

ごはんを食べて、心も体も
元気いっぱい〜い！！

一保育園での和食給食18年間の実践から一



栄養士
渡辺雅美



「子どもの味覚は、
十(つなし)まで」

「子どもの味覚は、十(つなし)まで」

子どもの味覚は、10歳になるまでに決まる。
素材の持つおいしさと、旬のものを味わう
ことから、子ども達に本当の味覚を育てたい。





保育所新規入所 申込児童問診票

保育所新規入所申込児童問診票

年 月 日 記入

児童名	男・女	平成	年	月	日生	歳	月
保育所標準手順を参考に記入してください。							
(1)出生時の体重等							
妊娠週数	(週)	体重	(g)	身長	(cm)		
胎重	(g)	産後1	(kg)				
(2)お肌の状況について、お問いします。							
異常ありましたか							
はい(え) (正常分娩)							
はい(え) (誘発分娩・帝王切開・産三回陣・胎子分娩・吸引分娩・胎毒・早期産水)							
理由 ()							
(3)生まれたときの赤ちゃんの状況について、お問いします。							
特に気になることはなかった () すぐ直らなかった () 仮死							
ミルクの飲みが悪かった () 母乳吸えなかった () 強い黄疸							
保育所に入った () (日数)							
その他 ()							
(4)先天性的代謝異常の検査について							
異常なし () わからない () 異常あり ()							
(5)今までに発症した病歴に○をつけてください。							
1ヶ月・6ヶ月・発熱病歴 (10ヶ月・1歳7ヶ月・2歳・2歳9ヶ月 (歯科))							
2歳6ヶ月・その他 ()							
(6)病歴で、何か原因されましたか。(からだがのこと・ことばのこと等)							
はい(え) () はい(え) () の病名							
(7)継続して利用している(かかりつけの)医療機関(病院)はありますか。							
はい(え) () はい(え) () 医療機関名							
(8)今まで大きな(入院するような)病気にかったことがありますか。							
はい(え) () はい(え) () 病名							
(9)歯は磨けて飲み癖がありますか。							
はい(え) () はい(え) () の病名							
(10)ひきつけを起こしたことがありますか。							
はい(え) () はい(え) () 病名 (度でもいい)							
(11)何らかのアレルギーがありますか。(食物など)							
はい(え) () はい(え) () の病名							
(12)お母さんのことで、いま心配していることがありますか。							
はい(え) () はい(え) () (具体的に)							

※ 裏面も記入して下さい。

表面

★ できるものすべてに○をつけてください。

姿勢・運動	手の操作・生活	ことば・理解
スキップができる	ジャンケンで遊ぶ 紙で飛行機を自分で作る	10円、50円、100円の区別ができる
ブランコを空ってこぐ	ひとりでも電気ができる はぎむしボールをつかむ	赤黄緑の色の名前がわかる
ケンケンができる	まねをして口をかく	指でさして10まで数を数える
片足で立つ	○を塗って人の顔をかき ボタンをはめる	「～をさつ持ってきて」と言うとき 距離がはずれてくる
足を交互に出して階段をのぼる	はみみおぼろ紙などを切る 煮けるとき茶碗を持つ	大人と言葉で会話する 自分の発表を言う
三輪車のペダルをこぐ	まねをして口をかく	指やズボンの前・後がわかる きれい・粗いかわかる
空ったままでぐりぐりとまわる	折り紙またはテオムを半分におる	「おいしい」「きれい」などの 言葉を使う 大きい・小さいがわかる
20cmでらいつのころからとびおる	パンダやズボンをおる 線画を予告する	「ワンワン、キキ」「モット、ホシイ」など言葉を使う
手すりをもって階段をのぼりおる	積み木を3〜5こぐらい積む	簡単な指示がわかる (「○○とってきてね」など)
オベリおをする	ペンでワドルをかく	絵を見て、ワンワン、プー、ト)と名前を言う
片手をもってやると階段をのぼる	コップからコップへ水を移りうつす	コ、目、耳、鼻をたずねると指で示す ワンワン、マンマ、プーなど の言葉がある () (ヶ月)
2・3歩あるく () (ヶ月)		意味のある動きをアッといて 指をさす () (ヶ月)
片手を降ってやるとあるく	スプーンを使って食べる (少しでも可)	「もうない」と言うとき持っている物をわたす
つかい歩きをする () (ヶ月)		人見知りをする () (ヶ月)
つかい立ちをする () (ヶ月)	引き出しやおもちゃ箱に物を入れる	
ハイハイをする () (ヶ月)	ごはんつゆやゴキのような小さな物をつまむ	「メンメ」「イチャモン」などの言葉に返しく反応する
お座りをする () (ヶ月)	手を伸ばして近くに物をつかもうとする	お母さんを見つげるとよびかけるように出す
前がずわっている () (ヶ月)	ガラガラを持たせるとしぼる持つ	お母さんが動くとき目で追う

★ この問診票は、入所が決まった保育所に送付します。

裏面



除去食指示書

除去食指示書

発行日 平成 年 月 日

患者名 _____ 男・女 _____ 医療機関名 _____

生年月日 年 月 日 _____ 主治医名 _____ 科 _____

① 患部名 _____

② 除去すべき食品 (_____)

③ 「除去根拠」 ①明らかな症状の既往 ②食物負荷試験陽性
③IgE抗体等検査結果陽性 ④未採取

④ 摂取後症状が出るまでの時間 _____

⑤ 摂取後に起こる可能性のある症状

1. ショック症状
2. 皮膚症状：蕁麻疹・湿疹・その他
3. 消化器症状：嘔吐・下痢・その他
4. 呼吸器症状：喘息・咳 ・その他
5. その他の症状(口腔アレルギー症候群など) _____

⑥ 除去の程度

1. 完全に除去
2. 加工品は食べても良い
3. あまり厳格でなく、家庭で食べられるものは食べても良い
4. 保存罐での摂取の必要なし
5. その他(必要があれば詳細にご記入下さい)

⑦ 除去期間および再評価の見直し

1. 3ヶ月 2. 6ヶ月

⑧緊急時に備えた処方箋

1. 内服薬(抗ヒスタミン・ステロイド薬)
2. アドレナリン自己注射薬 ③、その他 _____

緊急連絡先 (必ずつながる) 保護者氏名 _____ 電話番号 _____



✿ 保育園 和食給食

週5日は米飯給食、純和食の献立

献立表

大泉保育園

曜日	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
月	肉じゃが ブロッコリーのごま和え 手作りふりかけ しめじの味噌汁 果物、ぬか漬	三分つき米、じゃがいも、 ○白玉粉、しらたき、米ぬ か油、きび砂糖、○片栗粉	木綿豆腐、豚肉(肩ロー ス)、米みそ(甘みそ)、○ だいず(乾)、干しえび、○ いわし(煮干し)、油揚げ、 ごま、すりごま	りんご、たまねぎ、ブロッ コリー、にんじん、しめじ、え のきたけ、きゅうり(ぬかみ そ漬)、葉ねぎ、こんぶ (だし用)、干しいたけ、 ◎バナナ	○しょうゆ、みりん	バナナ いりこ	みたらし団子 いりこ、炒り大豆
火	さんまの梅煮 大根なます かぼちゃの味噌汁 果物、ぬか漬	三分つき米、○上新粉、 ○米ぬか油、○きび砂糖	さんま、○木綿豆腐、○卵、 米みそ(甘みそ)、○だい ず(乾)、油揚げ、○いわし (煮干し)、えごま(乾)	りんご、だいこん、たまね ぎ、かぼちゃ、にんじん、 きゅうり(ぬかみそ漬)、 葉ねぎ、うめ干し、干しい たけ、しょうが、こんぶ(だ し用)、◎こまつな	煮干だし汁、酢、しょうゆ、 食塩、本みりん	小松菜クッキー いりこ	豆腐ドーナツ いりこ、炒り大豆
水	高野豆腐のから揚げ ほうれん草のおかか和え わかめの味噌汁 果物、ぬか漬	三分つき米、上新粉、○米 ぬか油、じゃがいも、なが いも、片栗粉、きび砂糖	木綿豆腐、凍り豆腐、米み そ(甘みそ)、○納豆、○卵、 ○だいず(乾)、○いわし (煮干し)、○干しえび、油 揚げ、○かつお節、◎えご ま(乾)	ほうれんそう、りんご、○ キャベツ、にんじん、たま ねぎ、えのきたけ、だいこ ん(ぬかみそ漬)、葉ね ぎ、カットわかめ、しょうが、 こんぶ(だし用)、あおのり	煮干だし汁、本みりん、しょ うゆ(うすくち)、しょうゆ	ごまクッキー いりこ	納豆お好み焼き いりこ、炒り大豆
木	さばのおろし煮 金平ごぼう えのきの味噌汁 果物、ぬか漬	○じゃがいも、三分つき米、 ○米ぬか油、上新粉、ごま 油、きび砂糖	さば、米みそ(甘みそ)、○ だいず(乾)、○いわし(煮 干し)、凍り豆腐、油揚げ、 えごま(乾)、◎卵	りんご、ごぼう、だいこん、 にんじん、たまねぎ、えの きたけ、きゅうり(ぬかみそ 漬)、葉ねぎ、こんぶ(だ し用)、しょうが、カットわか め、◎こまつな	煮干だし汁、しょうゆ、本み りん、酒、○食塩	小松菜クッキー いりこ	揚げ芋 いりこ、炒り大豆
金	豆腐つくねごま焼き ひじきの炒め煮 厚揚げと小松菜の味噌汁 果物、ぬか漬	三分つき米、○きび砂糖、 ○もち米、パン粉、米ぬか 油、片栗粉、◎さつまいも	木綿豆腐、○あずき(乾)、 生揚げ、鶏ひき肉、豚ひき 肉、油揚げ、米みそ(甘み そ)、だいず(乾)、○いわ し(煮干し)、えごま(乾)	りんご、にんじん、たまね ぎ、こまつな、きゅうり(ぬ かみそ漬)、ねぎ、ひじき、 葉ねぎ、しょうが、こんぶ (だし用)、干しいたけ	しょうゆ、煮干だし汁、本 みりん、○食塩	焼き芋 いりこ	手作りおはぎ いりこ、炒り大豆
土	いわしのごま味噌がらめ 五目煮豆 きゃべつの清汁 果物、ぬか漬	三分つき米、○さつまいも、 米ぬか油、板こんにゃく、 上新粉、黒砂糖、きび砂糖	いわし、木綿豆腐、だいず (乾)、○いわし(煮干し)、 えごま(乾)、米みそ(甘み そ)、○黒ごま、白みそ	りんご、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ごぼう、きゅうり (ぬかみそ漬)、葉ねぎ、 こんぶ(だし用)、干しい たけ	しょうゆ、(うすくち)、本み りん、しょうゆ、煮干だし汁、 食塩	ふかし芋 いりこ	さつまいもごはんおにぎり いりこ、炒り大豆

✿ 保育園 和食給食

週5日は米飯給食、純和食の献立



✿ 保育園 和食給食

週5日は米飯給食、純和食の献立



✿ 保育園 和食給食

週5日は米飯給食、純和食の献立



* 主食とぬか漬け



本物のお米の味を子ども達に・・・

- ★低農薬玄米をその日に使う分だけ毎日精米
- ★玄米を五分づき飯に
- ★玄米からとれる糠を使ってぬか漬けも



*五分づきのお米

栄養価が高い

食べやすい

玄米



5分づき



7分づき



白米





副食



副食

★青背の魚、肉類、大豆製品を
バランスよく組み合わせる

★圧力鍋で調理する ⇒ カルシウムを摂取

★野菜は、煮物・和え物・お浸し・酢の物で





味噌汁



味噌汁

「だし」の文化を子ども達にも





おやつと飲み物



おやつと飲み物

子どもにとって、おやつは軽い食事
よく噛まなければならないおやつを



* 保育園 おやつ



* 調理の喜び

調理の喜び

旬の食材以上の味にするのは、

愛情いっぱいの調理

最高の状態で子ども達に提供したい・・・





これからの「食」

食事の質が、心の健康に影響
日々の給食を通じた「食育」で「食を営む力」を培う
和食給食で、食アレルギー対策
園児の身体面・情緒面の健康に配慮した献立は、



「和食給食」



*ぬ

き

ご

・ぬか

・きなこ

・ごま



お腹の調子を整える!



✿ 和食で元気を取り戻そう





御清聴
ありがとうございました

