

「さいたま市の保育施設における食育の推進について」

さいたま市子ども未来局 子育て未来部 保育課

主査(管理栄養士) 福島 雅子 氏



さいたま市の保育施設における 食育の推進について



さいたま市 保育課
管理栄養士 福島 雅子



1 本市保育所給食のご紹介

2 保育所における食！三つの役割と食育

- ①発育・発達のための役割
- ②食事を通じた教育的役割
- ③保護者支援の役割



3 さいたま市の食育目標

「5つの『食べる』」と子どもたち



さいたま市保育施設・幼稚園*一覧

施設の種類	施設数	人数(人)	定員(人)	子どもの年齢
認可保育所(公立)	59	5,649	30~190	0~5歳児
認可保育所(私立)	268	20,272	28~146	0~5歳児
認定こども園	17	2945	30~158	0~5歳児
小規模保育施設	163	2382	9~19	0~2歳児
事業所内保育事業所	16	198	12~19	0~2歳児
家庭的保育事業	2	7	3~5	0~2歳児
ナーサリールーム	17	758	30以上	0~5歳児
家庭保育室	7	87	6~19	0~2歳児
企業主導型保育施設	38	901	—	0~5歳児
認可外保育施設(その他)	77	1697	—	0~5歳児
幼稚園(国立+私立)	87	21,955	—	2~5歳児

保育所における食！三つの役割！



1 発育・発達のための役割

2 食事を通じた教育的役割

3 入所している保護者支援の役割

さいたま市の食育目標 「5つの『食べる』」

- さ 三食しっかり食べる
- い いっしょに楽しく食べる
- た 確かな目をもって食べる
- ま まごころに感謝して食べる
- し 食文化や地の物を伝え合い食べる



本市の保育園
給食を、ご紹介
します！









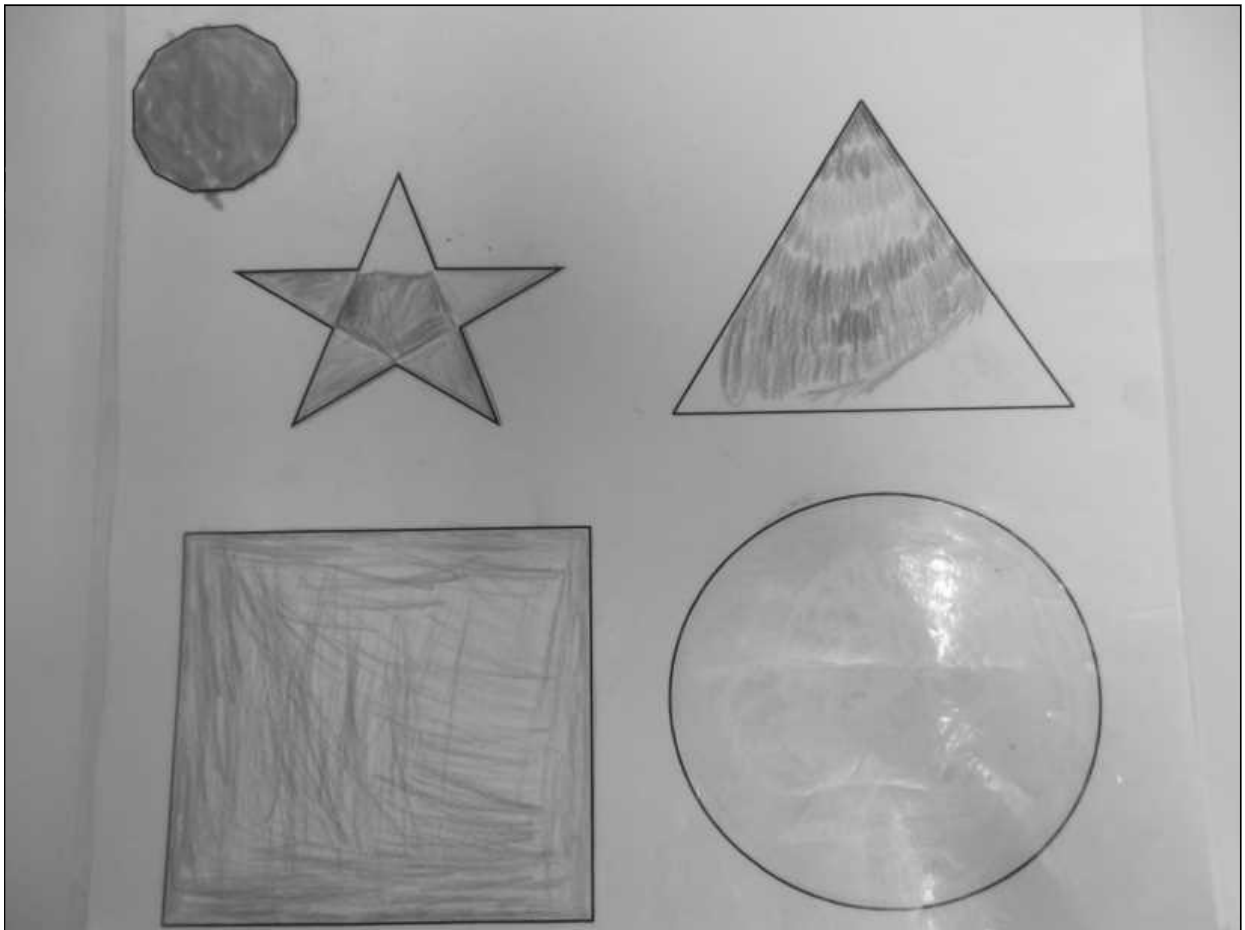


ハレの日の給食は、みんな一緒に「いただきます！」
 食物アレルギーと宗教対応を配慮した誕生会
 ⇒卵、乳、小麦粉、豚肉を使用しないメニュー

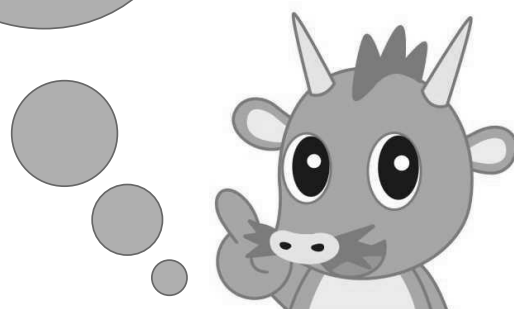


食物アレルギー対応食の一例
卵、乳、小麦を使用しないで米粉を活用したメニュー





アレルギー児が安全
で楽しく食事をする
ために…



給食での食物除去はシンプルに完全除去を基本



鶏肉の挽肉焼き

- ・鶏挽肉
- ・玉葱
- ・パン粉
- ・スキムミルク
- ・鶏卵
- ・しょうゆ
- ・清酒
- ・食塩
- ・こしょう
- ・油

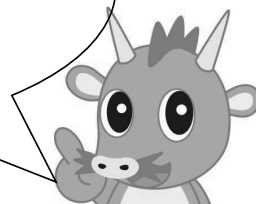
作るのは二種類！

- 1 通常の挽肉焼き
- 2 スキムミルクと鶏卵を除去した挽肉焼き

- 1 通常の挽肉焼き
- 2 スキムミルクを除去した挽肉焼き
- 3 鶏卵を除去した挽肉焼き
- 4 スキムミルクと鶏卵を除去した挽肉焼き



受け渡し時は、調理員と
保育士が除去の内容と料
理が合っているか指さ
し確認します。



調理員「昼食は、炒り豆腐、青菜とのりのサラダ、 麩とわ
かめの味噌汁です。

●●組 さいたま太郎君 卵アレルギーの食事です。
炒り豆腐の卵を除去しました。」

担任 「炒り豆腐の卵を除去したのですね。他の料理は他の
園児のものと同じもので間違いありませんね。」

調理員「間違いありません。」



保育所における食！三つの役割！



1 発育・発達のための役割

2 食事を通じた教育的役割

3 入所している保護者支援の役割

さいたま市の食育目標 「5つの『食べる』」

さ 三食しっかり食べる

い いっしょに楽しく食べる

た 確かな目をもって食べる

ま まごころに感謝して食べる

し 食文化や地の物を伝え合い食べる



さいたま市食育ナビ



食育ナビトップ画面（通常ver.）





食だより 夏号

令和6年7月
さいたま市保健課
栄養士

梅雨の晴れ、本格的な夏を前に爽しい日が続いています。気温が高くなると冷たいものを食べる機会が増え、体調を崩しやすいくなります。食事や水分補給をしっかりと行い、暑熱・早寝・朝ごはんなどで生活リズムを整え、暑さに負けない身体を守りましょう。

旬に味わおう！夏野菜のチカラ

夏野菜の特徴

- ◎水分量が多く、体を冷やす働きがある。
→夏野菜には水分やミネラルが豊富に含まれています。
汗で失われた水分を補給し、利尿作用のあるカリウムを積極的に摂取することで、暑さによって熱を持った身体を冷やす効果があります。
- ◎ビタミンが豊富！体の調子を整え、夏バテを防ぐ。
→夏野菜に豊富に含まれるβカロテンは、身体の中でビタミンAに変わり、ビタミンE・ビタミンCと共に紫外線から食を守るために働きます。
- ◎彩り鮮やかで食事が楽しく！
→赤・黄・紫・緑とカラフルな夏野菜たち。暑さで食欲が落ちやすい季節の癒しに取り入れると華やかで食欲が湧きます。

夏野菜の種類

きゅうり、きんぴら
夏にはよく食べられる野菜です。きんぴらは保存するための塩漬と漬物です。

**βカロテン・ビタミンA
トマト、かぼちゃ、オクラ
さやいんげん**
緑と赤に染まるβカロテンは、免疫力アップ！

**ビタミンC
ピーマン、トマト、パプリカ**

**ビタミンE
なす、かぼちゃ、きんぴら
どうもろこし**

夏野菜を使った 給食の人気メニュー

● トマトサラダ
(トマト、きゅうり)

● 夏野菜スープ
(かぼちゃ、トマト、さやいんげん)
● 煮汁(残った枝豆を使用しています)
● なす入りマーボー豆腐

● 夏野菜の食べ方
(きんぴら、きんぴら)
● 夏野菜の食べ方
(きんぴら、きんぴら)

さいたま市の
ホームページ
に掲載！

さいたま市 保育園離乳食の手引き



さいたま市立保育園

令和3年3月

さいたま市保育園離乳食の手引きP.10

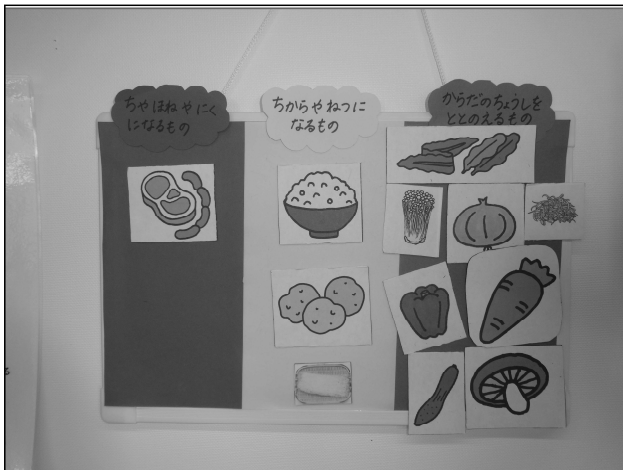
〈好奇心いっぱい！手づかみ食べ〉

- ・「手づかみ食べ」は、食べ物を目で確かめて、手指で掴み、口まで運ぶ目と手と口の協調動作です。
- ・手づかみ食べが上達すると、食器・食具も上手に使えるようになっていきます。
- ・また、自分でやりたいという欲求が出てくる時期でもあり、「手づかみ食べ」の経験が自分から食べる意欲につながっていきます。



**保護者にも
アプリ配信で
日頃の様子を
伝えています**
→







バランスこまで、日セルワチェック！







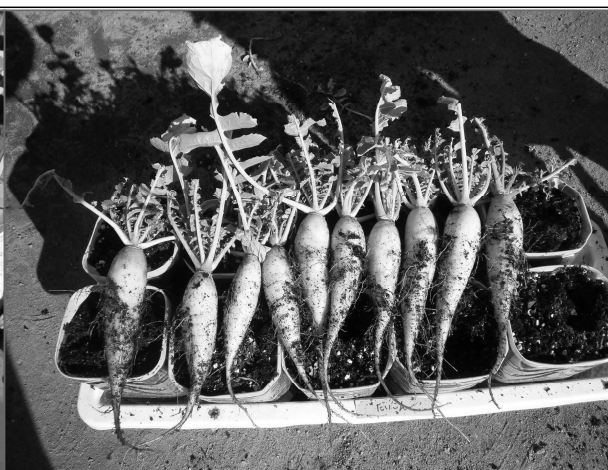
何かを発見することと自己効力感との間は互いに強め合う関係がある。

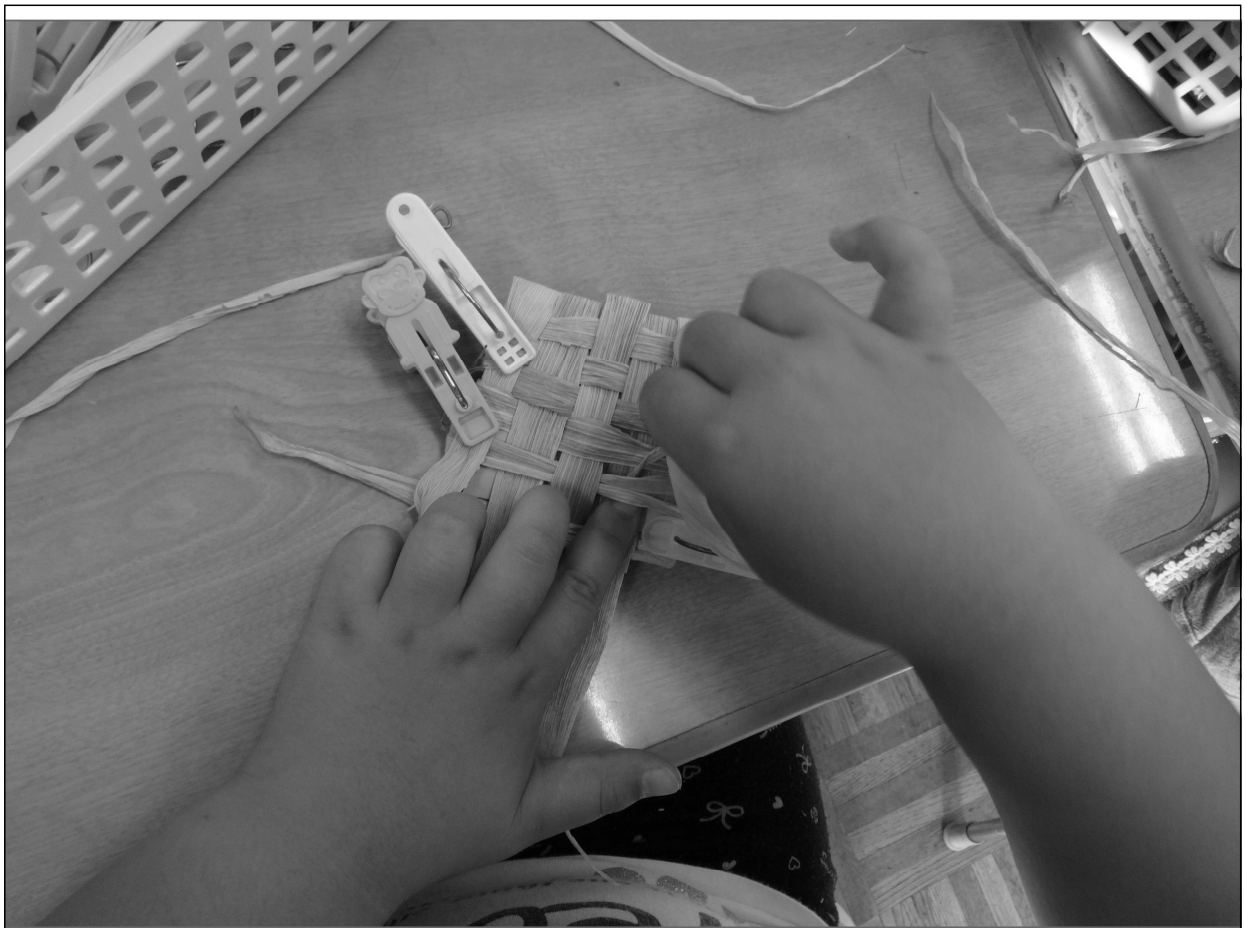
カナダ人 心理学者
アルバート・バンデューラ

自己効力感とは…

- 1 自己に対する信頼感や有能感
- 2 人が何かの課題に直面した時に
こうすればうまくいくはずだ！
という期待感に対して、自分は
それが実行出来るという自信のこと。













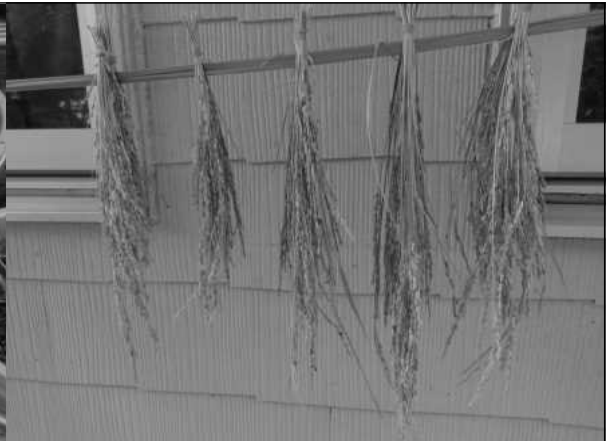


さいたま市の食育目標 「5つの『食べる』」

- さ 三食しっかり食べる
- い いっしょに楽しく食べる
- た 確かな目をもって食べる
- ま まごころに感謝して食べる
- し 食文化や地の物を伝え合い食べる







うまい！





保育士から保護者への手作り表彰状





ご清聴ありがとうございました！

