、ざるにとって水気を切る。
- 3 油揚げは熱湯をかけ、油ぬきをし、三角形に切る。
- 4 だし汁にしょうゆ、砂糖を合わせて鍋に入れて火にかけ、さつまいもは水気を拭いて入れ、中火で煮る。
- 5 さつまいもがまだ堅めのうちに、切り昆布と油揚げを加え、弱火で汁気がなくなるまで煮含める。
- 6 さつまいもの形をくずさないように器に盛りつける。

#### (1人分の栄養価)

・ エネルギー	206Kcal	・ たんぱく質	5.3g	・ 脂質	5.2g
・ カルシウム	180mg	・ 塩分	2.2g		

● さつまいも入り蒸しパン ●

材料～4人分～	
・小麦粉	80g
・ベーキングパウダー	小さじ1強
・牛乳	1/2カップ弱
・さつまいも	44g
・砂糖	20g
・塩	少々

(作り方)

- 1 小麦粉、ベーキングパウダーはふるってしておく。
- 2 牛乳に、砂糖、塩を入れ混ぜる。
- 3 さつまいもは、7mmのさいの目に切る。
- 4 1, 2, 3を混ぜ合わせ、型に流し、蒸す。

(1人分の栄養価)

・エネルギー	110Kcal	・たんぱく質	2.6g	・脂質	1.3g
・カルシウム	37mg	・塩分	0.2g		

● さつまいもケーキ ●

材料～4人分～			
・ホットケーキの素	100g	・牛乳	1/2カップ
・さつまいも	100g	・レーズン	20g
・卵	1/2個	・アルミカップ	8枚

(作り方)

- 1 さつまいもは皮をむき、1cmくらいの角切りにし、水にさらし、やわらかくゆで、粗くつぶす。
- 2 レーズンは水につけ、やわらかくなくなったら取り出し、細かく刻んでおく。
- 3 ホットケーキの素、卵、牛乳をよく混ぜ、さつまいもとレーズンを加える。
- 4 アルミカップを水でぬらし、3を入れる。
- 5 オーブントースターでこんがりとし、色よく焼く。

(1人分の栄養価)

・エネルギー	175Kcal	・たんぱく質	4.2g	・脂質	3.5g
・カルシウム	87mg	・塩分	0.3g		

● さつまいものスープ ●

材料～4人分～			
・さつまいも	200g	・だし汁	300cc
・玉ねぎ	60g	・コンソメ	1/2個
・豆乳	200cc	・こしょう	少々

(作り方)

- 1 さつまいもは厚めに皮をむき、水にさらす。玉ねぎは薄切りにする。
  - 2 だし汁にコンソメを入れ、1を煮る。
  - 3 2をミキサーにかける。
  - 4 3を鍋にうつし、豆乳を加え、沸騰しないようにあたため、こしょうで味を整える。
- ※仕上げにパセリのみじん切りをちらしてもいい。

(1人分の栄養価)

・エネルギー	97Kcal	・たんぱく質	2.6g	・脂質	1.2g
・カルシウム	32mg	・塩分	0.3g		

● さつまいもの黒酢煮 ●

材料～4人分～			
・さつまいも	300g	・塩	小さじ1/3
・砂糖	大さじ1	・白いりごま	大さじ1
・はちみつ	大さじ1		
・黒酢	大さじ3		

(作り方)

- 1 さつまいもは厚さ7mmに切り、水に漬けてアクをぬく。
- 2 鍋にさつまいもを入れ、水を300cc加え火にかけ、煮立ってきたら弱火にして5分煮る。
- 3 2に砂糖、はちみつ、黒酢、塩を加え、ふたをして弱火で汁がほとんどなくなるまで煮る。
- 4 仕上げにごまをふって混ぜる。

(1人分の栄養価)

・エネルギー	140Kcal	・たんぱく質	1.4g	・脂質	1.4g
・カルシウム	57mg	・塩分	0.5g		

# 野菜の話 朝食の話

今日は、お子さんたちに野菜と朝食の大切さ、生活リズムについてのお話をさせていただきました。

## 人形劇のあらすじ

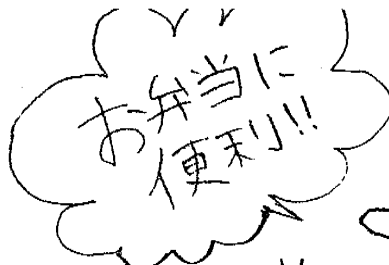
元気のないリズム君は、どうして元気がないのかわからなくて、園児たちに且かけてもらいます。園児たちのおかげで元気の出したリズム君は、今度はうちが出ないことに悩んでいました。すると、「よくちゃんとそのくん」が、且かけこやってきます。野菜の大切さをもう一度教えてもらったリズムくんは、元気になるために朝ごはんを食べ、うちを出すために野菜を食べることにしました。朝ごはんを食べるために早起きもするようになり、生活のリズムも正しくなりました。

野菜は日に180g程度食べてほしいので、毎食と入れてください。簡単レシピもぜひ作ってみてください。

「朝ごはんOK! 野菜OK!  
うちOK! 元気OK! いきます!」  
リズム良く、お子さんと一糸着に石鹸言忍  
してみてください。

朝ごはんOK  
野菜OK  
うちOK  
元気OK





# アイディア野菜料理

前日の野菜のおかずや、冷凍の野菜を使って、お子さんのお弁当にも野菜を取り入れてみて下さい。

【学生実習配布資料】

## ♪豚肉のほうれん草とろろチーズ巻き

＜材料＞(2人分)

豚モモうす切り肉	4枚	片栗粉	適量	ごま油	大さじ1
ほうれん草	1/4束	しょうゆ	小さじ1		
スライスチーズ	1枚	塩・コショウ	少々		

＜作り方＞

- ① 豚肉に塩・コショウをして下味をつける
- ② ほうれん草はゆでて3~4cmの長さに切る
- ③ スライスチーズは半分に切っておく
- ④ 豚肉2枚を重ねるように並べ、チーズとほうれん草をのせて巻き、片栗粉をつける
- ⑤ ごま油をひいて、弱火~中火でこんがり火焼き、火が通ったらしょうゆをまわしかける

ほうれん草は冷凍品や前日のおひたしでもOK

## ♪野菜いためぎょうざ

＜材料＞(2人分)

野菜いため	適量
ぎょうざの皮	4枚
サラダ油	小さじ1

中身は他のあまったおかずでもOK

＜作り方＞

- ① 野菜いためを包みやすいようにぎざむ
- ② 皮で包み、フライパンでこんがり火焼き、かがるくらいのお湯を入れて蒸し火焼きにする

## ♪ツナとブロッコリーのほうろ酢火少め

＜材料＞(2人分)

ツナ缶	40g	サラダ油	小さじ1/2
ブロッコリー	100g	ほうろ酢	大さじ2
キャベツ	1枚		

ブロッコリーは冷凍品でもOK

＜作り方＞

- ① ブロッコリーは小房に分け、さらに1cmの厚さに切り、ラップに包んでレンジで1分程度加熱。
- ② キャベツは1cm幅に切る
- ③ ツナは汁気をきって大きくほぐす
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①②を火少め③を加えてさらに火少め、ほうろ酢で調味する

## ♪ごぼうとにんじんのゴマダレ

＜材料＞(2人分)

ごぼう	60g	サラダ油	適量	ゴマダレ	すりごま	大さじ2	水	25cc
にんじん	100g	酒	〃		石臼米	小さじ2		
水菜	70g	しょうゆ	〃		しょうゆ	小さじ2		

＜作り方＞

- ① ごぼうは4cmの長さの千本に切り、水にさらしておく。にんじんも同じように切る
- ② ごぼうを熱湯で2分ほどゆでて、水におとし、水気を切る
- ③ 水菜は4cmの長さに切る
- ④ 材料を合わせゴマダレをつくる
- ⑤ ごぼう、にんじん、水菜にゴマダレを混ぜ合わせる

ごぼうは冷凍品でもOK

ゴマダレは色々なものに使えます

京都栄養医療専門学校

(5) 八幡市立八幡第四幼稚園  
(だいこん)

施設名	八幡市立八幡第四幼稚園		
場所	八幡市岩田のほ場		
対象	5歳児クラス園児60名		
実施日	①平成19年 9月 5日(木) 10:00~11:30 ② 12月 4日(火) 9:30~13:00		
内容	<p>①だいこんのは種(種まき) 園児は園庭でプランターに種まきを、同じ日に農家は畑に種まきを実施。 園児は、種まきの前に、保育士による野菜を食べる大切さを学ぶペーパーサート等を実施してもらった。</p> <p>②だいこんの収穫 9:30~10:00 園からほ場へ移動 10:00~10:15 農家による説明(堀り方等) 10:15~11:00 だいこんの収穫 11:00~11:30 ほ場から園へ移動 11:30~11:45 昼食の準備 11:45~12:00 プランター栽培のだいこんの収穫と比較 12:00~12:30 園児の前で食生活改善推進員によるだいこん汁の作成 栄養士による栄養教育の紙芝居実演 12:30~13:15 昼食(園児、農家、食生活改善推進員、八幡市農政課、保育・幼稚園課のスタッフ、スタッフとともに)(園児はおにぎり持参)</p>		
施設からの働きかけ		園児へ	保護者へ
	事前	・ペーパーサートで、季節の野菜について考えたり、野菜を食べることの大切さを知らせた。	・事業の主旨を知らせ、親子で楽しみに出来るようにプリントを配布した。
	事後	・5歳児だけでなく、全園児にも収穫物を分け、みんなで味わえるようにした。	・事業の内容や子ども達の様子を園長だよりに掲載し、全保護者に配布した。
収穫場所までの移動手段	・借り上げの民間バスを活用(往復)		
その他	<p>・試食のだいこん汁は食生活改善推進員(4名)により、9時から生涯学習センターの調理室にて準備をした。(調理室は八幡市保育・幼稚園課に借り上げてもらった)準備後、準備物はすべて公用車にて園に運搬した。園では、カートリッジ式コンロを使用し、園児の前で仕上げを行った。</p> <p>・大人は1人1杯のみで、園児は1.5杯分準備したが、おかわりが続出で足りないくらいであった。</p> <p>・栄養教育には、八幡市保育・幼稚園課の栄養士とともに実施した。</p> <p>・農家の紹介等は八幡市農政課が役割を担った。</p>		

【感想文～だいこんのは種～】

種が小っちゃくて 落しそりになつたよ。  
 土に穴をあけて 一粒ぽんと入れて 嬉しかったよ。  
 お水をたくさんあげて ぐんぐん大きくなってほしいな。  
 みんなに おいしいねって 言ってほしいな。  
 だいこん ぬくの 楽しめず。



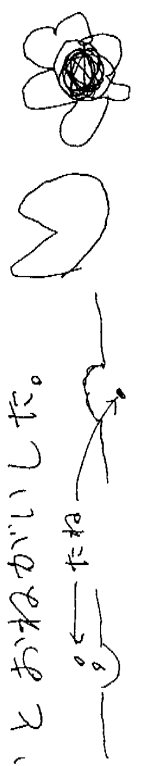
穴を4つ開けて、その中に種を5個まきました。  
 日に当たるとバラングに置きました。土が乾いて  
 いたから水をあげます。大根が出来たら おでんにして  
 食べます。以上のコメントです。

体力、知力、礼儀、心遣い、バランス良く教育して戴けると思いい 第四幼稚園  
 と選んできました。庶民の学園もあり、じり入り園させて良かったと思っ  
 たりする。本当にありがとうございます。今回は「僕と君の間に  
 1人(阿部)を味かせよう...おれ」この歌を昨年、おだ先生のクラスで生徒さんが  
 歌っているのを聞いた時に にも歌ってほいよと  
 思っていました。原泉が歌って良かったです。



「めっちゃ可愛くて、家で〜のクオネがおおてたから、クマのりんごに似たら  
 できねん〜」と、うれしそうに話していました。どんな種やたら「茶色かたん」  
 どんな形やたら? 「小さくて、ねんが三角時たいた〜」と、質問すると、どどん答え  
 が返ってきました。  
 いろいろお話を、ちゃんと観察してるとなれば、もうれしく思いました。

くろくて ふかふかのつちで"まもちよかった。  
 ちよつとで"かい あなほ"このなかに ちいさいたね  
 をいれてあげて"そつとつちをかけてあげ"て"ね"  
 から"そつと おおえてあげ"て おおきくなってくだ"  
 さいとおおなかいした。



・大根の種をばらした。 暑か。おれい。 集う。おれ。  
 Q: 大根が出来た。おれ。おれ。おれ。  
 A: おれ!! おれ!! おれ!! おれ!! おれ!! おれ!!  
 Q: 大根の種、おれ。おれ。おれ。おれ。  
 A: 知れり。おれ。  
 ・おれ!! おれ!! おれ!! おれ!! おれ!! おれ!!  
 おれ!! おれ!! おれ!! おれ!! おれ!! おれ!!



はじめに だいこんの種を 蒔いたよ。  
 可愛いと おもった... いろが ちやいろじやいろとおもった  
 から びくりにした。

大根は冬の野菜畑の中心に植えられた(心)  
土の中に赤茶色の種まいた事、土の中に種まいた事か  
おなじ味の味付け。

大根が「あつとどかや」だ。  
(思っていたより大根な種だった  
ほうじけ。)



- ・ 作り置きのあるミソの種木畑にたねまいた。
- ・ 一つの穴に5センチを入れた。
- ・ たいこんは、冬にできる。
- ・ だいこんでできるのがたね。



だいこんの種まいたあつとどかや、かわいかったぞ。  
あつとどかや、あつとどかや、あつとどかやの種まいたぞ。  
1日やくあつとどかや、あつとどかや



大根の種は、土の中に5センチ入れて  
お布団をかける。植えた大根は、  
冬に食べられる。あつとどかや。

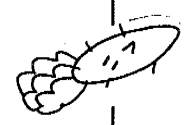


「あつとどかや、あつとどかや、あつとどかや！」  
「あつとどかや」

たねがまき = ちいさくておもしろいに決まりました。  
たねまきは 1.0 (10) しかありません。



たねまきの種は茶色くて、小さすぎて落ちてしまうので、  
はやくおまきくちや、てほし。



たねまきの種は茶色くて、小さすぎて落ちてしまうので、  
はやくおまきくちや、てほし。

たねがまき = ちいさくて、おもしろい。  
元張って大きくなるので、おもしろい大根に  
たねまきといふ。



たねがまき = ちいさくておもしろい。  
元張って大きくなるので、おもしろい大根に  
たねまきといふ。



たねまきは 1.0 (10) しかありません。  
たねまきは 1.0 (10) しかありません。  
たねまきは 1.0 (10) しかありません。  
たねまきは 1.0 (10) しかありません。

茶色くてとても小さい種だと感じました。でも、  
大根にしろの味が集まらずに食べてみると臭いでした。



小さい種は小さいのでおもしろかった。  
落しとくにしろの味が集まらずに食べた。

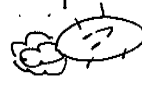


小さい種は大きくなっておもしろかった。  
。だいたいしろいろの味に集まらずに食べた。  
。よいにちあみずがあげてはやくおもしろくした。

大きな大根のタネがとてつ小サイズのにびりくりり  
びりりの穴に5つのタネを入れました。  
大きくなった。豚汁にして食べたんです。



まぬがずいじりてとてつして  
はやくおもしろく食べた。



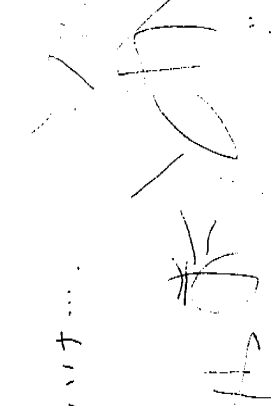
種が荒いと小さくて、大きな穴の中に入れてのが  
おもしろかった。ようぞう。  
「大きくておいしい大根がどきまようぞう」と  
お願ひしていました。





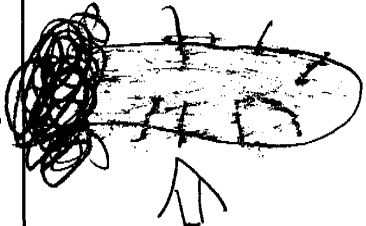


大根の仁が小さく乙面白かつ仁  
 仁がまきが凜しかつ仁  
 大根が大きくなつたらうれしうす...  
 お当番の時は育乙ます  
 すおれ組




種がちがひがつかぬ種也。ちがひがつかぬから持ておきた。大根が太くなる。花が咲く。大根が太くなるようにまきいにまかせよう。花が咲くといい。花がさくといい。つから早く美味しく。


大根が太くはなつてくるといい。あー どんぶり形にまきか  
 衆しあー 最初に穴をあけて種をユツク入れたら  
 土をかぶせた。早く育つと願った。おいしくな〜れ  
 おいしくな〜れと願いました。  
 おいしく早く食べた。あ。



大根の種は、ちがひがつかぬ地面に  
 落してしまひ お友達が見つけてくれた  
 上がったぞぞぞ。  
 「なまきとちがひ、だいにんは、いこ  
 むくゆとと教えてくれました。



ちがひがつかぬ種也。ちがひがつかぬから持ておきた。大根が太くなる。花が咲く。大根が太くなるようにまきいにまかせよう。花が咲くといい。花がさくといい。つから早く美味しく。



大根の種は、茶色っぽい赤色。ちがひがつかぬ地面に  
 大根は冬にまきいに入れます。おでんやおとぎ汁で  
 おいしく入れます。...  
 野菜のお話をまきい。野菜のいこは、入った。スーパを食べていた。  
 種がおもしろかつた。早くも食べておきた。  
 (野菜、おもしろいから、食べる物の中にあつてよかった。と喜んで  
 ました。  
 幼少園で何種類かの野菜を育てて、野菜が大好きに育つておきた。ただお庭  
 で売っているのと同じで食べるのと同じで  
 べり選りおきた。我が家でも、ごちそう  
 十本も育てて収穫しました。おもしろ  
 だ。おもしろいから、食べておきた。

だいにんの種は 小さくて 茶色で、かわいかつた。  
種から だいにんが できるのが、すごく 楽しみ。  
市役所の人が、だいにんの種を 持ってきてくれた。うれしかつた。  
幼稚園の 園庭に種を まいて、びっくりした。  
だいにんが 大きくなるのが 楽しみ。



- ・ 1人ずつ ねらんで種をまいた。
- ・ 種を5-5ずつ 土に入れて、水をまいた。
- ・ 冬になつたら、水根が できる。
- ・ だいにんが できたら、おだんにして、食べた。
- ・ 種は、茶色くて ちくちく、小さかつた。





だ！しんもたかたてです

大根がとれどうれしかつたにです  
大根が あいにかつたにです

大根

「たいこんがとれどうれしかつたにです。」「たいこんはすてたい(お)つたにです」と満足げにうたう。  
普段の料理/食生活、たいこんを上手に扱ったのは2ヶ月に一回です。  
子供がたいこんを食べてくれたので、私も自身もうれしかったです。

とちも染にしように、「あ、さ、大根、大根、二本も扱いた。」  
「大根はすてたい(お)つたに」と話してました。  
幼稚園の大根の大きさを、さ、おどろいた。とちも  
言っていました。

「大根を引、おぼて引、おぼて引もあつたに、たいこんと思ったら  
ぬけてわわ!!」と染にうたうに話してました。  
また、「ぬけてわわお友達のお手伝いに行てよわ」とも言っていました。

大根を引、おぼて引、おぼて引もあつたに、たいこんと思ったら、  
大根もぬ、おぼて引もあつたに、たいこんと思ったら、  
大根汁がおいしいか、たいこんとい、てました。



初めて大根を畑からぬいたので、あっとおもしろかった。  
ぼくは野菜がきらいだけど、大根汁は、がんばって  
食べました。

今日のお当番は、大根二本と他に小エビ大根一本を  
収穫したので、「今日が、お当番やたらよかったです。」  
と言いました。で、きりこなら、もつとたくさん取った  
かつたんでしようね。楽しかったみたいです。

だいに二本ぬけてうれしかったので、  
作らまてば「大根キライで食べたくない」と言っていましたか、帰って  
来るとじまんそうに「杯も食べたい」と言っていました。  
で、か夜に大根汁を作る、と言った。もうやめて言わなかったが、  
り、ぼくは「大根を葉っぱつきで持って来て、そのを見てもツクリ  
しました。たんせいこめて作りはたんたんたんたん」と感謝し  
て食べさせてもらいます。

スーパーストックの「大根汁」を飲んだのは、  
自分も「大根汁」を飲んだのは、  
とても楽しかった。

- ・家でも、おんじんに大根を栽培して、ととても楽しかった。
- ・大根を飲む時は、重たかった。
- ・大根の種は、1つの穴に5粒いれ、おんじんに、
- ・高で買った物、おんじんに、

幼稚園で食べた大根汁が、とてもおいしかった  
ようです。家でもおんじんに作ってみました。幼稚園の  
大根汁のほろが、おいしい」と言っていました。  
大きい大根を収穫できたこともうれしかったと、  
言っていました。



- 。大根汁がおいしいから。
- 。大根汁がおいしいから、
- 。大根汁がおいしいから。
- 。大根汁がおいしいから。
- 。大根汁がおいしいから。

# キッズひろば

2007. 9. 6N019

八幡市立八幡第四幼稚園

園長 狩野 理恵子

幼稚園の園庭にトンボが飛び交うようになりました。登園してきた子どもたちが見つめて、A先生にとってもらって大喜びし、担任や園長に得意げに見せに来てくれました。あちこちで熱中症が今も発生しているほどの厳しい残暑が続いている中で、小さな秋に出会ったひとときでした。地球環境の悪化で近年トンボが急激に減っていると聞いているだけに、身近に自然と出会える機会を大切にしたいですね。

## 旬の野菜を食べて元気な子に！

キュウリ、ナスビ、ゴーヤー、トマト・・・など今年は幼稚園の園庭でたくさんの野菜を収穫することができました。植木鉢を持ち帰り、家庭でナスビのお世話をされたある保護者の方が「今年はなすびを買わなくてもたくさん食べることができました」といってくださるほどの大収穫で、今も秋茄子がたくさん実ってきています。

幼稚園では子どもが自分で野菜を育て、収穫する喜びを経験し、そして旬のおいしさを味わい、食の大切さにも気づき心も身体も元気な子どもになればと願い、野菜と出会う機会を多く持つようになっています。

山城広域振興局と山城北保健所がタイアップしている食育プロジェクトという取組にも参加し、今年は年長児が12月に八幡市岩田の大きな畑に行って大根の収穫体験をする計画をしています。そこで単に収穫するだけでなく、幼稚園でも自分たちで種をまいて大根を育てることにしました。協力して下さる奥西さんという農家の方が9月初旬に畑に種まきをすると聞き、奥西さんにご無理を言って同じ種をいただき、5日に幼稚園でも年長児が種をまきました。



種まきに先立って旬の野菜あてクイズをしたところ、子どもたちはとてもよく知っていて逆に大人の方が驚きました。もちろん大根も「冬野菜」であることを知ってました。大根の形や大きさも子どもたちはイメージできているようでしたが、種の小ささにはびっくり！「茶色や」と種の色にもおどろいていました。

ゴマ粒のような種を一人一粒ずつ手にし、大きなプランターにまき、いつでも様子が見られるようにプランターを保育室前のベランダに置きました。大根を栽培することはかなり難しいそうですが、子どもたちはうまく育てることができるのでしょうか？畑で取れる大根との違いはあるのでしょうか？12月には大きく実った大根をお土産にできる日を心待ちにしたいと思います。

夏の研修の中でも朝ごはんを食べると脳が働き、怪我も少ないということを知りました。子どもが生涯健康であるためにも朝ごはんを食べて登園できるようご協力をお願いします。

# キッズひろば

2007. 12. 5N037

八幡市立八幡第四幼稚園  
園長 狩野 理恵子

秋の終わりを物語るように赤や黄色に色づいた葉が風とダンスをしています。幼稚園の3本のイチョウの木も週末に一気に葉を落とし、冬支度に入りました。春には希望を導くような新緑、夏の日差しに安らぎを与える陰を作った木々もこれからちょっと一休み、充電の時期ですね。命のサイクルを感じます。

## 大根食べて、元気もいもい！

12月4日の第四幼稚園はまるで大根の即場市場のように、みんなが大きな大根を持ち帰りました。早速、夕飯のの1品にさせていただきましたか？

山城広域振興局を中心とする「やましろ食育プロジェクト」事業に参加し、今年は年長児が八幡市岩田の奥西さんの畑で大根の収穫体験をしてきました。

大根の収穫体験ということ自体が非常に珍しく、子どもたちも職員も興奮気味。PTAのご協力で臨時バスを手配していただき、日ごろは目にすることのない広大な畑に行ってきました。

畑では、生産者の奥西さんから抜き方などのお話を聞いた後、すぐに収穫にかかりました。立派な葉の根元を探し、懸命な表情で大根を引っ張った子どもたちは、あまりの大きさにびっくり！「ぬけへん」と必死になる子どももいましたが、サポートして下さった方々のおかげで、みんなが大きな大根を抜くことができました。中にはしりもちをついてしまった子どももいましたが、「やさしくしてもらった」という気持ちは子どもたちの中に大きく残ったようでした。子どもたちは、持ちきれないような大きな大根を手「園長先生、見て見て！」と大合唱。こんなすごいよめきは聞いたことがないほど、感動の音が響き渡りました。

幼稚園に戻った後、同じ頃に同じ種をまいて育てた大根を抜き、その違いにも驚きました。条件は大きくちがいますが、奥西さんの愛情がこもっていたから、畑では大きな大根が収穫できたのではないのでしょうか？

この日は、収穫した野菜をすぐに味わい、野菜に対する子どもたちの意識向上をねらっています。山城の様々な地区からお越し下さった



た食生活改善推進委員さんが、大根に人参、ごぼう、サツマイモ、ねぎなどをふんだんに使った野菜汁を作って子どもたちにご馳走をしてくださいました。煮込む間に、野菜の大切さを知る紙芝居「りよくちゃんとそのくん」をみて、野菜が体にどれほど大切かということを学びました。

その後、奥西さんをはじめとする協力いただいた方々と一緒に食事をしましたが、紙芝居を見た後だけに効果があり、「おかわり」の大合唱でした。テーブルを囲んでにぎやかに会話も弾み、みんなで一緒に食べるとなおさらおいしく、心の中まで温かくなるのを感じました。子どもたちもその勢いに乗ったのか、中には7杯もおかわりした子どもがいました。「家では（嫌いで野菜を）食べないけれどみんなとなら頑張れる」という子どももいて、旬の取れたて野菜を堪能しました。

畑に行っていない年中・年少さんも玄関に並んだ大根を見てみんなが歓声を上げていました。子どもたちからたくさんのお報告が聞かれましたか？

近くで取れた旬の野菜を家族で会話を交わしながら一緒に食べることで、心も体も育つのだなと思う日でした。





# 今日の試食



## ● さつまいも ●

材料～4人分～

・だいこん	100g	・青ねぎ	12g
・にんじん	40g	・だし汁	520cc
・さつまいも	60g	・みそ	32g
・ごぼう	32g	・白玉粉	20g
・油揚げ	20g		

※子どもの分量

(作り方)

- 1 だいこん、にんじんは皮をむき、いちよう切りにする。ごぼうは小口切りにする。
- 2 さつまいもは、皮をむかず、いちよう切りにし、あくを抜くため水につけておく。
- 3 油揚げはさっと湯を通し、油ぬきをし、3cm長さの短冊切りにする。
- 4 青ねぎは、小口切りにする。
- 5 水にこんぶをつけておき、火にかけ、沸騰寸前にこんぶをひきあげ、沸騰したらかつお節を入れ、10秒したら火を止める。かつお節が沈んだら、ざるでこす。
- 6 5に1, 2, 3を入れ、煮る。
- 7 ある程度煮えたら、水で溶いた白玉粉を一口大にし、入れる。
- 8 白玉だんごが煮えたら、みそを溶き入れ、再沸騰したら火を止める。
- 8 7を器に盛り、青ねぎを散らす。

(1人分の栄養価)

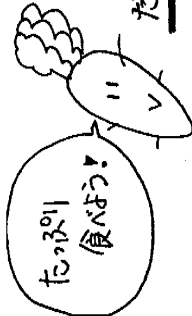
・エネルギー	101Kcal	・たんぱく質	3.3g	・脂質	2.3g
・カルシウム	58mg	・塩分	1.1g		

1人分の野菜の量  
46g / 60g  
(1食あたり)

名称	味噌	
品名	手作り米味噌	
原材料名	大豆(八幡市産 遺伝子組換えでない) 米 麹 天日塩	
賞味期限	2016.4.30	内容量 1kg
保存方法	要冷蔵 10℃以下 開封後はお早めにお召し上がり下さい	
製造元	(特)京・流れ橋食彩の会 〒614-8173 京都府八幡市上津屋裏垣内56の1 TEL (075) 983-0128	

さつまいも汁 1杯だけでは野菜はまだまだ足りません。

今日のおみそは「八幡 四季彩館」のおみそで、八幡市産の大豆が原料で作られています。



## だいこんのレシピ

h19.12

### ●だいこんのムニエル●

材料～4人分～

・だいこん	100g
・小麦粉	適量
・バター	小さじ1強
・しょうゆ	小さじ1

#### (作り方)

- 1 だいこんは皮をむいて5mm厚さのいちよう切りにし、柔らかくゆでる。
- 2 だいこんの水気をふいて、小麦粉をうすくまぶす。
- 3 フライパンにバターを熱し、2を入れて両面を香ばしく焼く。
- 4 しょうゆをからめる。

#### <1人分の栄養価>

・エネルギー 13kcal  
・塩分 0.2g  
・たんぱく質 0.2g  
・脂質 0.8g

### ●だいこんの和風サラダ●

材料～4人分～

・だいこん	280g
・貝割れ菜	40g
A	8g
・かつお削り節	大さじ2と1/3
・粉チーズ	20g
・松の実	小さじ4
・植物油	小さじ4
・ごま油	大さじ4
・酢	少々
・こしょう	適量
・刻みのり	

#### (作り方)

- 1 だいこんは4～5cm長さの千切りにする。貝割れ菜は根元を切り落とす。
- 2 ボウルにAを合わせてよく混ぜ、だいこんと貝割れ菜を加えて和える。
- 3 器に2を盛ってのりをせる。

#### <1人分の栄養価>

・エネルギー 100kcal  
・たんぱく質 3.4g  
・脂質 3.6g  
・塩分 0.4g

### ●だいこんのおかか煮●

材料～4人分～

・だいこん	300g (1/3本程度)
・けずりかつお	10g
・しょうゆ	大さじ1

#### (作り方)

- 1 だいこんは皮をむき、適当な長さに切り、皮むき器でどんどんたてに薄くそいでいく。
- 2 鍋に1とけずりかつお、しょうゆを入れ、混ぜながら中火で水気がなくなくなるまで煮る。

#### <1人分の栄養価>

・エネルギー 13kcal  
・塩分 0.3g  
・たんぱく質 1.4g  
・脂質 0g

### ●だいこんとしめじのカレー●

材料～6人分～

・だいこん	400g
・玉ねぎ	大1個
・しめじ	1パック
・豚薄切肉	200g
・しょうが	1かけ
・バター	大さじ1
・水又はスープ	4カップ
・カレールウ	60g
・スキムミルク	大さじ4
・ぬるま湯	大さじ4
・ごはん	800g

#### (作り方)

- 1 だいこんはいちよう切りにし、しめじは石づきを取り、小房に分ける。豚肉は2cm幅に切る。玉ねぎは薄切り、しょうがはみじん切りにする。
- 2 鍋にバターを入れ、1のしょうが、玉ねぎを炒め、しんなりしたらだいこんを豚肉を入れる。
- 3 豚肉の色が変わったら、水かスープを加え、沸騰したらあくを除き、中火で煮る。
- 4 だいこんが軟らかくなったらいったん火を止め、カレールウを割り入れ、溶かす。
- 5 しめじを加え、一煮立ちさせ、ぬるま湯で溶いたスキムミルクを加え、混ぜる。
- 6 皿にごはんを盛り、カレーをかける。

#### <1人分の栄養価>

・エネルギー 398kcal  
・塩分 1.2g  
・たんぱく質 13.4g  
・脂質 9.1g

### ●だいこんとツナの煮物●

材料～6人分～

・だいこん	600g
・ツナ缶	小1缶(90g)
・しょうが	1かけ
A	1カップ
・だし汁	大さじ1と1/2
・砂糖	大さじ1と1/2
・しょうゆ	大さじ1
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1

#### (作り方)

- 1 だいこんは皮をむき、大きめの一口大の乱切りにする。しょうがは千切りにする。
- 2 鍋にツナを油ごと入れ、だいこんを加えて軽く炒める。しょうが、Aを加えて落としぶたをし、汁気がほとんどなくなるまで約30分程度煮る。

#### <1人分の栄養価>

・エネルギー 80kcal  
・塩分 0.8g  
・たんぱく質 3.5g  
・脂質 3.4g

(6) 木津川市立相楽台保育園  
(さつまいも)

施設名	木津川市立相楽台保育園		
場所	木津川市立相楽台保育園（園内の畑、保育室）		
対象	4・5歳児クラス園児 63名		
実施日	①平成19年 6月 1日（金） 10:30～11:30 ②平成19年 6月20日（水） 9:30～10:30 ③平成19年 8月 7日（火） 9:30～10:30 ④平成19年10月29日（月） 9:00～12:30		
内容	①さつまいもの植え付け 農家からの話し、植え付け ②さつまいもの肥料やり 農家からの話し、肥料やり ③さつまいものつるおこし 農家からの話し、つるおこし、試し堀り ④さつまいもの収穫、栄養教育 9:00～10:30 農家からの話し、収穫 10:30～11:00 園庭へ移動、準備 11:00～12:30 栄養教育の紙芝居、給食での試食（さつまいもサラダの具として活用） ※さつまいもの持ち帰り		
施設からの働きかけ		園 児 へ	保 護 者 へ
	事前	・おいもに関する絵本の読み聞かせ	・園だよりでさつまいもの栽培をすることを伝える
	事後		・さつまいもを使ったメニューのレシピ配布
収穫場所までの移動手段	園内の畑のため、徒歩で移動		

【感想文～さつまいもの収穫】

「みんなでお土産を振る、たう大きな大きなさつまいもの箱がいっぱい出てきた。こ～んなに大きかった。」と手で大きなおみやげの箱を形どりにながらうれしそうに話してくれました。

「蓮がほろ～を待、ておうちに、こんなに大きくな、てた。」と自分蓮が育ててきたおいしと、とうとう愛着があるのです。「さつまいものサクラ餅、シャリシャリして甘くておいしかった。」といつもと違う調理方法に、また蓮、たおいしさを発見したようです。家に帰、て帰る時も、とても大切なおみやげに抱きかかえていました。おみやげをいただきました。

家で天ぷらにして食べました。とても甘くておいしかったです。作ってあげたてと、二日つまみ食いました。

自分で採、てきたものを食べる事としても喜んでいました。

さつまいも壠りから帰、てきた日、「一番大きいさつまいも壠、たのび持、て帰る任は、僕が壠、たさつまいもじゃないねん!!」と必死で説明し、終わると、「今日は一杯お仕事、ついでに、疲れた」と一休み。次の日に、焼き芋にして、食べたのですが、一番大きいさつまいも壠に、食べさせるとしたら、僕がとって来たのに、少ししか、食べた「ない」と泣きだしてしまいました。とても、楽しかった。様ど、とても満足ができました。家族みんな、さつまいも壠と、食べられて、本当に、おいしいかったです。ありがとうございました。

今日のおみやげは、「さつまいもの、かき揚げ」です。みんなも「かき揚げ」は初めて、作、てみたので、食べたくて、おみやげ、と思、いました。100パック、食べたくて、おみやげ、といつも、ゆ～くり、食べる晩ご飯も、100パック、2人、自分か、とてきた「さつまいも」は、いつも以上に、おいしかったので、お姉ちゃんに「おいしいね」と、言、いながら、食べ、て、い、ました。「さつまいも」を、何、こ、と、た、の、? と、聞、くと、「1.2.3.4.5.....30.31」と、お～んと、続、けて、言、い、ま、し、た。お、み、や、げ、は、本、当、に、私、人、が、に、取、り、ま、し、た、人、か、ん、が、あ、ら、う、と、

大満足にして食べました。


100パック、て、子、ども、たち、も、「おいしい～」と、言、い、ながら、沢、山、か、ら、取、り、ま、し、た、と、大満足してました。

おっさ、い、お、い、も、が、ま、れ、ま、し、た。♡ ☆  
つちを、は、ら、て、ぐ、り、ぐ、り、ゆ、ら、し、て、ひ、っ、ぽ、う、と、ど、り、ま、し、た。さ、ら、だ、は、と、つ、て、も、お、い、し、か、つ、た、で、す。び、ー、ま、ん、は、す、こ、し、き、ら、い、だ、け、ど、  
お、い、し、く、て、ぜ、ん、ぶ、た、べ、ら、れ、ま、し、た。 ☆ ☆



「こ～んはあつきの2つもほ～ん!! あじい!!」とうれしそくに話してくれました。  
 僕は「半年はうちでうんこか?」と「除菌園」で「おんこ」の話をしたとれんやねん  
 とびっくりです。おばあちゃん達にも取れたおんこを見せてました。  
 パン焼きにすばい。最初に見た自己「ニハニ??」と不思議そうでした。  
 食パン「おしー」と食ました。  
 残りはシートポットに。「おしーからニハ」と満足そうでした。

大きくな立派な「さつまいも」にびんくりました。  
 苗のしには参加できなかったのですが、肥料をおいけて  
 つるおしをした。自分でおバツでも手を掛けた作物を  
 収穫する喜びを感じてくれたことと思います。  
 紙芝居のお話もおもしろい。覚えていて「おんこ」話してくれました。  
 「ボクは毎朝バナナうんちやね!」です。  
 い：だいたレシキで早速「さつまいもサダ」を作ってみました。  
 おいしかったです。

お芋作り 楽しかったです!  
 手においしく振舞った。いいおんこを出した。  
 大きいお芋も作りました。  
 おんこがおいしい。うれしかったです。  


うんこ うんことがんでびんくりましたよ。  
 虫もやみおんこはちのびりこゆくて、うんこで逃げたけれど  
 いっぱい穴を掘って おんこを掘りましたよ。  
 おうちには帰ってやら。さつまいもサダも作りました。  
 ちゃんね。にじんの皮もむいて。とんこも上手に作りました。

「今日おんこ掘りましたぞ!!」と大きなさつまいもをみせて  
 くれました。立派に育ったさつまいもに私もびっくり  
 しました。「やさいもやさいも」とリクエストが  
 あったので、焼いて大きなおんこを一緒に洗って  
 「におい使おなていいの?」と おんこが  
 上手に洗ってくれました。早くスライスして、トースターで  
 焼いてみんげで食べました。アツアツが  
 とてもおいしく、喜んで食べてました。

一昨日おんこ掘りました。おんこはおいしいよ!!  
 昨日はおんこ掘りました。おんこはおいしいよ!!  
 さつまいもは買ったよ!! おんこはおいしいよ!!  
 2-? おんこはおいしいよ!! (おんこはおいしいよ!!) と意外に  
 思わぬおんこも美味い!! 自分のおんこはおいしいよ!!  
 の頭から入ったおんこに 中からおんこを取り出すのは  
 やり「おんこはおいしいよ!!」とおんこはおいしいよ!!  
 有難うございました!! おんこはおいしいよ!!





平成19年10月29日

## さつまいもサラダ

### 材料(2人分)

さつまいも	160g	皮つきのまま薄切り
にんじん	20g	いちょう切り
たまねぎ	40g(中1/3個)	薄切り
ピーマン	20g(2/3個)	薄切り
干しぶどう	12g(大さじ1)	湯で戻して細かく切る

### A

マヨネーズ	小さじ4(20g)
塩	少々
こしょう	少々

### 作り方

1. さつまいもはレンジで3分加熱し柔らかくする。にんじん、たまねぎ、ピーマンはさっとゆでる。
2. 1と干しぶどうとAを混ぜ合わせる。



(7) 精華町立ほうその、ほうその第2、  
こまだ保育所

(だいこん)

施設名	精華町立ほうその、ほうその第2、こまだ保育所	
場所	精華町下粕のほ場 精華町立ほうその、ほうその第2、こまだ保育所	
対象	4歳児クラス園児 78名 (内訳) 精華町立ほうその保育所 33名 ほうその第2保育所 3名 こまだ保育所 42名	
実施日	①平成19年 9月 6日(木) 10:00~11:00 ②平成19年10月30日(火) 10:00~10:30 ③平成19年12月10日(月) 10:00~16:00	
内容	①大根のは種 農家からの話し、は種 ②大根の草ひき 農家からの話し、草ひき ③大根の収穫、栄養教室 10:00~10:30 農家からの話し、収穫 10:30~11:30 ほ場へ移動、準備 11:30~11:45 栄養教育の紙芝居(こまだ保育所) 14:30~14:45 栄養教育の紙芝居(ほうその保育所) 15:00~15:20 給食のおやつで試食(大根めしとして活用) ※大根の持ち帰り 15:45~16:00 栄養教育の紙芝居(ほうその第2保育所)	
施設からの働きかけ	園児へ	保護者へ
	事前	事後
収穫場所までの移動手段	徒歩	













もって帰ってきて包みをほめてみるよと家族  
 一斉に「大きい〜66」 とリあえず大根を  
 して、何の料理をしよう... とちとちとだいたいとやってきて  
 切っているとお兄ちゃんか「ちとちとだいたいと甘〜いよ」  
 そのまま大根を10分ほどたべてみました。  
 みんな生のまま10分ほどたべてみました。  
 大きくて甘い大根にみんなも大満足でした。  
 とてもおいしい経験にたいがいと思ひます。

手紙が「仁丹が川崎と飛んで来よ」  
 「これ が買え、た〜」と大喜びして  
 「はい、と買った」と喜ぶよ。と  
 刺し大根を買ったと喜びました。

# 大根の味

大きい大根がとれてうれしかった。  
 大根とりが楽しかったので、大根、あじと  
 おいしいが、た。

だいこんステーキと きんぴらだいこんと  
 とんじりを つくって食べました。  
 とくに、きんぴらだいこんがおいしかったという  
 おかわりをしました。いまでは、あま  
 だいこんがすきてはなからたのですが、  
 だいすきになりました。

苦味の大根は 収穫したものは 食べてみた。  
 大根は、おもしろいので、家族で作ると  
 保存が  
 大根板は、楽しいよ。

大根の漬物物が食べたいと言っているよ... おもしろいよ。  
 小さい頃から、大根の漬物が好きで、  
 大根も明後日、おもしろいよ。





# ベジタブル



# キッズ

平成19年8月30日

No. 1

食育プロジェクト便り

はじめまして、ぼくは畑の「ベジたん」です。もうすぐ皆で畑に行き、あるものを栽培するんだよ。収穫できるまで、ぼく「ベジたん」が、がんばって畑の様子をみんなにレポートするよ。

さて何を栽培するかって？ヒント出すから考えてみてね。

- ヒント
- ① ぼくは土の中にできるよ。
  - ② ちょっと首が青色かな？
  - ③ 土の中に出来きるのは白いけど、土の上でできるのは緑色。
  - ④ サラダでも食べられるし、煮ると甘味が増えておいしくなるよ。
  - ⑤ 僕は、「おでん」の主演だよ。



ぼく、「ベジたん」  
よろしくね。

もう、わかったかな？ みんなで何を栽培するのかな？

答え

## 大根



大根といっても 作るのが大変そう！ 畑に行きどうして作るのか？なんだか不安だな！

でも、**大丈夫**！畑には、「大根作り名人」のおじさんがいてくれるよ。おじさんが教えてくれるとおりに種をまくと、寒くなる頃、おいしい 僕（大根）が採れるよ。楽しみだね？ でも大きくなる間はかなりおじさんのお世話にならないといけないんだよ。ちゃんとおじさんにお礼を言ってね。それから、畑は少し遠いけど、がんばって来てね。おじさんが待っていてくれるから。また、おじさんから「大根作りのお手伝い来てね」といわれた時は、また畑に来てね。

## 今の畑の様子



先日、大根作り名人のおじさんに会うため、畑に行ってきたよ。この畑で大根を作るんだけど、今は夏のスイカ栽培が終わったところで草などがたくさん生えていたよ。でもおじさんがこれから畑を耕して、肥料を入れて大根を作るのにぴったりの畑にしてくれるそうだよ。暑い中での畑仕事大変だろうね。お世話になります。

畑に行くと、こんなきれいな花が咲いていたよ。花の横には何やら、とんがった実が付いているよ！スーパーではネットに入れてきれいに並べられて売ってるあの野菜。食べるとネバネバ、切り口はお星様の形。そう「オクラ」こんな風に「オクラ」ってなっていたんだね。

じゃあ、また畑のレポートするから待っててね。



# ベジタブル キッズ



平成19年9月19日

No. 5

食育プロジェクト便り

## 大根の芽をまびく時期になってきたよ。



### 種を植えて1週間目

今の畑の様子です。みんなの植えた種の芽が出たのは前回お知らせしたけど、一つのところから3本の芽が出てきたので大変なんだ。大根を大きく育てるためにまずは3本のうちの重なった芽を抜かないといけないんだ。その作業は畑のおじさんと先生たちでやったよ。葉っぱはカイワレダイコンよりちょっと太っちゃさんだったけど、匂いは大根の匂いがしてるんだ。小さくてもやっぱり大根なんだ。



まびく前



この芽をぬくよ



まびいた後

ここの芽が抜かれたよ



作業風景

芽を抜いてちょっとすき間ができたよ。でももう一回まびかないといけないみたい。次はいつかな？

まびき終わってから 畑に保育所の看板をつけました。なんだか畑らしくなってきたよ。大根が大きく育ちますように～




### まびいて5日目の畑(植えて12日目)



大根の葉っぱらしい形になってきたよ。もうこれはカイワレダイコンではなく大根の葉っぱだよ。

今は葉っぱが一つのところから2本出てるのでまたどちらかを抜く作業が必要です。その日も近いでしょう。

また、畑の様子をベジタ  ンがみんなにお知らせするね。それから、もうすぐみんなの手助けも必要なんだ・・・大根が大きくなるのと同時に、まわりの草も少しずつ大きくなって大根の栄養を吸いかけてるよ。草引きもしないと・・・

その時みんなの力が必要だから応援よろしくね。畑で待ってるね。

# ベジタブル キッズ



平成19年10月10日

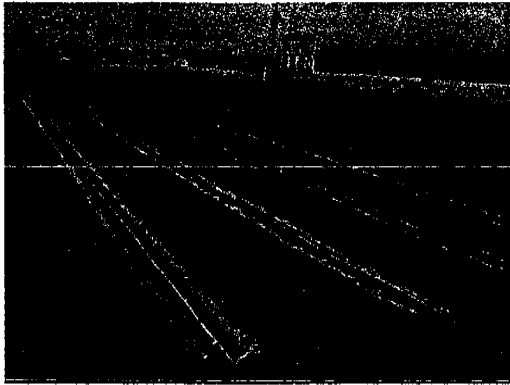
No. 7

食育プロジェクト便り

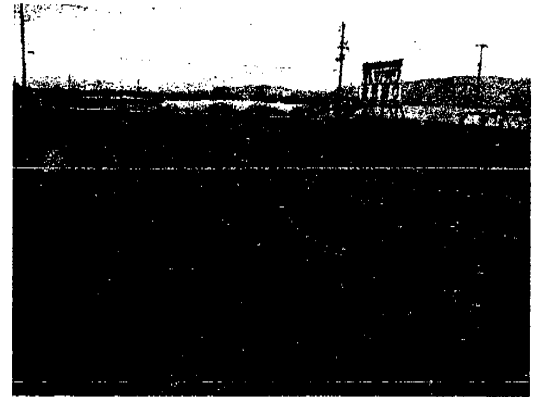
## 種をまいてから1ヶ月。



こんなに大きくなりました。畑一面、大根の葉っぱに覆われてきているよ。



あんな小さかった種がこんなに大きくなるのは不思議だね。葉っぱの成長はよく見れるけど、土の中の大根がどのように成長してるか見れないのが残念。



それは大根を収穫する

時の楽しみにしておくことにしましょう。

前回、大根を間引いた時は草も少しずつ伸びかけていたんだけど、畑のおじさんが黒のマルチンシートを土の上にかけてくれたので、草が生えにくくなりました。

「おじさんありがとうございます」



でも、大根と大根の間に少し草が生えてるので、その草ひきのお手伝いをみんなにお願いしようかな？その時はよろしくね。畑で待ってるから。

大根の種まきを実施して、保護者の方に家庭で子どもが話した様子を書いてもらいました。一部紹介します。

小さい種をカップに入れて手につまんで3つつ種を植えたよ！と嬉しそうに楽しかったと話してくれました。「大根嫌いだけどがんばって食べよかな？」とブツツ・・・大きくなるのはとっても楽しみにしているようです。



大根の種って赤くて小さくてかわいいんやで～って！家に持って帰ってきて生で食べるねん。それから焼き肉にしても食べるねん」って言ってました。

雨が降ったり歩いたりして大変だったけど、大根を2つ植えてよかったと話していました。夕食に大根がよかったのですが、じゃが芋などの野菜煮にしました。「野菜が一番おいしい！ひと口で食べるから見てて！」と積極的に野菜を食べていたので、野菜を育てることが少しわかったんだろうか・・・と感じました。

と、他にもたくさん感想をいただいています。保護者の皆さんご協力ありがとうございました。

この、大根栽培の目的でもある「野菜の栽培を通して野菜と仲良くなる」が少しずつ子供達の中にも浸透しているようです。11月頃には大根の収穫を予定しています。各家庭にも大根を持ち帰ってもらえると思いますので、大根を通して野菜についての話を家族でしたり、大根料理を楽しんでもらえたらと思っています。

10/15/12

平成19年度やましろ食育プロジェクト  
食育教室アンケート調査結果概要

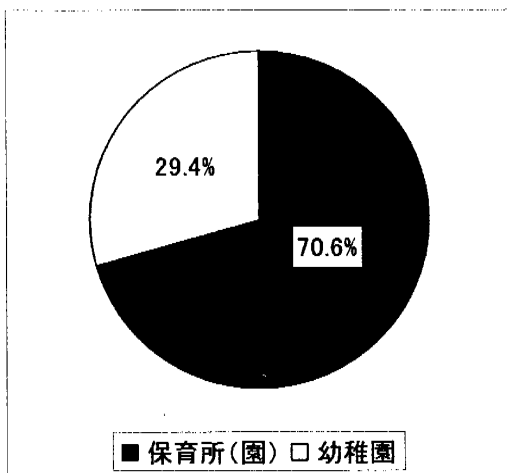
## 平成19年度やましろ食育プロジェクト食育教室の結果

食育教室実施後2週間後と2ヶ月後に対象者の保護者にそれぞれアンケート調査を行った。(対象者 406名)

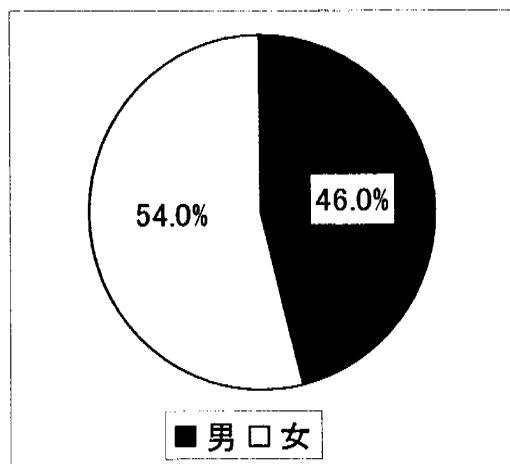
### 【実施後2週間後】

回答者：248名。 回収率：61.1%

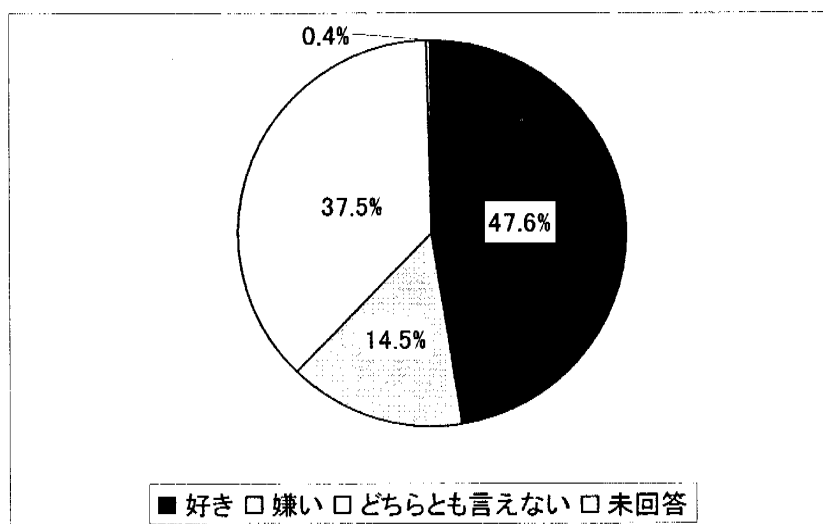
#### 1 回答者の施設別割合



#### 2 回答者の男女別割合

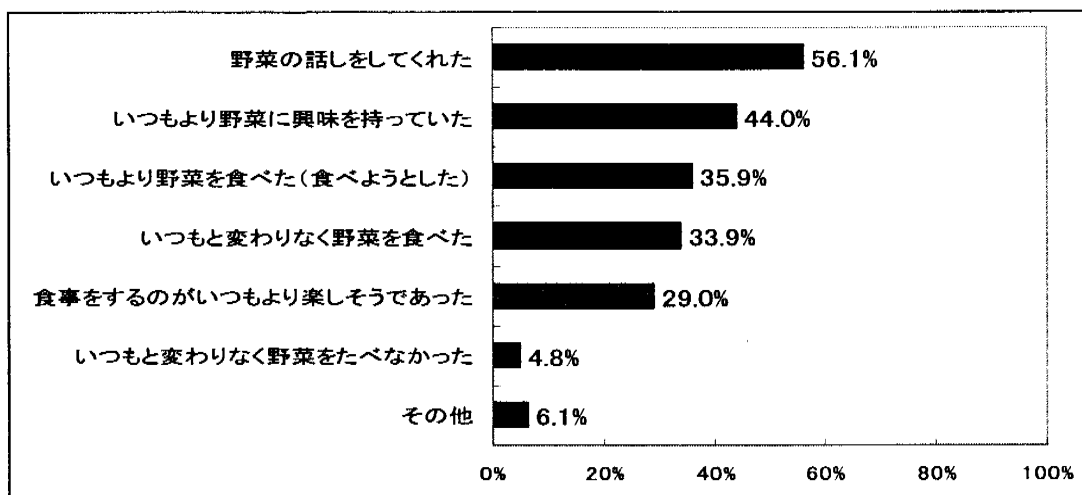


#### 3 お子さんは野菜が好きですか？

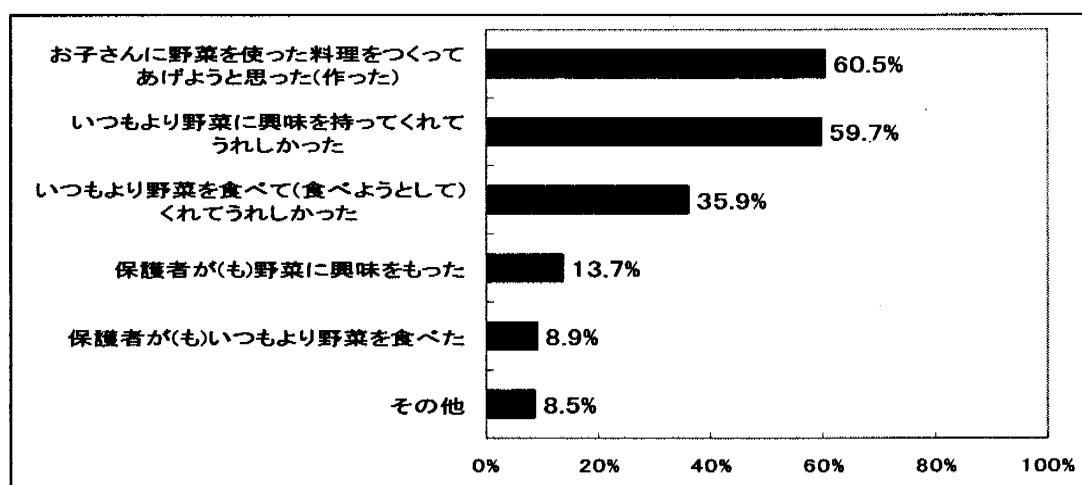


「どちらとも言えない」は、好きな野菜もあるが、嫌いな野菜もあるとの回答が多かった。

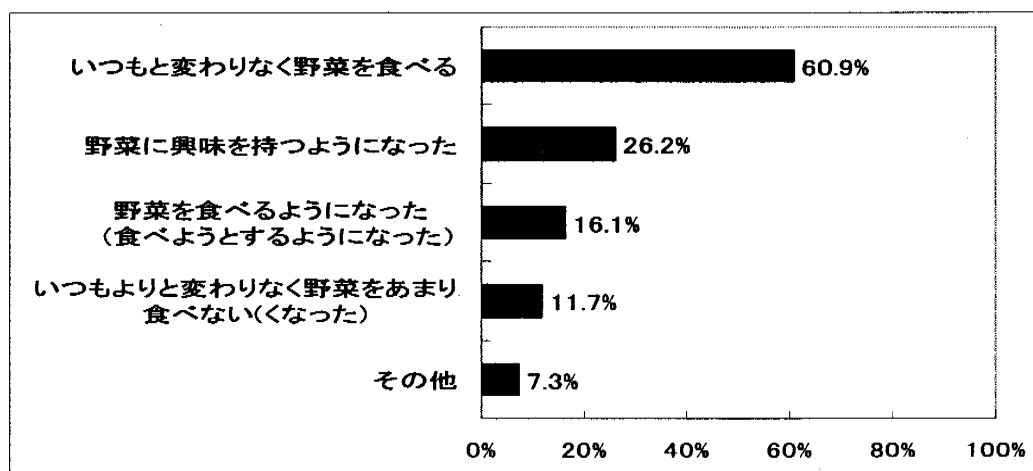
4 食育教室を行った日の子どもの家庭での様子はどうでしたか？（複数回答）



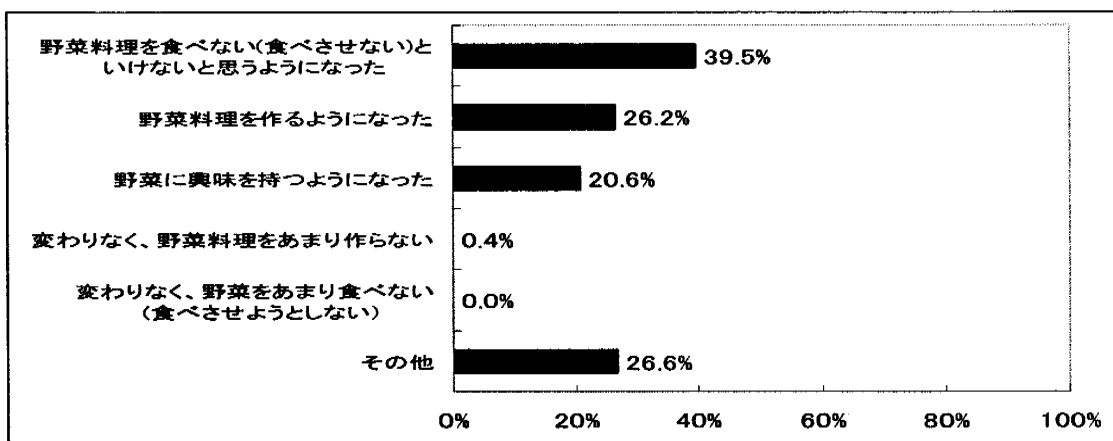
5 食育教室を行った日の子どもの様子を見て、保護者の気持ち等はどうでしたか？（複数回答）



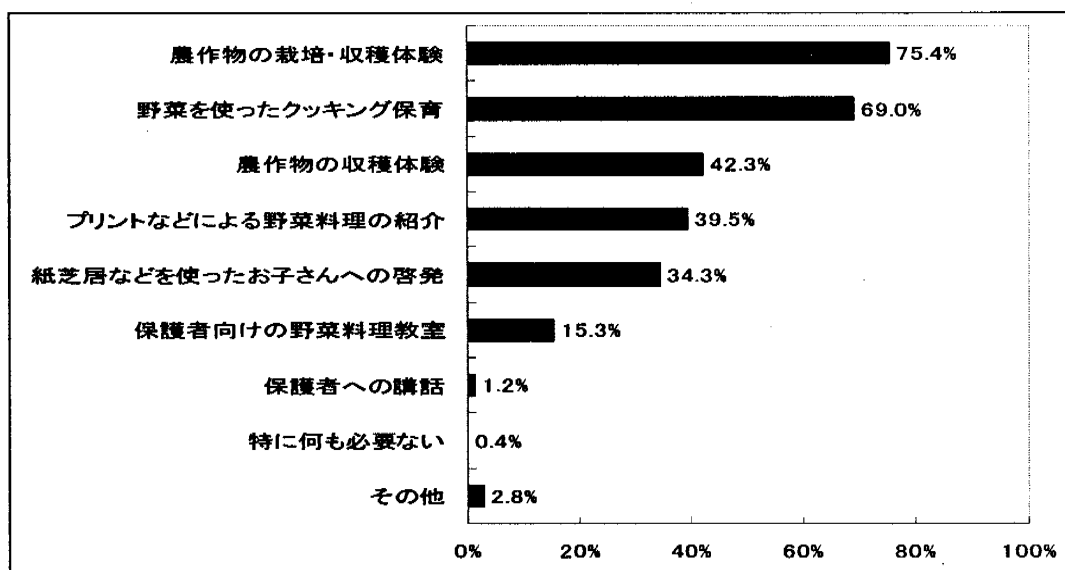
6 食育教室以降、お子さんの家庭での様子はどうですか？（複数回答）



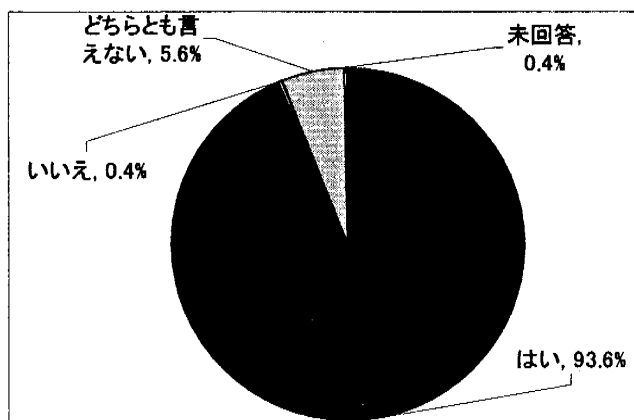
7 食育教室以降、保護者の方々の様子は以前に比べてどうですか？（複数回答）



8 今後、お子さんにもっと野菜を食べてもらうために必要だと思う取組は？（複数回答）



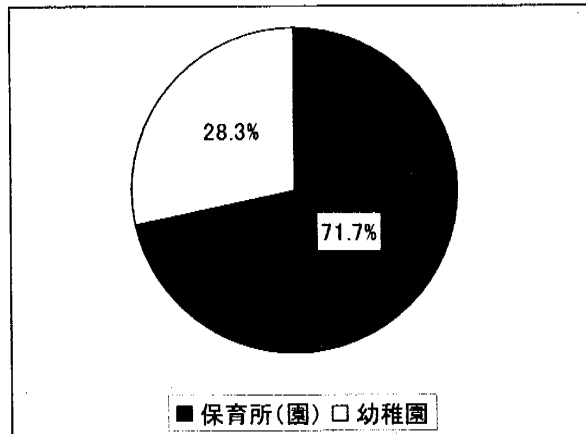
9 お子さんにもっと野菜を食べてほしいと思いますか？



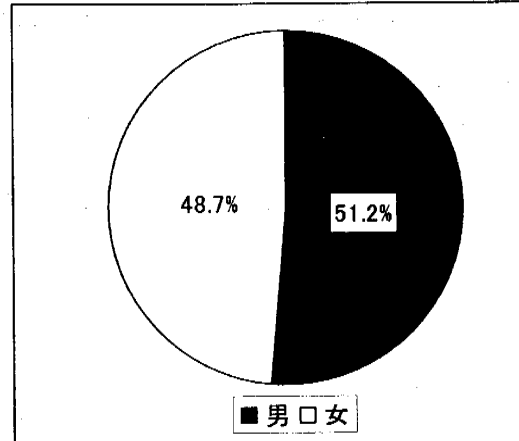
【実施後2ヶ月後】

回答者：266名。回収率：65.5%。

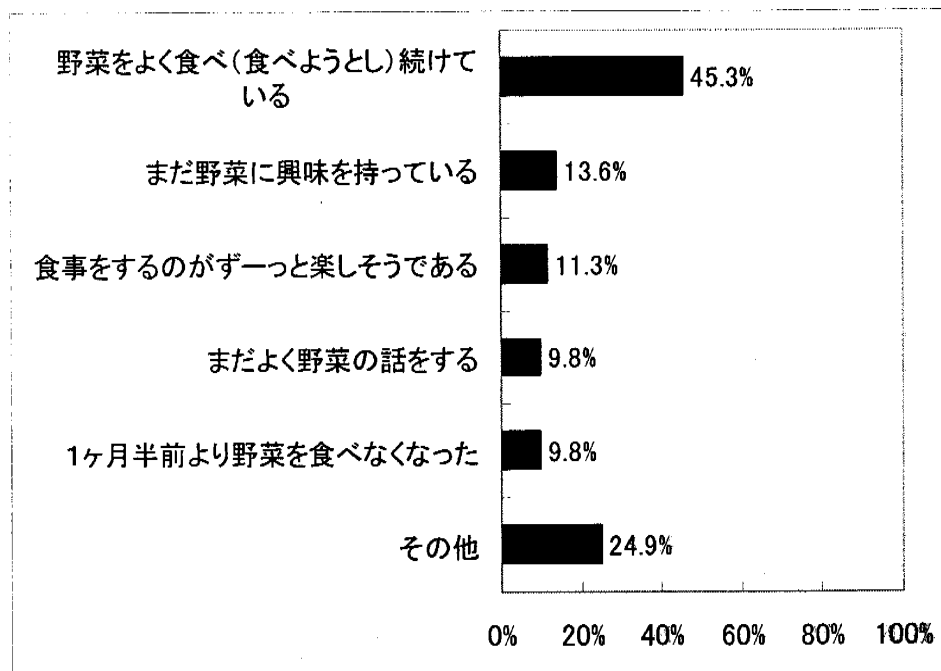
1 回答者の施設別割合



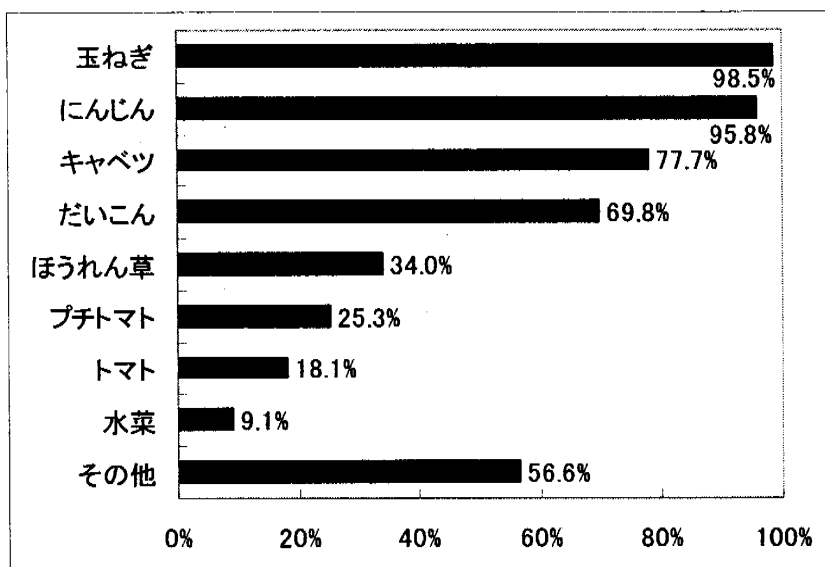
2 回答者の男女別割合



3 食育教室から2ヶ月たちましたが、その後のお子さんの様子はどうですか？  
(複数回答)

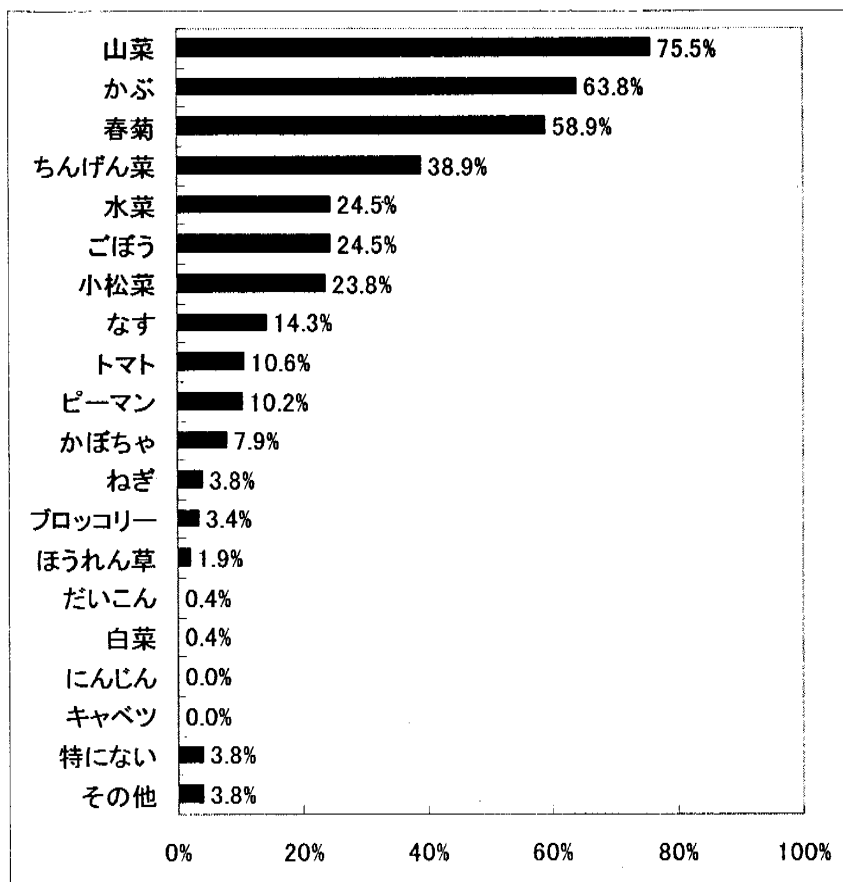


4 お家にほぼいつもある野菜は何ですか？（複数回答）

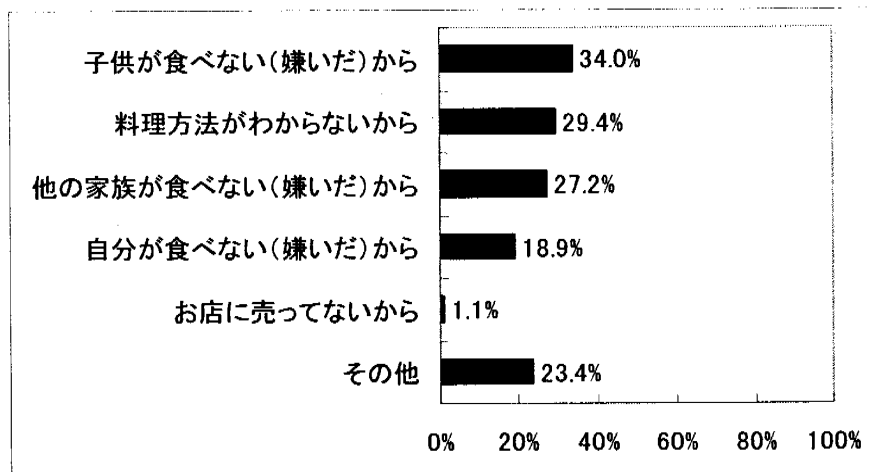


その他では、じゃがいもが多くあげられた。

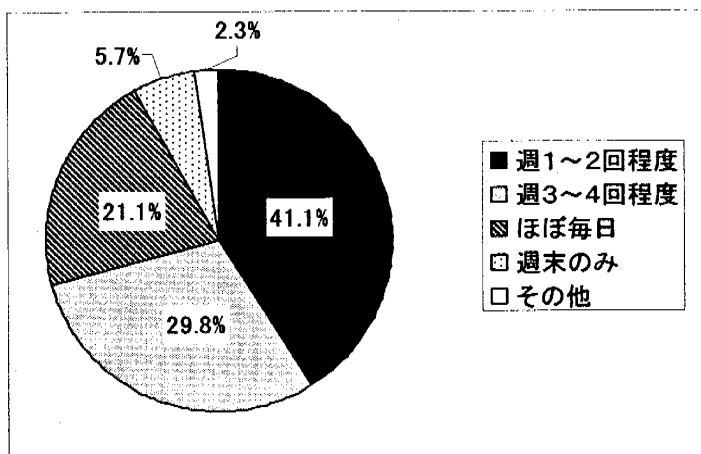
5 お家であまり使わない野菜は何ですか？（複数回答）



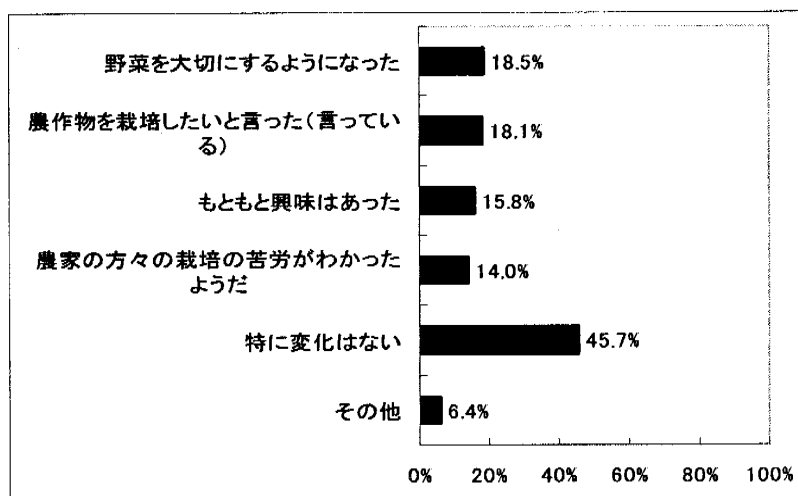
6 5で選択した野菜を使わない理由は何ですか？（複数回答可）



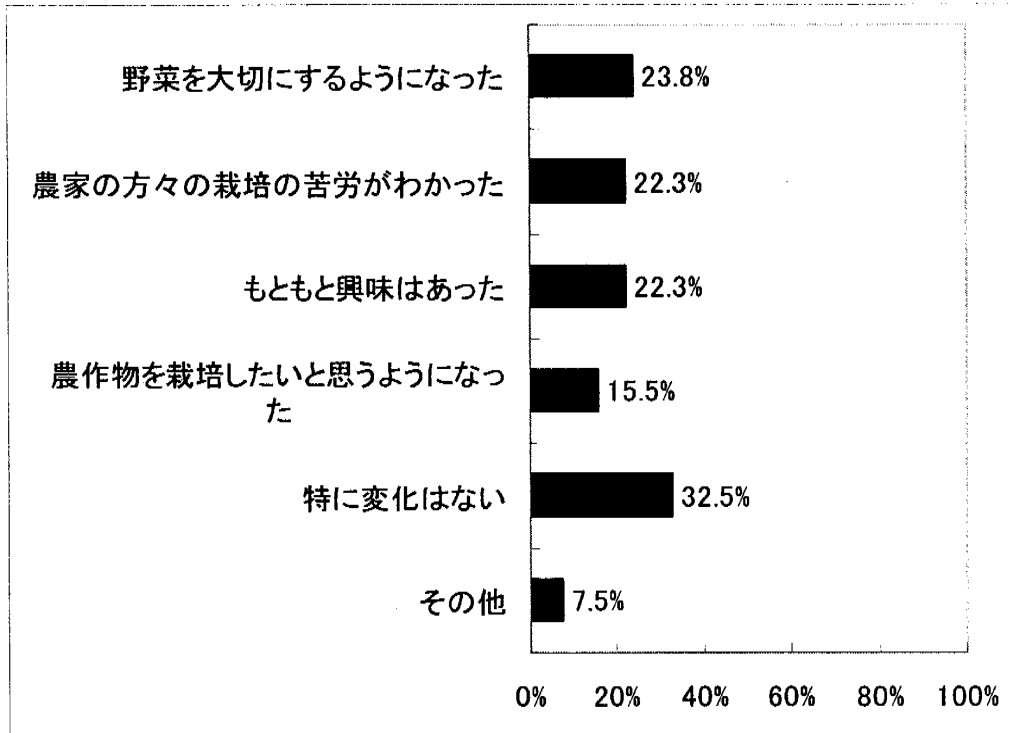
7 野菜をどのような頻度で購入しますか？



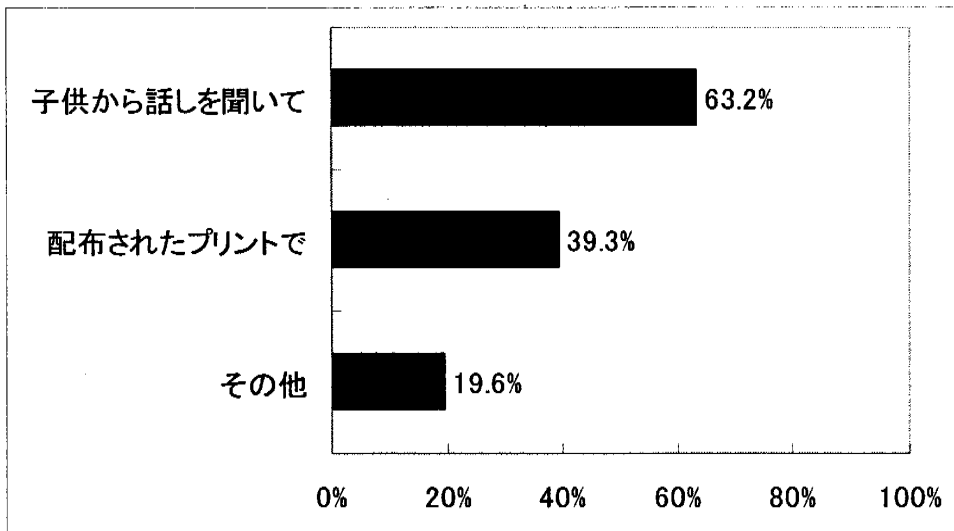
8 食育教室後、農業についてのお子さんの認識は深まりましたか？（複数回答）



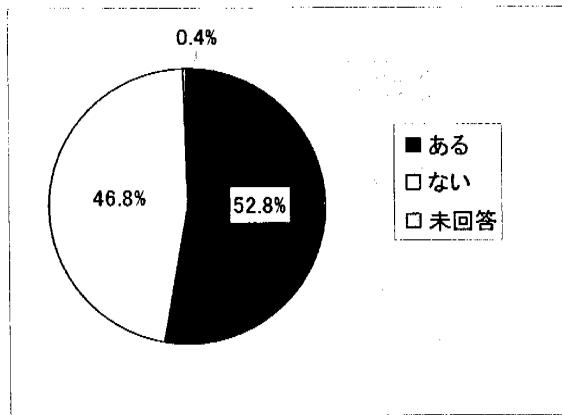
9 食育教室後、農業について保護者の方の認識は深まりましたか？（複数回答）



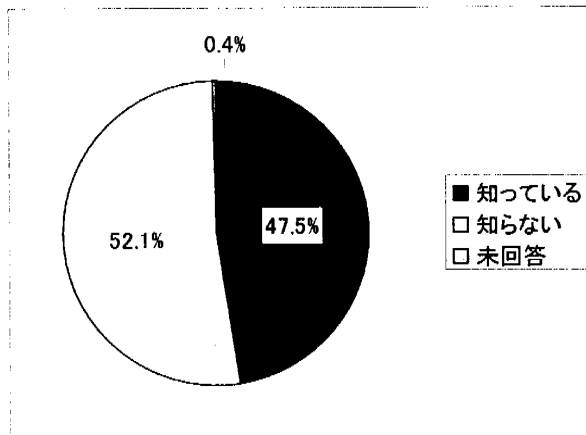
10 9で「野菜を大切にするようになった」、「農家の方々の栽培の苦勞がわかった」、「農作物を栽培したいと言った（言っている）」と回答された方、何をきっかけに深まりましたか？



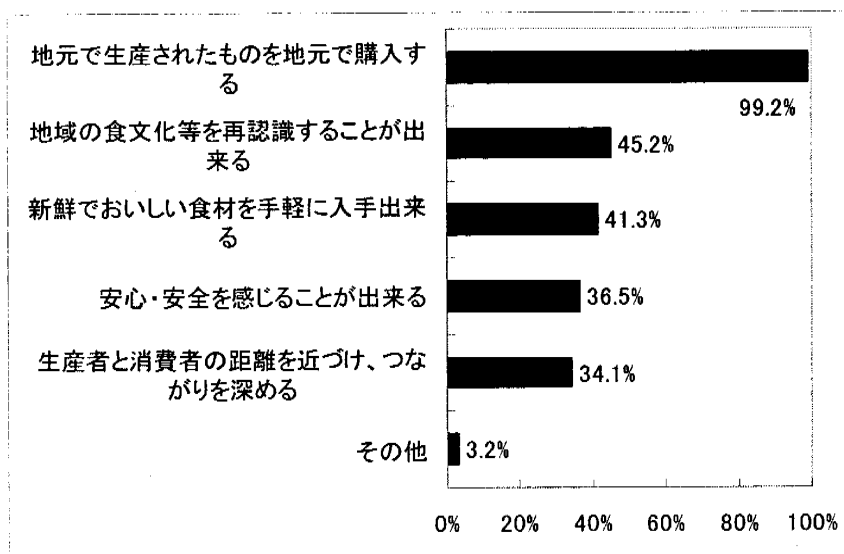
1 1 「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？



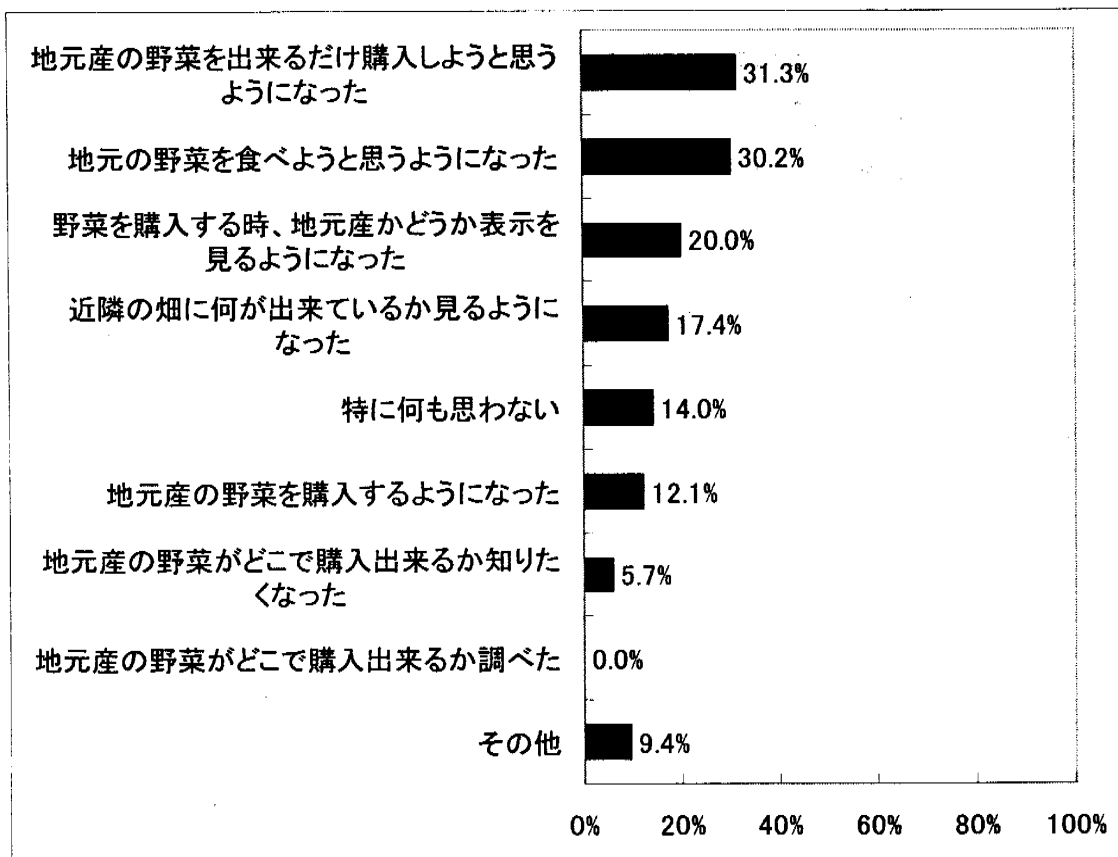
1 2 「地産地消」という言葉の意味を知っていますか？



1 3 1 2で知っているとは回答された方へ、その意味や役割で正しいと思うものはどれですか？（複数回答）



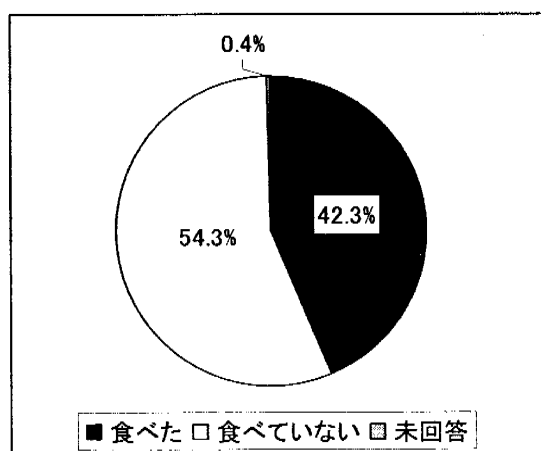
1 4 食育教室を通じて「地産地消」について保護者の方の認識が深まりましたか？  
 (複数回答)



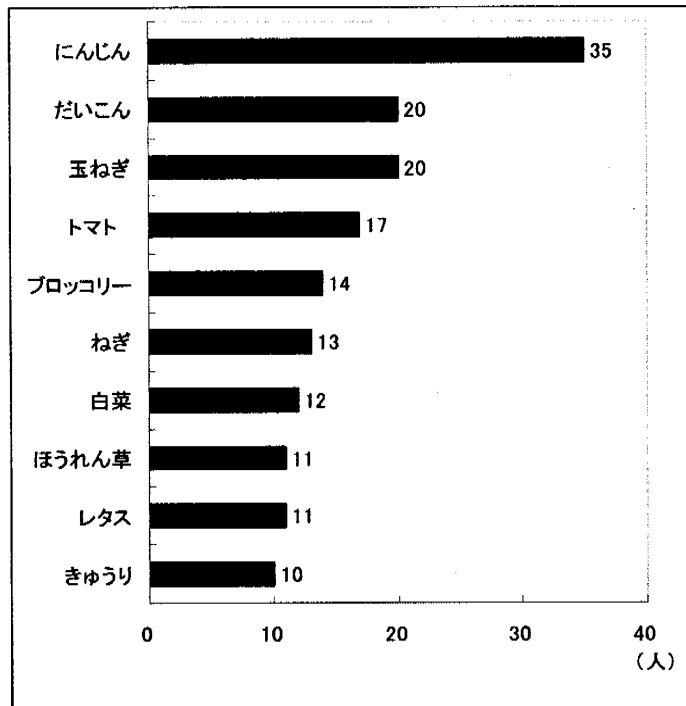
1 5 今日(平日)、お子さんはどんな野菜を食べましたか？野菜の名前をご記入ください。

(朝食)

朝食に野菜を食べていない子どもは54.3%であった。

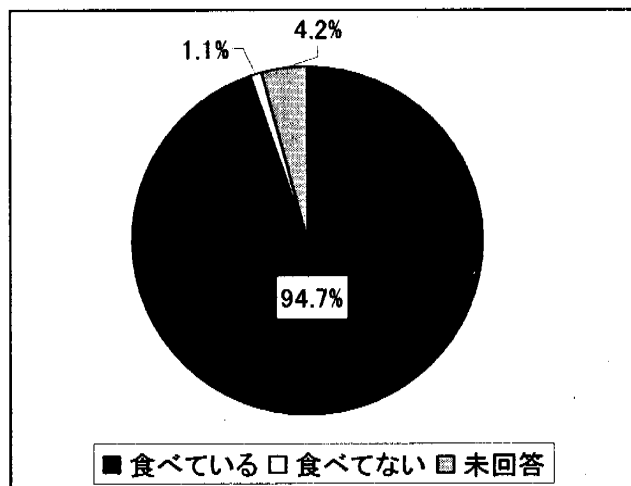


食べている子どもの中で（112人）朝食に食べている野菜は、以下のものが多かった。

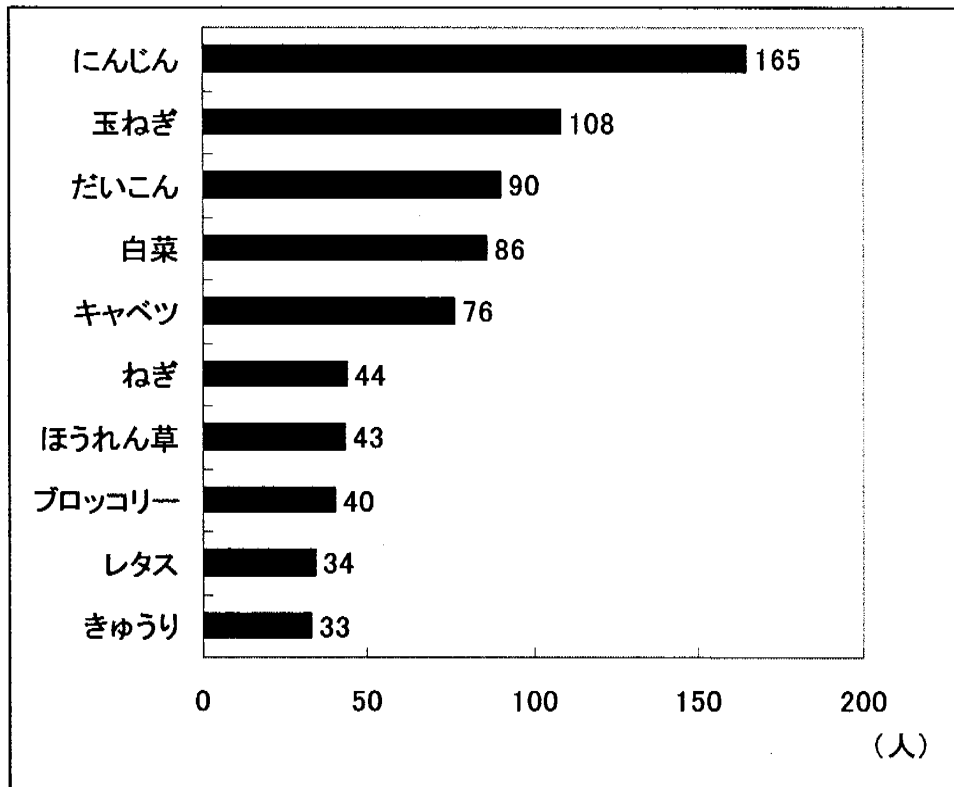


(夕食)

夕食はほとんど野菜を食べていた。



食べている子どもの中で（251人）夕食に食べている野菜は、以下のものが多かった。



### 【まとめ】

昨年度と同様、食育教室直後は、半数以上の子ども達が家庭内で野菜の話をし、約40%の子ども達がいつもより野菜に興味を持ったり、野菜を食べようとしたりと、食育教室の効果が見られた。その後、2ヶ月たっても、半数近くの子ども達が、未だ野菜をよく食べ（食べようとし）続けており、その効果の持続性を確信した。

また、保護者は、直接食育教室を受講していない者がほとんどの中、食育教室直後の子ども達の様子を見て、半数以上が「子どもに野菜を使った料理を作ってあげようと思った（作った）」「いつもより野菜に興味を持ってくれてうれしかった」等の回答があった。「子どもにもっと野菜を食べてほしいと思う」と93.6%の保護者が回答したことから、野菜を食べてほしいと思うが子どもが食べてくれないことで悩んでおり、この食育教室がきっかけとなり、食べてくれたことをとても喜んだのではないかと思われた。

また、「野菜」について、家庭での使用や在庫状況等を質問したところ、「じゃがいも」や「さつまいも」等のいも類を記載してくる保護者が多かった。じゃがいも等のいもは「野菜類」ではなく、「いも類」として分類され、1日に必要な摂取量は、「野菜類」と「いも類」でそれぞれ設定されている。今後、いも類は野菜類で

はなく、いも類も必要だが、野菜として認識をせず、「野菜類」をしっかり食べることを啓発普及していくことが必要だと考える。

また、家庭にいつもある野菜を使った料理や朝食でも簡単に作れる野菜料理のレパートリーを増やしたり、あまり家庭で使わない野菜を使った料理を作ってもらえるよう、レシピや地元の新鮮なおいしい野菜を購入出来る場所を紹介したりをすることが、家庭での野菜嫌いの改善を図る一助になると考える。

## 媒体内容（紙芝居）

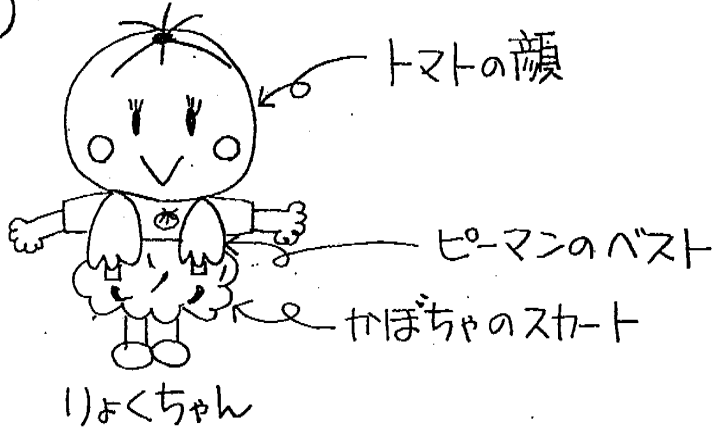


# 今日の紙しばい



今日は、「リよくちゃんとそのくん」という紙しばいをしました。

主人公



リよくちゃんは緑黄色野菜の仲間が出来た女の子。夏が旬の緑黄色野菜で出来ています。


そのくんはその他の野菜の仲間が出来た男の子。夏が旬のその他の野菜で出来ています。




あらあじ

2人は大の仲良し。いつも畑の中のテレビで子ども達が元気にしているか仲良く見ている。ある日、元気のない子どもを見つけた2人は、まずリよくちゃんがお腹の中に入り、ばいきんをやっつける。そのくんとまだ元気いっおいに足りない子どものお腹の中に、次にそのくんが入り、元気のもとをばらまく。そのくんとまだ元気いっおいに足りないの、リよくちゃんとそのくんは、お腹の中、ばいきんがしたうんちを2人で力を合わせとうじをする。するとばいなるうんちが出て、子どもは元気になる。

まとめ

 緑黄色野菜は、病気から体を守ってくれる。

 その他の野菜は、体の調子を整える。



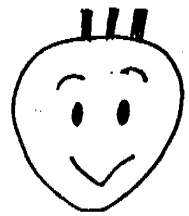
2種類合せて  
便秘をよくしてくれる。

リよくちゃんの仲間、そのくんの仲間をいろいろ食べましょう。

秋冬になるとその季節の旬の野菜でリよくちゃんとそのくんが変身しますよ。どんなふうになるかお子さんと話してみてくださいね。

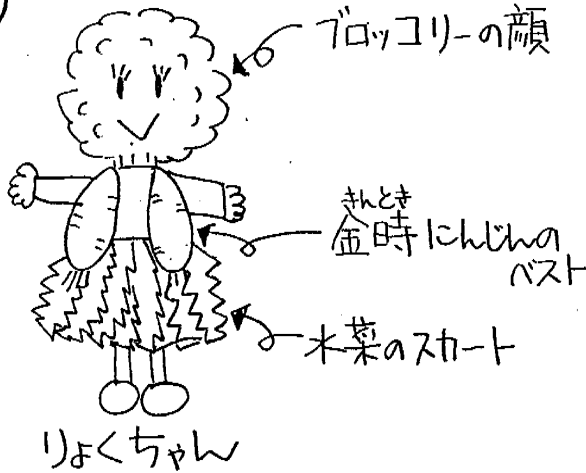


# 今日の紙しばい



今日は「りよくちゃん」と「ぞのくん」という紙しばいをしました。

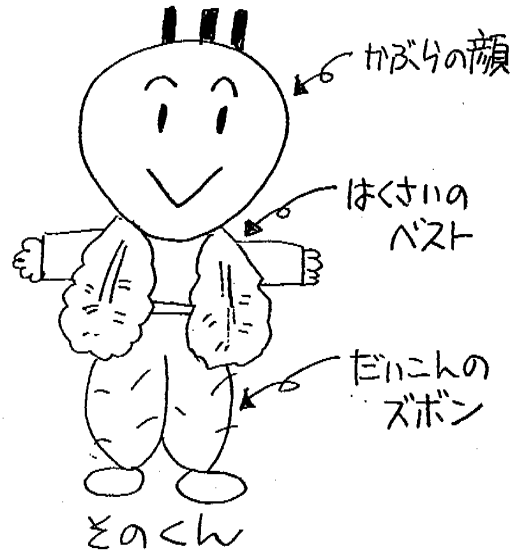
主人公



りよくちゃん

「りよくちゃん」は緑黄色野菜の仲間が出来た女の子。秋冬が旬の緑黄色野菜で出来ています。

「ぞのくん」はその他の野菜の仲間が出来た男の子。秋冬が旬のその他の野菜で出来ています。



ぞのくん

あらすじ

2人は大の仲良し。いつも畑の中のテレビで子ども達が元気にしているか見ています。ある日、元気のない子どもを見つけた2人は、「りよくちゃん」がまっ先に子どものお腹の中に入り、バイ菌をやっつけます。それでもまだ元気いっぱいにならない子どものお腹の中に、「ぞのくん」が入り、元気のもとをばらまきます。それでも子どもは元気いっぱいにならないので、「りよくちゃん」と「ぞのくん」は子どものお腹の中にバイ菌がいたうんちを2人で力を合わせ、そうじをします。すると「ばなほうち」が出来て、子どもは元気になります。



まとめ

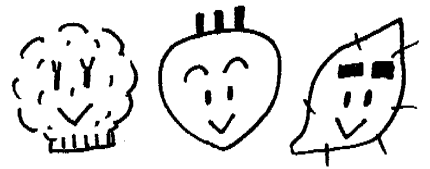
緑黄色野菜は病気から体を守ってくれる。 > 2種類合わせて  
その他の野菜は、体の調子を整えてくれる。 > 便通をよくしてくれる。

「りよくちゃん」の仲間、「ぞのくん」の仲間をいろいろ食べましょう！！

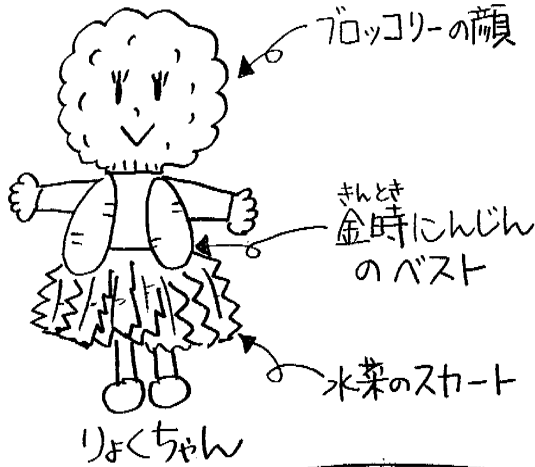
(春夏になると、その季節の旬の野菜で「りよくちゃん」と「ぞのくん」が変身しますよ。どんなふうになるか、お子さんと話しみてくださいね。)

京都府山城北・南保健所

# 「りょくちゃん」と「そのくん」の紙芝居

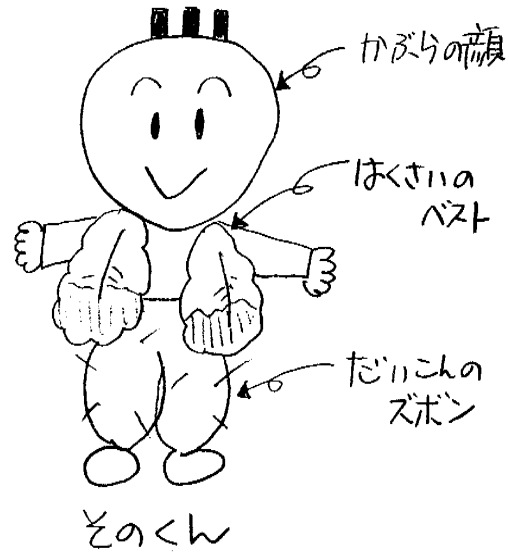


先日した紙芝居のおさらいです。お家でお子さん達とお話ししてください。



「りょくちゃん」は<sup>りょくおうしやく</sup>緑黄色野菜の仲間が出来た女の子。秋冬が旬の緑黄色野菜が出来ています。

「そのくん」はその他の野菜の仲間が出来た男の子。秋冬が旬のその他の野菜が出来ています。



## まとめ

😊😊😊 おいも3兄弟は、野菜ではありません。おいもの仲間です。少し病気から体を守ってくれたり、便通をよくしたりしてくれませんが、これだけでは十分に出来ません。

- 🥕🥦🥬 緑黄色野菜は病気から体を守ってくれる。
  - 🥕🥦🥬 その他の野菜は体の調子を整えてくれる。
- 2種類合わせて 便通をよくしてくれる。

「りょくちゃんの仲間」も「そのくんの仲間」もいろいろたっぷり食べましょう!!

(春夏になると「りょくちゃん」と「そのくん」がこの季節が旬の野菜で変身します。どんなふうになるかお子さんとお話ししてみてくださいね。)



平成19年度保育所（園）・幼稚園における農作物  
の栽培・収穫体験等を取り入れた食育の取組事例  
＝さつまいもの収穫体験から食育教室へ＝

平成20年3月発行

編集 京都府山城北保健所

〒611-0021 宇治市宇治若森7-6

Tel 0774-21-2192 FAX 0774-24-6215

京都府山城南保健所

〒611-0021 木津川市木津上戸18-1

Tel 0774-72-4300 FAX 0774-72-8412