

ユ-  
小山町「レッツ5食育」

「レッツ5キッチン」マニュアル



小 山 町

# 目 次

I	マニュアル作成の趣旨	.....	1
II	マニュアルの構成		
III	料理教室の方針と大切にしたい視点		
IV	関係者の連携と共有	.....	2
V	事前教室「プレキッチン」		
1.	「プレキッチン」の目的		
2.	「プレキッチン」における5歳児の目標		
3.	園の下見		
4.	「プレキッチン」の内容		
(1)	衛生について（身じたく・手洗い）		
(2)	調理器具の安全な扱い方	.....	5
(3)	食味タイム		
(4)	いのちの話		
(5)	食べ物の栄養		
5.	「プレキッチン」の進行	.....	6
6.	準備	.....	8
(1)	物品準備		
(2)	園の役割	.....	9
VI	料理教室の運営	.....	10
1.	料理教室の方針		
2.	運営において大切にしたい視点		
3.	実施内容	.....	10
(1)	設営を含む教室環境整備		
(2)	対象者		
(3)	実施場所		
(4)	実施者とその役割	.....	11
(5)	事前準備	.....	12
(6)	献立	.....	13
(7)	スタッフの配置		
(8)	グループ分け		
(9)	安全管理		
4.	調理の進め方	.....	13
5.	料理教室の評価	.....	13
VII	モデル事業実践資料		
1.	モデル事業献立表	.....	14
2.	プレキッチン関係（資料A～B）	.....	16
3.	レッツ5キッチン関係（資料C～H）	.....	21
4.	園保護者への通知例（資料I）	.....	33

## 5歳児の食育プランの構成

『レッツ5<sup>コー</sup> 食育』

||

野菜づくりの

『レッツ5 ファーム』

+

料理教室の事前教育

『フレキッチン』

料理教室の

『レッツ5 キッチン』

+

心から味わい

一緒に楽しむ 会食

## I マニュアル作成の趣旨

小山町食育推進計画は「マインドフルネス食事法」で心と体を結ぶことを縦軸に、「ソーシャルキャピタル」で人と人を結ぶことを横軸にして、町民とともに健体康心のまちづくりを推進するものである。この計画の中で重点事業として位置づけた「5歳児食育プラン（レッツ5 食育）」、「心こめ つくり 味わう 子どもを育てる」ことを核として、①心こめ野菜を育てる ②心こめ料理をつくる ③心から料理を味わう ④一緒に楽しく食べる という4つの視点で周囲の人たちや社会全体で子どもをはぐくんでいくことを共通認識とする。

また、当プランは、野菜づくりの「レッツ5 ファーム」と料理教室の「レッツ5 キッチン」で構成し、“5歳児からのマインドフルネス食体験”を総合的に取り組むもので、子どもが持つ能力を最大限に引き出し、その楽しさや喜び、達成感などを心に焼き付けることで、生きる力をつけていくこと、また社会の一員とすることができることを目指す。

さらに将来に渡って、食を大切にし、自分の健康を管理できる力を身につける礎となることを期待して、料理教室「レッツ5キッチン」を実施することから、講師となる栄養士や料理支援の健康づくり食生活推進部、園や家庭、野菜づくり関係者等の共通理解と協働の推進のためにマニュアルを作成する。

## II マニュアルの構成

5歳児の料理教室「レッツ5 キッチン」は、事前教室「プレキッチン」を含み、構成される。

### 事前教室：プレキッチン

料理教室実施の約1カ月前に、いのちと食のつながりや食味、身支度・手洗い、調理器具の予習等を行う。

### 料理教室：レッツ5 キッチン

講師の指導のもと、健康づくり食生活推進部や保護者の見守る中、子どもが主役となり、和食や伝承料理の実習を行う。

## III 料理教室の方針と大切にしたい視点

自ら調理し食べる体験を通して、意欲や主体性が育まれることを踏まえ、料理教室の方針は、子どもが主役であること、そのために子どもに理解できる内容と言葉かけに考慮して行う。

また、大切にしたい視点は、児が持つ能力を最大限に引き出し、楽しさ、喜び、達成感を心に残すことができるよう、以下のとおりとする。

- 【1】子どもたちが育てた野菜を使い料理することや、地域の食材の大切さを知ること、食とのつながりを実感できる教室にする。
- 【2】食材にはいのちがあること、そしてそのいのちをいただいて、そのおかげで健康で元気に生活できていることに気がつき、食べ物や作り手（生産者や調理者）の存在を意識する場とする。
- 【3】保護者を含め関わる大人は、子どもの力を信じて認め、ほめながら教え、自信につながる達成感のある体験にする。
- 【4】目・鼻・耳・舌・指等で五感のすべてを使い料理する。
- 【5】5歳頃は味覚の発達において、認識と表現が一致する時期であることから、多くのおいしさがわかる力、味わうことの楽しさを育てる場にする。
- 【6】みんなで一緒に楽しく食べることで、周囲の人たちとのつながりや絆を実感することができるようにする。

## IV 関係者の連携と共有

事前教室や料理教室では、はじめての体験をする子どももいることから、栄養士・支援する食生活推進部員・園・保護者などは、子どもの不安や驚き、怖さなどの感情を受け止め、心のケアを含め、様々な反応に対するフォローの仕方、声かけの仕方を事前に共有する必要がある。

そのために、関係者は、食育推進計画および5歳児食育プランのビジョンを認識した上で、相互理解を深めておくことと保護者への啓発と具体的な事業内容を充分周知する必要がある。

## V 事前教室「プレキッチン」

### 1. 「プレキッチン」の目的

「プレキッチン」は、5歳児が身の周りの人や物への感謝の気持ちやいのちの尊さを感じる心を育み、これからの人間育成に役立つことをめざしている「レッツ5 キッチン」を、安全でかつ効果的に円滑に実施するための事前教育として、料理教室の前に園内で実施する。

### 2. 「プレキッチン」における5歳児の目標

- 【1】食といのちのつながりやいのちをいただく大切さに気づく
- 【2】五感を使って味わい食べる体験をして、いろいろな味やおいしさがあることに気づく
- 【3】手洗い・身支度を通して、衛生管理の知識を身につける
- 【4】調理器具や料理の予備知識を身につける
- 【5】料理教室への期待感を高める

### 3. 園の下見

事業を円滑に実施するために、指導の主体となる栄養士等は、実施園を下見して以下の項目について園との連絡調整を図る。

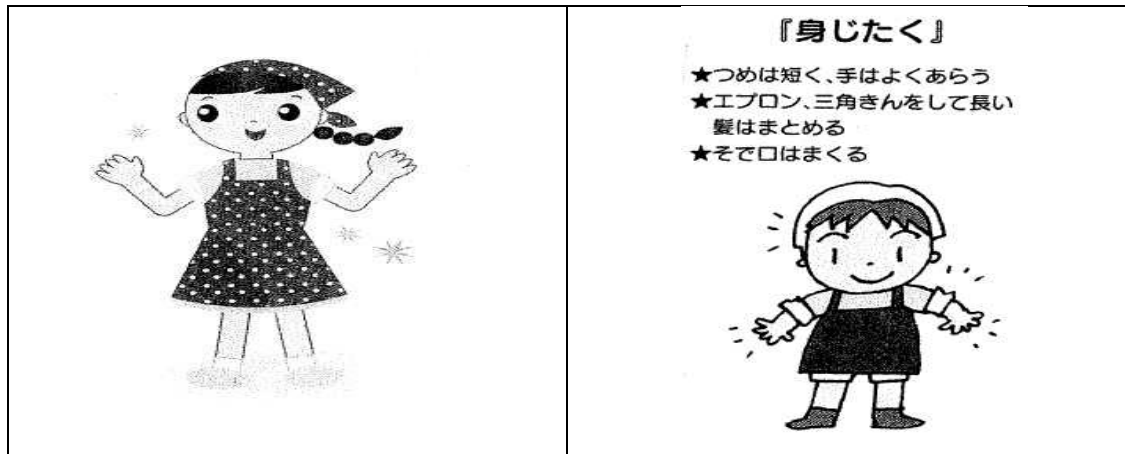
- ①子どもの感情を把握するために、園の関係者の協力と連絡を充分に行う
- ②園児の様子や場所の確認をして情報を共有する
- ③各園の衛生管理や調理器具、ホワイトボードの有無について確認する
- ④手洗いのグループ分けの方法を検討する
- ⑤ホワイトボードやマグネットなどの備品確認をする

### 4. 「プレキッチン」の内容

#### (1) 衛生について

##### 1) 身じたく

- ①エプロン、三角巾を着用する
- ②ハンドタオルは、エプロンに安全ピンでとめる
- ③長い髪はゴムでまとめる。髪が落ちてこないようにピンでとめる
- ④長袖の場合は、袖口を肘までまくる
- ⑤爪は短く切っておく
- ⑥調理の途中でトイレに行く時は、エプロンと三角巾をはずす
- ⑦トイレから戻ったら、手をよく洗ってから、エプロンをつける



## 2) 手の洗い方

### Q. なぜ、調理前に手を洗うの？

手はきれいのように見えても、バイキンがたくさんいます。その中にはおなかをこわすバイキンなどが混じっているので、それが口の中に入らないように手を洗います。

手を洗っても、バイキンをゼロにすることはできませんが、数を減らすことはできます。バイキンの数が少なくなれば、口に入ってもおなかをこわす心配はなくなります。

調理前には、必ず手を洗いましょう。

### Q. なぜ、石けんで手を洗うの？

水で簡単に洗ったのでは、爪やしわの中にあるバイキンが、水を吸って表に出てくるため、かえってバイキンの数が多くなります。石けんを使って、手についたバイキンを洗いながしましょう。

#### 手洗いの順序

- ① 手をぬらし、石けんをつける
- ② 泡立てながら手のひらをこすり合わせて洗う
- ③ 手の甲をしっかりと洗う
- ④ 指の間を、手をもむようにして、ていねいに洗う
- ⑤ つめとつめを合わせて洗う（つめで手のひらを引っかくようにして洗う）
- ⑥ 手首は、握るように回しながら洗う
- ⑦ 水で、泡をよく洗いながす
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルで拭く

#### 手洗いチェッカーで洗い残しを確認する

- ① 汚れに見立てた手洗いローションを手につける
- ② 手洗いをする
- ③ 手洗いチェッカーを使って、一人ひとり自分で洗い残しを見る。
- ④ 講師が洗い残しの部分を確認し、洗い方を細く指導する  
(汚いという表現はさげ、ここが取れなかったね等の声かけとする)

# さあ をあらってみましょう！

水でかんたんにあらったのでは、つめやしわの中にある細菌が水分を吸収して手の表面に出てくるため、かえって細菌が多くなります。石けんを使ってきれいに手を洗いましょう！



The diagram illustrates the correct handwashing technique in eight numbered steps, each with a corresponding illustration and text:

- 1** 水で手をぬらしせっけんをつける (Wet hands with water and apply soap)
- 2** あわをたてながら手のひらをこすりあわせる (Rub palms together with soap foam)
- 3** 手のこうをあらう (Clean the back of the hand)
- 4** 指のあいだをよく洗う (Clean between fingers)
- 5** つめのあいだをよく洗う (Clean between thumb and index finger)
- 6** 手くびを洗う (Clean the wrist)
- 7** 水であわをよく洗いながす (Rinse off soap with water)
- 8** ゴール！きれいなハンカチやタオルでふく (Dry with a clean towel)

水だけとか、ちょっとだけの手洗いで、菌はおちないよ！





## (2) 調理器具の安全な扱い方

### 1) 包丁の使い方

#### ◆ 持ち方

- ・利き手で包丁を握る

#### ◆ 切り方

- ・反対の手はネコの手（親指を出さない）
- ・ゆっくり包丁を向こうに押すように切る

#### ◆ 置き方

- ・まな板の向こう側に、刃を向こうむきにして置く
- ・周りの人の安全も考えて作業し、扱うことを話す

#### ◆ 包丁に切ったものが残ったら

- ・包丁の背から一番高い指で、滑り台のようにおろす

### 2) その他の調理器具の名称と使い方

まな板・鍋・おたまなどについて説明する



(財) 日本食生活協会 「おやこの食育教室」 よりイラスト使用

## (3) 食味タイム

- ①昆布やかつお節などの食材から味が出て、それが料理の味を決めるという「だし」のうまみを知る。
- ②食材はそれぞれの力を持っているということを学ぶ。
- ③かつお節を削るところから見て、食べてみる。
- ④だし汁を作って、飲む。

(16ページ) モデル事業実践資料A参照

## (4) いのちの話 (いのちをいただくことの大切さを考える)

子どもたちは、自分たちが自ら育てた野菜や頭つきの魚を、自ら包丁で切って料理し、食材のいのちをいただくという実感の持てる体験をする。

そのいのちの尊さを感じて「いただきます」とあいさつができ、心をこめて料理を味わう。それが自分たちのいのちのため、成長のために血や肉となっていくことを感じて「ごちそうさま」とあいさつできるように進行する。

出された料理を食べるだけでは、その素材の産地から食卓までのつながりが見えにくい。普段触れることが少ない、料理される前の食材に触れることで、その背景にある「いのちや人と人のつながり」を認識する。

(18ページ) モデル事業実践資料B参照

## (5) 食べ物の栄養

食べ物には栄養が入っていて、いろいろからだの中で力を発揮する。いろいろな食べ物を食べることによって、健康になれる。好き嫌いはあってもよいが、なるべくがんばって少しでも食べるようにすることが大切であることを加える。

大人の食事づくりのお手伝いをしながら、たくさん学ぶことができることも語りかける。



## 5. 「プレキッチン」の進行

### 進 行 表

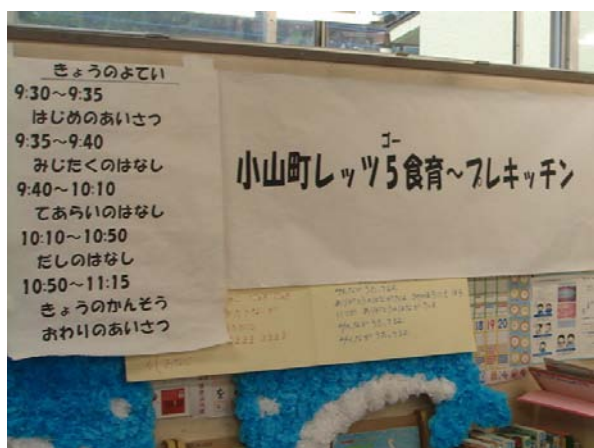
時 間	流 れ と 担 当	内 容
9 : 0 0  3 0 分間	スタッフ集合・準備  園児身支度済みで着席	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ スタッフ身支度(エプロン・三角巾・手拭タオル)</li> <li>・ 会場設営(掲示物・使用媒体・机の移動・手洗いチェッカー設置など)</li> <li>・ 食味タイム準備(かつお節・削り器・タオル2枚)</li> <li>・ だし汁試飲の準備(身支度説明終了までの間に栄養士Bが配れるようにしておく。間に合わなければ試飲の時に紙コップに注ぎ配る)</li> </ul>
9 : 3 0  5 分間	導入・・・・・・・・園の先生 あいさつ・・・・・・・・健康課 スタッフ自己紹介 健康課スタッフ・ 地域活動栄養士2名	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 全体として、子どもに問いかけながら説明する</li> </ul>
9 : 3 5  5 分間	身支度の説明・・・・栄養士A	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 園児男女各1名モデル</li> <li>・ エプロンと三角巾の名称を子どもに問いかけながら説明する</li> <li>・ 袖まくりや爪の確認</li> <li>・ 食物が汚れないように、料理する側が汚れないように身支度する理由などを話す</li> </ul>
9 : 4 0  1 5 分間	園児の手洗い指導・・・・栄養士A (ローションを塗った後は、手洗い場で指導する)  手洗いチェック・・・・栄養士B  確認の声かけ・・・・栄養士A	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手洗いの前に園児の手にローションを塗る</li> <li>・ 1回に蛇口の数の園児が洗う(園によって方法は異なる)</li> <li>・ 園児は手洗い場にて説明を聞きながら洗う(手をぬらしたら蛇口を一度しめる・洗い終わって蛇口を閉める前に蛇口に水をかける)</li> <li>・ 教室に戻りチェッカーで洗い残しの確認(白く残った部分の確認) (終了時間によっては手洗いの復習)</li> </ul>
9 : 5 5  5 分間	食味タイム・・・・ 栄養士B ・ だしの話 ・ かつお節ができるまでの話  ・ かつお節を削る	シナリオにより進める <b>(16ページ) モデル事業実践資料A 参照</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ だしの役割を話す</li> <li>・ 削り節パックを見せる</li> <li>・ 掲示物(かつお節ができるまで 4枚)</li> <li>・ 硬い物だという確認(音で)</li> <li>・ 削る音を聞かせる</li> </ul>

10:00  10分間	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 削り節の食味・・・栄養士B</li> <li>・ だし汁の食味</li> </ul> <p>食味の感想を聞く いのちをいただく話へつなぐ ・・・・・・・・ 栄養士A</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手触り・香り・食感などを確認しながら味わう (深めの紙皿に削り節を入れて配る 園児の手のひら)</li> <li>・ 削り節でとっただしが、みそ汁や煮物をとともおいしいものにしてくれる</li> <li>・ 色・香りなどを確認しながら味わう (小さな紙コップに注ぎ入れた物を配る)</li> <li>・ いろいろな味のおいしさに気づく体験のひとつとする</li> </ul>
10:10  10分間	いのちをいただく話・・・栄養士B	シナリオにより進める <b>(18ページ) モデル事業実践資料B参照</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 紙芝居仕立てのシナリオ</li> <li>・ 子どもに問いかけながら</li> </ul>
10:20 5分間	調理器具の説明・・・栄養士A	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 包丁・まな板・鍋・おたまなどの名称・用途などを説明する</li> </ul>
10:25  5分間	<p>まとめの話・・・栄養士A</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 今日の感想</li> <li>・ 料理教室に向けて</li> </ul> <p>終わりのあいさつ・・・健康課</p>	シナリオにより進める

※ 栄養士は、プレキッチンまでに、必要に応じて担当園との打ち合わせを行う。

※ 園は、料理教室までに、当日の身長別グループ分けをし、また子どもに作りたい料理の希望を聞いて担当課に報告する。

《プレキッチン 正面看板》



《会場設営》



## 6. 準 備

### (1) 物品準備

#### 1) 地域活動栄養士

レ	項 目	レ	項 目
	エプロン		スタッフ名札(ひらがな)
	三角巾		タオル 5枚
	手拭タオル		かつお節
	紙コップ		ビニール手袋
	台ふきん		紙深皿
	エプロン		

#### 2) 健康課

レ	項 目	レ	項 目
	手洗いチェッカー 一式		子ども用包丁
	掲示物		ガラス製なべ
	小なべ		まな板
	垂れ幕		かつおパック
	スタッフ名札(ひらがな)		カセットコンロ (必要時)
	おたま		ざる
	菜ばし		ボウル
	削り器		ごみ袋
	ペーパータオル		

#### 3) 園または、園児

レ	項 目	レ	項 目
	エプロン		安全ピン
	三角巾		ハンドタオル

《 教 材 準 備 》



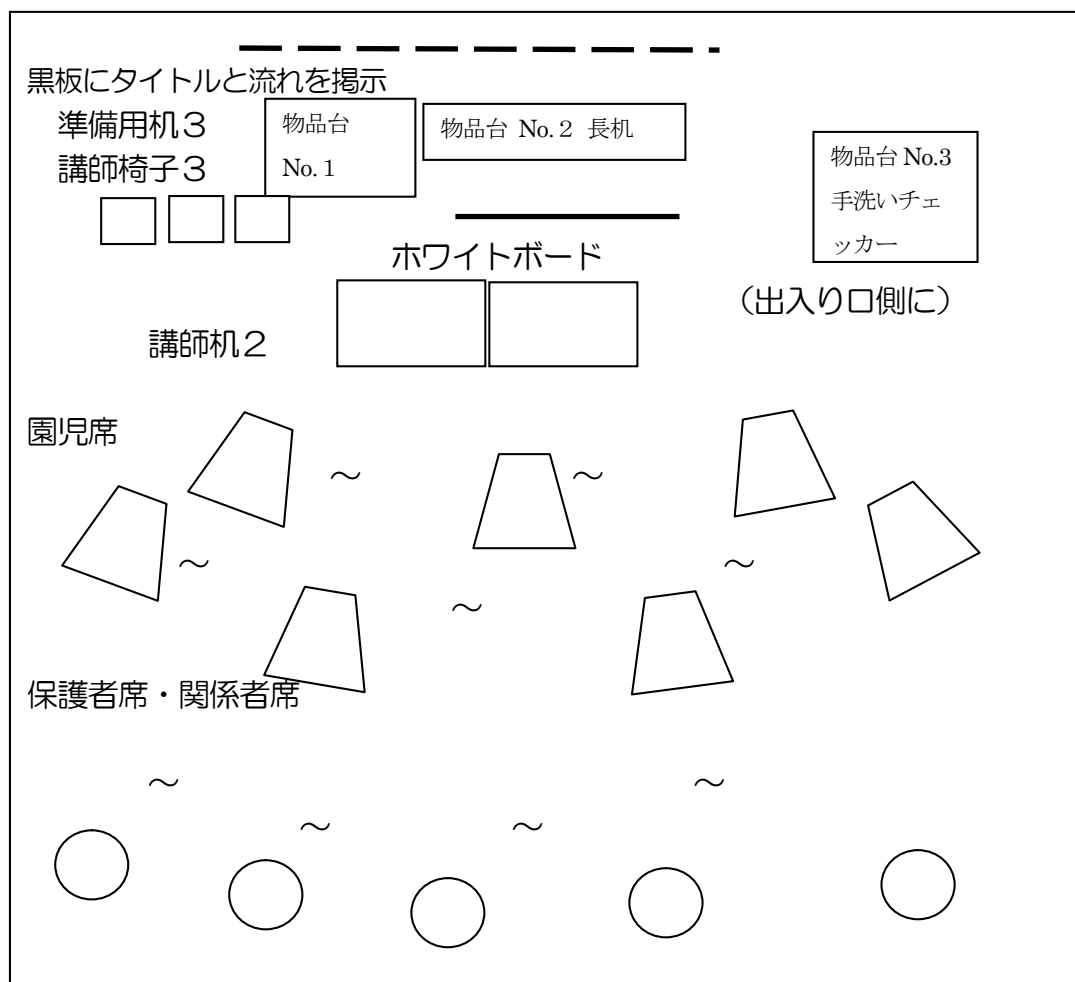
《 手洗いチェッカー 》



## (2) 園の役割

### 1) 会場設営

前



### 2) 準備事項

- ① 手洗い場の確保
- ② 机・椅子の設営
- ③ 9:30 までに、エプロンと三角巾・タオル等園児の身支度をする
- ④ タオルは、安全ピンでエプロンにつける
- ⑤ 園児男女各 1 名、身支度の説明モデルを決めておく
- ⑥ 導入のための挨拶や話を担当する

### 3) 保護者への周知 案内チラシ

- ①各園を通じて「レッツ5 食育」の周知を年度当初から計画的に行う。
- ②「レッツ5 キッチン」については「プレキッチン」を含め、案内チラシを作成し、保護者の理解を求め、参加を勧奨する。
- ③チラシ、保護者への通知・お願い事項 (例) (33ページ) モデル事業実践資料I 参照

## VI 料理教室の運営

### 1. 料理教室の方針

健康によいといわれている和食中心に主食、主菜、副菜をきちんとそろえ、子どもたちが育てた野菜、地場産の野菜と旬の魚を利用し考案した。普段料理することが少ないと考えられる、魚料理をメニューに入れ、和食中心の料理とする。

### 2. 運営において大切にしたい視点

#### 【1】子どもが主役

スタッフを始め、親など周りの者も、子どもができることは子どもにさせ、手を出さないようにする。

#### 【2】料理の楽しさ

楽しい雰囲気で作れるよう、指導する栄養士やスタッフ、支援者、保護者等は笑顔で見守るよう心がける。

また、大きな声や指示的態度を避ける。

#### 【3】衛生管理

身支度、手洗い等の基本的な知識と行動を身につけさせる。

(子どもたちの手指の外傷の確認)

### 3. 実施内容

#### (1) 設営を含む教室環境整備

調理台の高さ・コンロの点検・まな板・包丁をはじめ使用器具の点検など、事前に確認し、当日は安全に実施ができるようにする。

#### (2) 対象者

小山町5歳児（年長組）

#### (3) 実施場所

小山町健康福祉会館調理室

会場設営図

(24ページ) モデル事業実践資料 F 参照





#### (4) 実施者とその役割

すべての関係者が自らの役割を認識しながら、子どもたちに主体的に関わる

実施者	役割
小山町健康課	①実施主体となり、栄養士会とともに企画運営を担うが、教室では、黒子として関係者それぞれの調整を担う ②アンケートの実施や関係者からの聞き取りを行い、事業評価を担う
御殿場小山地域活動栄養士会	①プレキッチンを含むレッツ5キッチンの企画や教室の運営におけるリーダーとして指導に携わる ②子どもだけでなく関係者への支援の役割を担う
連合婦人会健康づくり食生活推進部	①プレキッチンを含むレッツ5キッチンでは、リーダーの栄養士のもとですべての面でお助け隊として携わる。
幼稚園・保育園	①年間を通じて生活の中に食育を取り入れ、レッツ5食育との相乗効果を図る ②レッツ5キッチンやプレキッチンでは、挨拶や導入の話を担当しながら、外部スタッフと園児とのつなぎ役となり、雰囲気づくりをする ③園児を実施場所まで安全に引率する ④活動の集大成として個々に渡すアルバムのための記録写真を撮る
保護者	①教室では、見守りほめて、一緒に楽しく食べる ②家庭では、子どもの話を聴き、料理しようとする子どもを支える
食育関係者	①農林課は、教室で使う地場産食材の調達・調整をする。 ②農業委員は、教室で料理と農作物とのつながりを話しながら一緒に楽しく食べる。 ③食育推進部会委員は、教室で見守りほめて、一緒に楽しく食べる。

## (5) 事前準備

必要に応じて食材の下準備を行う

前々日までの準備	<input type="checkbox"/> 園に大豆、里いもの収穫量の確認をして材料を発注する <input type="checkbox"/> 農林課に米の発注（前日までに健康課に届くように）を依頼する <input type="checkbox"/> 園に実習で使用する分の大豆、里いも等を受け取りに行く また、見本にできる収穫野菜も状況に応じていただく <input type="checkbox"/> タックシール（子どもの名前）の作成をする
前日準備	<input type="checkbox"/> 注文した材料を取りに行く <input type="checkbox"/> 里いもを洗って乾かす <input type="checkbox"/> 大豆を一晩水につける <input type="checkbox"/> 見本用の大豆は、そのままの状態と水につけた状態を作る <input type="checkbox"/> 子ども用調理器具の準備（不備や衛生面の確認を含む）をする <input type="checkbox"/> 試食用のお皿の準備。各テーブルにセットする <b>子ども</b> ご飯茶碗、みそ汁椀、小皿（さんまの煮つけ） 離乳食用平皿（五目豆） （園児各自持参 箸、お茶用コップ） <b>大人</b> 平皿、箸、湯呑み、紙コップ小（みそ汁） <input type="checkbox"/> ふきん（白）、台ふきん（緑）、ペーパータオル、広告のゴミ入れ、ビニール袋、洗剤を各調理台に置く <input type="checkbox"/> 手洗い石けんを保健歯科指導室の手洗い場に置く <input type="checkbox"/> 調理実習室、保健歯科指導室の会場設営をする 子ども用踏み台の設置 床に子どもエリアをテープで区分する <input type="checkbox"/> 看板や進行表、手順等の掲示物を貼る
当日準備	<input type="checkbox"/> 米をとぐ デモ用に2合、全体で1升5合～1升8合 <input type="checkbox"/> 大豆を煮る <input type="checkbox"/> 干しいたけ（調理台分+デモ用+見本用）をもどしておく もどし汁もだし汁として使用する <input type="checkbox"/> 早煮昆布を水につける <input type="checkbox"/> 青菜を茹でるお湯、だしをとるお湯、里いもを茹でるお湯をそれぞれ鍋に沸かす <input type="checkbox"/> 試食時のお茶用のお湯を沸かす

◆ 材料と調理器具一覧

(21ページ) モデル事業実践資料C参照

◆ 食材料の下準備表

(22ページ) モデル事業実践資料D参照

◆ 調味料をだし汁の下準備

(23ページ) モデル事業実践資料E参照



## (6) 献立

(14ページ) モデル事業実践資料 参照

献立の条件は、次の内容とする

- ① 和食中心であること
- ② 園児たちが作った野菜を活用すること
- ③ 主食・主菜・副菜がそろっていること
- ④ 魚を丸ごと一尾から料理すること

家庭で魚をさばいて料理する機会が減り、切り身しかみたことがない者も増えていることから、いのちをいただく実感がもてるようにするために、魚を丸ごと1尾使う。

- ⑤ 豆腐の手のひら切りをする料理であること

平成21年度モデル園での献立例

主食 里いもごはん  
主菜 さんまの煮つけ  
副菜 五目豆  
汁物 みそ汁

## (7) スタッフの配置

栄養士は使用する調理台の人数

食推部員は調理台に2名ずつとプラス1名を配置

## (8) グループ分け

5歳児4～5人を1グループとする

調理台の高さに合わせて、身長順にグループ分けをする

## (9) 安全管理

火の取り扱い・包丁などの調理器具の取り扱いのルールを作り、細心の注意をはらう

## 4. 調理の進め方

シナリオによりデモンストレーションする (26ページ) モデル事業実践資料 G 参照

デモの後、進行表にそって各調理台のスタッフが進める

料理実習の進行表 (31ページ) モデル事業実践資料 H 参照

## 5. 料理教室の評価

料理教室の評価の内、スタッフの運営に関するチェック項目は、次の項目とする

項 目	チェック
衛生的に行われていたか	
安全であったか	
準備は万全であるか	
子どもが理解し、料理をすることができたか	
子どもが楽しんで取り組めたか	

子どもの目標が達成できたかどうかは「レッツ5食育」全体評価の中で、子ども用アンケート(保護者による聞き取り)と保護者へのアンケートにより行う。

## VII モデル事業実践資料

### 1. モデル事業 《献立表》

#### 1 グループ分

##### 里いもごはん

###### <材 料>

米	2カップ
水	2・1/4カップ
里いも	120g(中3個程度)
塩	小さじ1弱
昆布	5センチ
いりごま(黒)	小さじ1

###### <作り方>

- ① 米は洗って吸水させておく
- ② 里いもは皮をむきひとくち大に切って塩でもみ水洗いし、硬めに茹でておく
- ③ ②・塩・昆布を加え炊飯器で炊く
- ④ 茶碗にもり、ごまを散らす

###### <注意事項>

- ・デモでは作り方を示すだけで、炊飯器でまとめて炊く
- ・里いもは園で育て収穫した物を使う

##### みそ汁

###### <材 料>

きぬ豆腐	100g
青菜	50g
味噌	45g
だし汁	750cc

###### <作り方>

- ① 茹でた青菜を2センチの長さに切る
- ② きぬ豆腐を手のひらの上で切る
- ③ だし汁の入っている鍋に切った豆腐を入れる
- ④ 鍋を火にかける
- ⑤ 器に味噌とだし汁少量を入れて溶き、一旦火を止めた鍋に加える
- ⑥ 青菜を加えひと煮立ちさせて火を止める

###### <注意事項>

- ・きぬ豆腐のきり方（3回で切る）  
きぬ豆腐をのせた手はピンと伸ばしておく  
包丁は手のひらに当たったら、まっすぐに上げる（ひっぱらない）  
長い辺を2回で3等分し、短い辺を1回で2等分する
- ・味噌を溶く場合は500cc計量カップを使用し、ミニ泡立て器で溶く

## さんまの煮つけ

### <材料>

さんま(生・無塩)	5尾
しょうが	7～8枚 (スライスした物)
水	300cc
さとう	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2

### <作り方>

- ① さんまは頭と尾を取り4等分にし、水で洗いながら内臓を取り、キッチンペーパーを敷いたバットに並べる
- ② 鍋に水と調味料を入れ一度煮立たせて火を止める
- ③ ②にさんまを並べ、しょうがも加える
- ④ 落とし蓋をして、さらに鍋の蓋もして、強火で5分ほど煮る
- ⑤ 鍋の蓋を取り、さらに中火で10分煮る
- ⑥ 煮汁を回しかけ、仕上げる(スタッフ)

### <注意事項>

- ・まな板の上にキッチンペーパーを敷きその上でさんまを切る
- ・さんまの置き方(安全第一に考慮した結果)
  - ①包丁を持つ手側に頭を向ける
  - ②腹を手前にする
- ・さんまの切り方は三段階
  - ①切れ目を入れる
  - ②背骨のところまで包丁を入れる
  - ③両手で包丁をシーソーのように動かし切り離す  
(頭を切り落とす時ひれを立てしてから、ひれの後ろで①～③の行程)
- ・内臓を除き、洗ってキッチンペーパーを敷いたバットの上に並べる作業はスタッフ
- ・落とし蓋は、クッキングシートを使う

## 五目豆

### <材料>

大豆水煮	1カップ
干しいたけ	1枚
人参	30g
ごぼう	30g
早煮昆布	10g
だし汁	150cc
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
干しいたけの戻し汁	大さじ2

### <作り方>

- ① ごぼうは皮をそぎ10センチ長さのスティック状に切ったものを1センチ角に切る
- ② 人参も①と同様に切る
- ③ 干しいたけは戻し、石づきを取り、1センチ角に切る
- ④ 早煮昆布ははさみで1センチ角に切る
- ⑤ 鍋にだし汁と干しいたけの戻し汁を入れ、材料も入れ弱火で10分ほど煮る
- ⑥ 調味料を入れ再び弱火で10分煮る
- ⑦ 仕上げに強火で煮汁をとばす

### <注意事項>

- ・大豆水煮は、乾燥大豆(園で育て収穫した物)を1/2カップ使用する
- ・乾燥大豆は前日から一晩水に浸し、当日柔らかくなるまで茹でておく

## 2. 「プレキッチン」関係（資料A～B）

### 実践資料A 食味タイムのシナリオ

#### (1) 食味タイムの目的

- ① 成長の節目ともいえる5歳児は、味覚の発達においても、甘い、塩辛い、苦い、酸っぱいの認識と表現が一致する時期である。しかし、まだ、うまみは十分な認識や表現にいたっていないことが多い。そのため、だしの食味体験により和食の基本となるうまみを脳に記憶し、豊かな食生活の基礎をつくる。
- ② かつお節削りができるまでの過程を学び、生きていたことを知る。そして、そこに関わる人のことを知る機会を得て、様々なつながりを感じる。かつお節の加工の工程を知り、人間の知恵を学ぶ。

#### (2) かつお節のお話

毎日の生活中で忘れかけられている自然の美味しさを味わい、本当のだしのうまさを体験してみる。

子どもたちに理解をしてもらうために、写真でかつお節ができる工程を学ぶ。

#### (3) 導入

- ①味噌汁やお料理が美味しいのは“だし”と言うおいしさの素があるからです
- ②うまみとも言います。では、その素とは何で作られるのでしょうか？
- ③これ何かな？ まず、かつおパックを見せ、子どもたちの反応をみる。
- ④これは（かつお節を見せて）知ってるかな？ 子どもたちの声を聞く。
- ⑤何のお魚だろう、かつおだね、このかつお節がどのようにしてできるかを少し勉強しよう
- ⑥写真を見ながら流れの説明に入る



#### (4) かつお節ができるまで

##### ①生魚

釣ったかつおを船から降ろしています



##### ②生切り→煮る→整形

頭や内臓をとり4本(節)に切り分けて煮ます。骨や皮等を取って、形を整えます



##### ③乾燥とカビつけ

熱して冷ますことを繰り返して乾燥させます。また、カビを繰り返し発生させて更に乾燥していく。その間にうまみというおいしさが作られていきます。



##### ④仕上がり

でき上がったかつお節(現物)を見せる。かつお節をたたいて見せる。こんなに堅くてもこれで、このかつお節が海をおよいでいた魚だったと想像できますね。



#### (5) 食 味

##### ◆ 削ったかつお節

- まず①香り            どのようにおいかな?
- ②食感            口のなかでどんな感じ 歯ごたえは?
- ③味                どんな味      うまみってわかった?

##### ◆ だし汁の試飲

次に、お汁にするとどうかも見てみよう  
おいしさが、お水の中に溶け出すんだよ。  
このだし汁のうまみが、みそ汁などの料理をおいしくするよ。  
こんぶや貝類のうまみもだし汁になることを伝える。





おにぎり



みんな、これがなんだか分かりますか？  
 稲ですね。これが、このおにぎりになりますね。  
 みんなが毎日食べるごはんです。これは、農家の  
 人たちが、田を耕し、田植えをし、草取りをして、  
 稲になるまで大事に育ててくれました。稲も私た  
 ちと同じように生きていて、水がなかったら死ん  
 でしまいます。稲にもいのちがあるんです。稲刈  
 りをし、お米にして、私たちが食べるご飯になり  
 ます。



これは知っている？鶏ですね。食べたことあり  
 ますか？  
 みんな、大好きかな？  
 このように鶏は生きていますが、私たちがお肉  
 を食べるために、殺してしまうんです。  
 お肉を食べると、この筋肉(腕の筋肉を見せる)  
 が作られます。元気も、もりもり出てきます。  
 だから、私たちが元気に生活できるために、こ  
 の鳥さんのいのちをもらっているんです。



これは知っている？今が一番おいしい時ですよ。  
 そう、さんまです。食べたことはありますか？

お店で売っているの見たことある？触ったこと  
 はありますか？



このさんまも実はこうやって海の中を泳いでいたんです。生きていたんですよ。それを漁師さんが獲ってきてお店で売られているんですね。それをみんなのお母さんが買ってきて料理してくれているんです。お肉だけでも健康になれるのです。魚の中にはみんなの頭がよくなるいいものが入っています。だから、魚を食べることで私たちは元気に生活することができます。



ここにいろんな食べ物の絵がありますね。豚の絵がありますが、これが豚肉になりますね。お野菜もたくさんありますね。ここには牛の絵もありますが、牛肉ですき焼きや焼肉で食べたりしますね。牛乳は牛さんのお乳ですね。これらの食べ物は、みんな生きていていのちがあったんです。そのいのちをもらってみんな元気もりもりです。



女の子がごはん食べています。おいしそうなハンバーグですね。お母さんが料理してくれたんだけどね。この女の子は、ごはん食べながら思い出しているんです。

今日、この女の子は、牧場で牛の世話をしたんですって。そしたら、ごはんの時に、牛さんのこと思い出しているんです。この食べているハンバーグのお肉も、牛のお肉がはいっているし……牛さんのお肉だと思ったら、このお肉は生きていたんだって気がつきました。また、お世話が大変だったな……って。だから、残さないようにしっかり食べようって考えたんです。牛さんは、牛乳も出してくれるんですよね。それを、飲んだり、ヨーグルトやチーズにしたりして、食べているんです。





食べ物を食べる時に、その食べ物にはみんないのちがあったってことを考えたりしたことありますか？あまりありませんよね。

でも、お米、鶏肉、サンマ、牛さんみんな生きていたことがわかりましたね。

これは海の中で育ったこんぶ、おでんにはいっていますね。鰹節と同じようにいいだしがでます。

これはお魚、かぼちゃ、大根、人参・・・とみんな生きていて、みんないのちがあったんです。そのいのちをもらって、そのいのちのおかげで病気がなくて、元気に暮らせていますね。

みんなが、いろんなものを食べているから、元気もりもり暮らせているんですよ。ごはんの時に、いただきます、ごちそうさまってみなさん言っていますか？

どうしてそう言うか知っている？

食べ物のいのちをいただくから、それを感謝していただきますって言うんですよ。ごちそうさまも、ありがとうって心をこめて言っているんです。

大切ないのちをもらうんだから、そのいのちが無駄にならないように、大事にしっかり食べましょうね。

みなさんは好き嫌いありますか？

これからは、嫌いなものでも、ちょっとだけ食べてみようね。みんなが、いろんなものを食べているから、元気もりもり暮らせているんですよ。

### まとめの話

今日は、みんなでいろいろな勉強しましたね。手洗いの話、お魚の話、食べ物にはいのちがあったという話し、かつお節、だしのうまみを味わったりしましたが、楽しかったかな？

食べ物にはいのちがあって、そのいのちを食べるから、ごはんの前に「いただきます」「ごちそうさま」って言うんだね。食べ物のいのち大切にしましょうね。

かつお節やそのだしを味わったけど、うまみという味があることも勉強しましたね。

手洗いもバイキンが残らないように洗う方法覚えたかな？エプロンや三角巾をして料理するんだよね。今度、畑で育てた里いもや大豆を使って、小山町で獲れたお米などを使って料理教室をします。そのときには、また今日のようにエプロンと三角巾、ハンドタオルをエプロンにつけて、手をしっかり洗って身支度してくださいね。

料理に使うまな板や包丁のお話もしましたね。包丁でお野菜切ったり、さんまを包丁を使って料理しますよ。

お父さん、お母さんやみんなに今日のお話をしてね。

少しでも嫌いな物も食べて、もっともっと大きく元気になって下さい。

これで今日のお話は終わりです。長い間聞いてくれて、ありがとう。

料理教室で、また会いましょうね。みんなに会えるのを、とても楽しみにしています。

### 3. 「レッツ5キッチン」関係 (資料C~H)

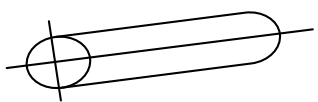

#### 実践資料C 材料と調理器具一覧

献立別材料一覧				
デモ	さんまの煮つけ	五目豆	みそ汁	備考 (使用教材など)
さんま (生・無塩) 1尾 人参 1本 スティック人参 1本 ごぼう (人参同様) 〃 干しいたけ (戻したもの) 各1枚 乾燥大豆・大豆水煮 各少々 早煮昆布 1本 きぬ豆腐 20g 青菜 生・茹で 各少々 里いもごはん (1グループ分) 米 2カップ 水 2・1/4カップ 里いも 120g (中3個) 塩 小さじ1弱 昆布 5センチ いりごま (黒) 小さじ1	さんま (生・無塩) 5尾 (バットに入れる) しょうが (スライス) 7~8枚 水 300cc さとう 大さじ1 みりん 大さじ1 しょうゆ 大さじ2	大豆水煮 1カップ 干しいたけ 1枚 人参 30g ごぼう 30g 早煮昆布 10g だし汁 150cc さとう 大さじ1 しょうゆ 大さじ1 干しいたけ 戻し汁 大さじ2	きぬ豆腐 100g 青菜 50g 味噌 45g だし汁 750cc	※健康課が準備 ・大豆の下準備 乾燥大豆を戻し、茹でる ・米をとぐ ・干しいたけを戻す

献立別調理器具一覧				
デモ	さんまの煮つけ	五目豆	みそ汁	備考 (使用教材など)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・包丁とまな板</li> <li>・キッチンペーパー</li> <li>・皿 ・透明な器</li> <li>・炊飯器 ・紙コップ</li> <li>・計量カップ500cc</li> <li>・鍋 大中小 各1</li> <li>・ミニ泡だて器</li> <li>・落とし蓋 (クッキングシート) ・生ゴミ入れ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・包丁とまな板</li> <li>・鍋 (大)</li> <li>・バット小1</li> <li>・菜ばし又はトング</li> <li>・落とし蓋 (クッキングシート)</li> <li>・キッチンペーパー (さんま用)</li> <li>・生ゴミ入れ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・包丁とまな板</li> <li>・鍋 (小)</li> <li>・キッチンバサミ</li> <li>・木じゃくし</li> <li>・おたま</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・包丁とまな板</li> <li>・鍋 (中)</li> <li>・おたま</li> <li>・味噌を溶く器 (500cc計量カップ)</li> <li>・ミニ泡立て器</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まな板は野菜用と魚用と調理台ごとに2枚</li> <li>・包丁は、子ども用2丁</li> <li>・左利き用は、必要数</li> </ul>

実践資料D **食材料の下準備表**

材料の下準備をして、各班に配分する。

献立	下準備	5歳児の作業
<b>さんまの煮つけ</b>		
材料 さんま	<ul style="list-style-type: none"> <li>さんまを洗い、バットに入れておく</li> <li>さんま1尾に対し、2枚のキッチンペーパーと広告紙のくず入れ1個を準備</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭と尾を切り、4つに切る。</li> <li>キッチンペーパーを敷いたバットに載せる</li> </ul>
しょうが	<ul style="list-style-type: none"> <li>しょうがを薄切りにする</li> </ul>	
<b>五目豆</b>		
材料 大豆	<ul style="list-style-type: none"> <li>一晩水につけて、やわらかく煮たもの</li> </ul>	
干しいたけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>戻し、石づきを取り、スティック状にする</li> </ul>	
人参	<ul style="list-style-type: none"> <li>人参は、1cm角で10cmの長さの棒状に切ったものを分ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>干しいたけ、人参、ごぼうを1cmの角切りにする</li> </ul>
ごぼう	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごぼうは、長さ10cmのものを縦4等分に割る。</li> </ul>	
早煮昆布	<ul style="list-style-type: none"> <li>昆布は、長さ10cmに切る。幅が広い時は、細くする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>昆布は、はさみで、1cm角に切る</li> </ul>
<b>みそ汁</b>		
材料 豆腐	<ul style="list-style-type: none"> <li>4cmの角切りにする</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>縦横に手のひらで6片に切る</li> </ul>
青菜	<ul style="list-style-type: none"> <li>茹でて、1人1束にしておく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>青菜を2cmに切る</li> </ul>
<b>里いもごはん</b>		
材料 米	<ul style="list-style-type: none"> <li>といておく</li> </ul>	お助け隊が仕込む
昆布	<ul style="list-style-type: none"> <li>5cmに切る</li> </ul>	
里いも	<ul style="list-style-type: none"> <li>皮をむき、一口大に切り、塩洗いし、硬めに茹でておく</li> </ul>	
ごま	<ul style="list-style-type: none"> <li>各班に小さじ1配る</li> </ul>	

## **調味料とだし汁の下準備**

### 1. だし汁の準備

調理台1班に対し、900ccのだし汁を準備する

内訳

A. 五目豆用 150cc × 4班 = 600cc

B. みそ汁用 750cc × 4班 = 3,000cc

まとめてだし汁を作り、班ごとに計量して鍋に入れ、分配する

4,200ccの水に100gのかつお削りを入れてつくる

### 2. 調味料の準備

献立ごとに、色の違う紙コップに入れて仕分け、班に分配する。

A. さんまの煮つけ・・・青い紙コップ

さとう 大さじ 1

みりん 大さじ 1

しょうゆ 大さじ 2

B. 五目豆・・・・・・黄色い紙コップ

さとう 大さじ 1

しょうゆ 大さじ 1

干しいたけの

戻し汁 大さじ 2

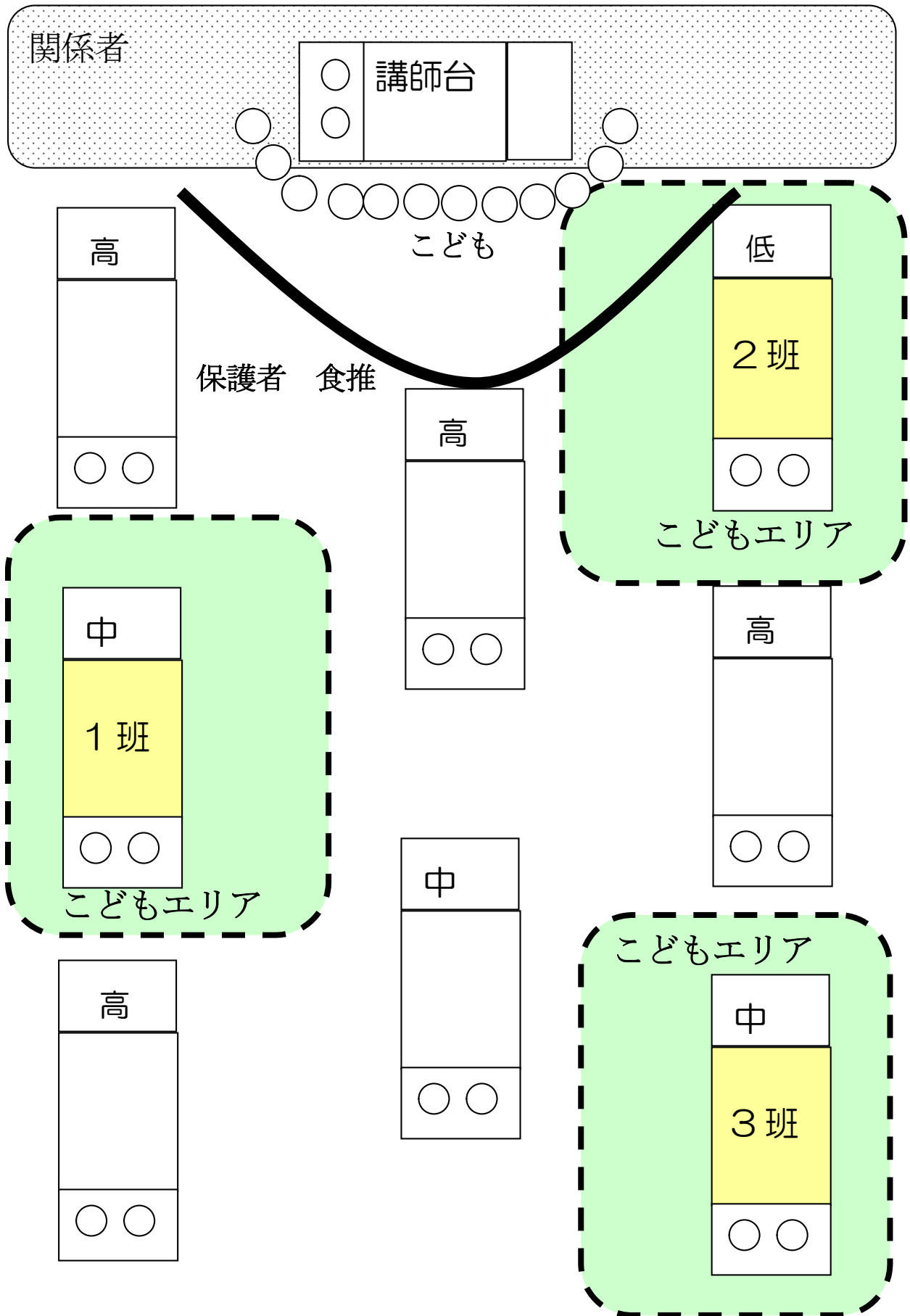
だし汁 150cc (五目豆の鍋に入れる)

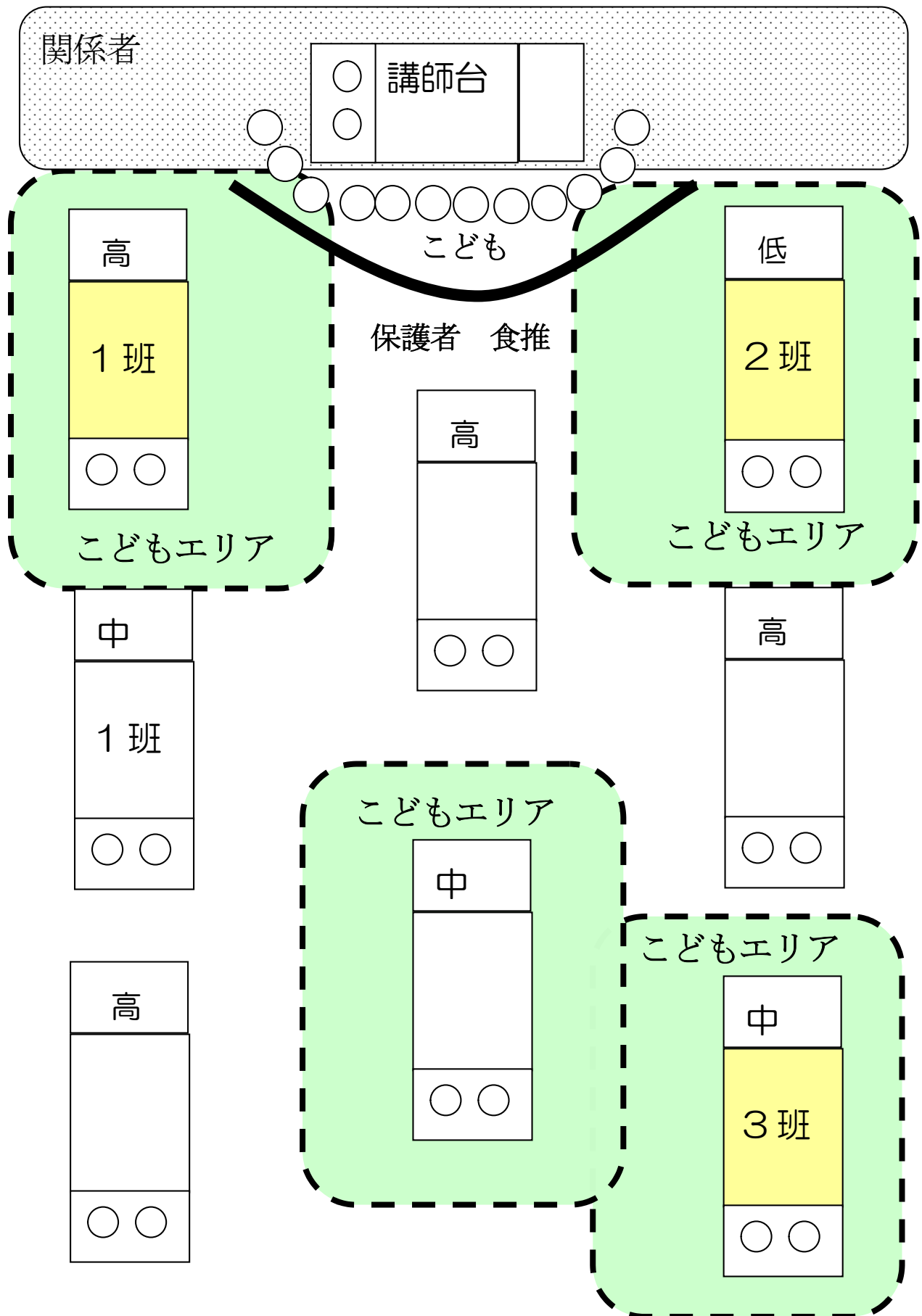
C. みそ汁

だし汁 750cc (みそ汁用の鍋に入れる)

味噌 45g

(味噌を溶くために500ccの計量カップに入れる)





## 子どもへの関わり方（共通事項）

- (1) 素材→食品→料理への変化を感じさせる
- (2) ケガや火傷等の予防に配慮する
  - ①子どもが包丁を持っているときは、必ず見守りがつく
  - ②鍋やコンロ、湯気等による火傷や鍋の位置の確認など危険回避の方法を教える
  - ③子どもに踏み台の昇降時の注意を促す
- (3) 原則として、教える時、子どもの手を持たない（触らない）後ろから覆いかぶさらない  
大人は、子どもが切れない時、食材の方を押える、大人が手本を見せてから、もう一度手順を戻して子どもがやるなどの工夫をする
- (4) さんまを切る時は、特に子どもの心身の状態に気配りする（無理強いしない）
  - ①調理技術が目的ではなく、命をいただくこと、大切にすること、達成感や意欲を育てることを目的にさんまを料理することを大人がまず認識する
  - ②（基本的な切り方は、）押したり引いたりして切る。切れない時は、子どもの状態により、まず包丁を持たないほうの手も包丁の背に添えて、上から押して切る。また、シーソーのように切る と切り方のコツをアドバイスする。
  - ③さんまの内臓だけ、大人が処理するが子どもに過程を見せて教える
  - ④キッチンペーパーや広告紙で作った生ごみ入れを活用して、魚を処理する
- (5) 料理環境を常に整えるよう心がける
  - ①踏み台を適切に使う
  - ②調理台等の上を整理する
- (6) 子どもへのことばかけは「だめ、あぶない、あつ」など、否定的・威圧的な言葉は使わず、大きな声も避ける
- (7) たくさんほめることで、子どもの意欲や自信をひきだす



## デモンストレーション

関わり方の大切な視点やスタッフ同士特に共有すべき部分には、★をつけました

### 導入

- ★みんな、畑で何を作ってくれたのかな？覚えているかな？
- 今日は、それを持ってきてあるんだよ（野菜を見せる）
- これ なあに？（里いも、大豆などの野菜を問いかける）
- ★これがお料理に変わります

### 里芋ごはん

じゃあ、まずこれ（里いもを見せる）  
今日はこれを里いもごはんにします  
みんなの分とお母さんの分を、お助け隊にお願いして大きな炊飯器で炊いてもらいますから  
ここでは、どうやって作るのかだけをお話します

- ① 里いもは皮をむいて、小さく切ります（下準備済みの里いもを見せる）  
お塩でもむと（手で表現）ぬるぬるが取れます  
そして、少し煮ておきます
- ② 里いもを、お米を研いで入れてある、この中に入れます（家庭用炊飯器に入れるところを見せる）
- ③ お塩も入れます（手で表現）
- ④ 最後に昆布（見せる）も入れて炊きます（蓋をしてスイッチを押すしぐさをする）

これで里いもごはんができます

### 五目豆

つぎは五目豆の作り方です  
五目豆の中には大豆と人参とごぼうとしいたけと昆布が入ります

#### 【大豆の説明】

- ★これもみんなが作った大豆だよ
- ★大豆は畑でとれたときはこんな感じ（乾燥大豆を見せる・透明の器に入っている）  
お水の中にしばらく入れて、茹でるとこんなに大きくなります（茹でた大豆を見せる・透明の器に入っている）  
そしてやわらかくなっています  
これを使います

#### 【野菜を切る・包丁の使い方】

- 人参やごぼう・しいたけは切らなくちゃいけないよね  
何を使って切るのかな（園児に聞く）  
そう、これ包丁だね（見せる）  
包丁は切れるよね  
★ だから怪我をしないように切るにはどうすればいいのかな

- ① 持ち方は柄のところを、しっかり握ります（握って見せる）
- ② 握る手は、お箸やはさみを持つほうの手です
- ③ 反対の手は、ネコの手です（手で表現）
- ④ 切るときはネコの手でしっかり押さえて切ります（見せる）

★野菜用のまな板を使いますね

★また板の真ん中で切りましょう

人参を切ってみようね

- ⑤ ネコの手で人参を押さえます

- ⑥ 包丁の下に手を持ってきて引っ張ったら指が切れるので  
刃の下に手を置かないようにしましょう

- ⑦ トントントンと切ります（見せる）

こうなったらどうしよう（切った人参片が包丁についている状態を見せる）

上から下にこうすると手は切れません（包丁の背から刃のほうへ指をすべらせながら落とす様子を見せる）

お豆と同じ位の大きさに切ります

★包丁がお休みするところを決めたいと思います

まな板の向こう側に、刃を向こう側にして置きます（置いて見せる）

ごぼうも人参と同じように切ります（見せる）

そしてしいたけ（干しいたけを見せる・透明の器に入っている）

★お水に入れるとこうなります（戻しいたけを見せる・透明の器に入っている）

やわらかくなります（汁をしぼって見せる）

★この汁も使います、戻し汁と言って だしになります

これも大豆と同じ位の大きさに切ります（見せる）

### 【早煮昆布をはさみで切る】

早煮昆布は、はさみでこんな風に切ります（見せる）

はさみで手を切らないように気をつけましょう

材料が切れたらお鍋に入れて煮ていきます

お鍋の中には、だし汁が入っています（鍋を見せる）

だし汁って覚えていますか？

かつお節でとっただし汁飲んだよね？

★このだし汁の味をうまみといいます

その中に材料を入れてやわらかくなるまで煮ます このうまみが材料にしみこんでいきますよ

### 【煮つめる】

★調味料のコップは、料理ごとに色分けしてあります。同じ色のコップの調味料を使いましょう

野菜がやわらかくなったら紙コップの中に入っているおさとうとおしょうゆを入れます（見せる）

★ここでだし汁と調味料が一緒になって、もっとおいしい味になるんだよ。これで少し煮たらでき上がりです

## さんまの煮つけ

つぎはさんまの煮つけです

さんまも食べやすくしたいよね（見せる）

★今日は1人でさんま1匹を切ってみましょう

### 【頭を取る】

★こんどは、魚用のまな板を使いましょう

★まな板の上にキッチンペーパーを敷いてさんまを置きます

包丁を持つ手のほうに頭が、お腹が自分の方に向くようにしましょう

そしてひれを立てます（見せる）

ひれがうまく立たない場合はお助け隊に助けてもらいましょう

① 包丁をしっかり持ち、反対の手でさんまを押さえます

② 滑らないようにキッチンペーパーを使って押さえてもいいです（見せる）

③ まず、ひれの横に包丁を入れます（見せる）

④ 包丁が入ると見えないけれど、硬いもの、背骨にぶつかります

★みんなにも背骨があるよね

お魚にも同じようにあります

⑤ 次に、もう一方の手を包丁の背に置いてシーソーのように動かして切り離します  
（切り離れた頭は広告紙で作った生ゴミ入れへ）

### 【次に尾（しっぽ）を取る】

① さんまの尾（しっぽ）が包丁を持つ手のほうにくるように向きを変えます

② 尾（しっぽ）に近いと切りにくいので、少し上のところ（尾から1～1.5センチ位）を切りま  
す（尾が切れたら、生ゴミ入れへ）

### 【最後に体を4つに切り分ける】

① 胴の部分を半分に切ります、切り方は頭のとときと同じです

② 半分に切ったものをさらに半分に切り、4つに切り分けます  
よく見てみて（切り身のひとつを見せる）

★血も出て、おなかの中身もあるよね、内臓といいます

この内臓は、お助け隊にお願いして洗って取ってもらいましょう

★さんまを触ったら手を洗いましょう

さんまが切れたら煮ていきます

### 【煮汁を作り、煮る】

① お鍋に紙コップの中に入っている調味料と水を入れ、お箸でよくかき混ぜます

② コンロの上に乗せて火をつけ、煮立てます

③ 一度火を止めてから、さんまを重ならないように並べます  
鍋が熱いので気をつけながら並べます

④ しょうがは、さんまの臭みを消してくれます

- ⑤ 落とし蓋をします (クッキングシートで作ったものを見せる)
- ⑥ 紙を鍋の大きさくらいに丸く切ってお鍋に落とすと、落とし蓋になります
- ⑦ 落とし蓋をして、さらにお鍋の蓋もして煮ましょう

## みそ汁

そして最後にみそ汁の作り方です

### 【青菜を切る】

茹でてある青菜を切ります (見せる)  
 さっきの人参やごぼうよりも少し大きく切りましょう  
 ネコの手を忘れないでいね

### 【子供の手のひらの上で豆腐を切る】

こんどはお豆腐です  
 お豆腐はどうやって切ったらいいのかな？  
 今日は、手の上で切ってみましょう

★① 手をピンと伸ばします (きぬ豆腐を手の上にのせる)

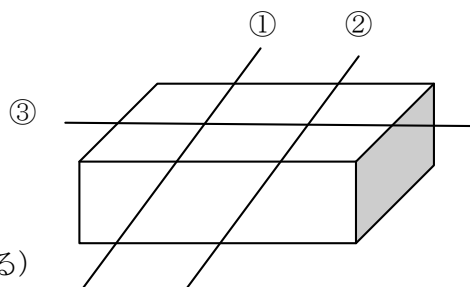
② こうやっちゃうと切れちゃうけれど (左手にきぬ豆腐をのせ、包丁を引っ張るしぐさをする)  
 そうやらなければ切れないから、それだけ守ってくれば大丈夫  
 だからまな板の手はぴんとします (見せる)

包丁とお豆腐をよく見てね

③ 包丁はそっと、まっすぐ下に下ろして手のひらにちょんとついたかなと思ったら上にあげます

④ もう一度同じように切ります

⑤ まな板の手と包丁の向きを変えてもう一度切ります



もう切れました

★お鍋の中に静かに入れます (お鍋は熱くないよ)

手は大丈夫 (手のひらを園児に見せる)

包丁は引かなければ大丈夫 (しぐさを見せる)

お豆腐は柔らかいから、これで切れちゃいます (包丁を持つ手を上下に動かす)

### 【鍋を火にかける】

このお鍋にもだし汁が入っています

① 全員がお豆腐を切り終わったら、鍋を火にかけます

② 煮立ったら味噌を入れます

味噌は計量カップの中に入っています、お鍋のだし汁を少し入れて  
 小さい泡だて器 (見せる) を使うと、とても味噌が溶きやすいです

★④ 溶いた味噌を入れるときは、火を止めます

⑤ 最後に、青菜を入れてもう一度温めたら出来上がりです

4つのお料理の説明をしたけれど

分かったかな？

できそうかな？

今日これから作るものは

お母さんやお助け隊と一緒に食べようね

実践資料 H 料理教室進行表(1グループ分)

時間	デモ	さんまの煮つけ	五目豆	みそ汁	備考
8:45	<p>スタッフ集合 準備開始</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・デモ用材料順備 (野菜・調味料・調理器具)</li> </ul> <p>P21~23 参照</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しょうがは薄く切る</li> <li>・調味料の計量</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水煮大豆を作っておく</li> <li>・ごぼうは皮をこそげ、10センチ長さのスティック状に切る</li> <li>・人参も皮をむき、ごぼうと同じように切る</li> <li>・干ししたけは戻し、石づきを取り、スティック状に切る</li> <li>・だし汁・調味料の計量</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・青菜を茹でる</li> <li>・味噌の計量</li> <li>・だし汁の計量</li> <li>・きぬ豆腐を人数分に切る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・里いもごはん・さんまの煮つけは「五感で学ぶ食育実践レシピ集」をアレンジ</li> <li>・野菜・さんま・きぬ豆腐の切り方はデモで示す</li> <li>・里いもごはんの担当者は準備をする</li> <li>・園児は身支度・手洗いを済ませておく</li> </ul>
10:00 20分間	<p>教室開始(デモに集合)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 献立説明</li> <li>② 調理器具の使い方</li> <li>③ 里いもごはんの作り方</li> <li>④ 五目豆の作り方</li> <li>⑤ さんまの煮つけの作り方・切り方</li> <li>⑥ みそ汁の作り方・豆腐の切り方</li> </ol>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・園児はデモ台の周りの椅子に着席</li> <li>・調理台ごとに献立表を置く</li> <li>・切り方のデモの順は臨機応変とする</li> </ul>
10:20 20分間		<ol style="list-style-type: none"> <li>① まな板の上にキッチンペーパーを敷き、さんまは頭と尾を切り落とし、身を4つに切る(内臓を取り、洗ったさんまをキッチンペーパーを敷いたバットに並べる作業はスタッフ)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ごぼう、人参、しいたけを切る</li> <li>② 早煮昆布ははさみで切る</li> </ol>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・班ごとに役割分担の確認(食推部・子ども)</li> </ul>

時間	デモ	さんまの煮つけ	五目豆	みそ汁	備考
10:40 20分間		② 調味料を煮立て、いったん火を止めたところにさんまを並べ、しょうがも入れる ① クッキングシートの落とし蓋、鍋の蓋をして煮る(強火5分) ② 鍋の蓋を取りさらに煮る(中火10分) ③ 仕上げに煮汁を回しかける(スタッフ)	③ 材料とだし汁を鍋に入れ火にかけて煮る(弱火10分) ④ 調味料を加えさらに煮る(弱火10分) ⑤ 仕上げに煮汁をとばす(強火)		・落とし蓋はクッキングシートを使う
11:00 15分間				① 青菜を切る ② 豆腐を切り、だしの入った鍋に入れる ③ 鍋を火にかける ④ 味噌を溶いておく ⑤ 沸騰したら一旦火を止め④を加える ⑥ 再び火にかけて青菜を入れ火を止める	
11:15 15分間	移動・盛りつけ 里いもごはんはグループの数のボウルに移して移動・その他は鍋ごと移動 盛りつけは園児が各自行う(その際一食分のモデルを示す) 保護者スタッフ用はグループ単位で準備				
11:30 ～ 12:30	試食 (保護者は子どもと同じテーブルで・栄養士、食推部員も担当したグループで・その他のスタッフ、見学者は人数に応じて各グループに振り分ける) 片付け終了(園児は下膳のみ)				

# 「レッツ5 キッチン」開催のお知らせ

小山町では、小山町食育推進計画に基づいて、今年度からモデル園の年長児クラスを対象に 5歳児の食育プラン『レッツ5 食育』（野菜づくりの『レッツ5 ファーム』と料理教室の『レッツ5 キッチン』、料理教室の事前教育の『プレキッチン』等、取り組みの総称）の実践に取り組んでいます。

成長の節目ともいえる5歳で、食体験を通して、子どもたちがもつ能力を最大限引き出し、その楽しさや喜び、達成感などを心に焼き付けることで、生きる力をつけ、社会の一員と感ずることを目指しています。

春から夏に向けてトマトやかぼちゃ・ピーマンなどの夏野菜を育ててきました。

また、さつまいもや里芋・大豆・人参など秋野菜も畑で順調に育っています。

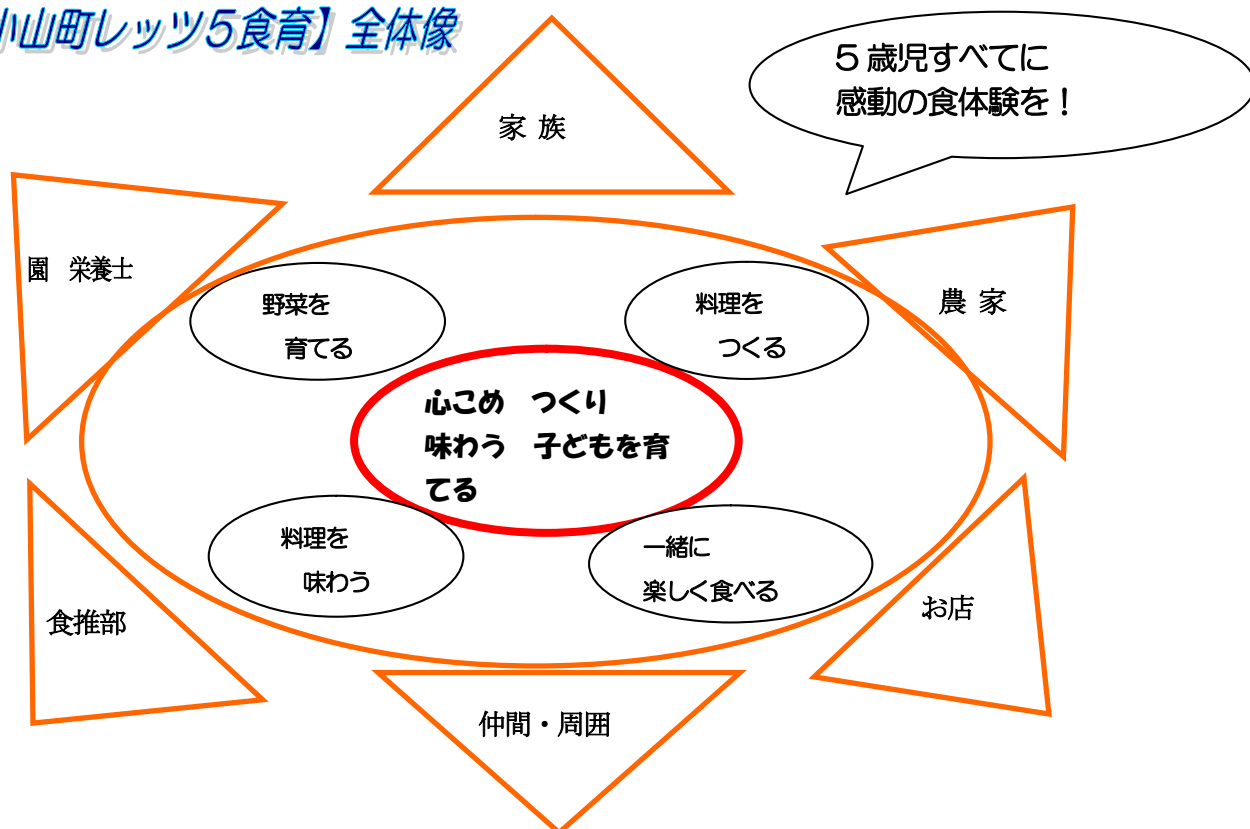
次は、いよいよ収穫した野菜などを使って料理をします。

**主役は子どもです！**

保護者の皆さん、園の先生や畑づくり・料理の先生たちと一緒に子どもたちの料理を味わいましょう。



## 【小山町レッツ5食育】全体像





(モデル例)

プ レ キ ッ チ ン

「レッツ5 キッチン」を安全で効果的に行うため、「プレキッチン」を開催し、身じたくや手洗い、だしの味見、調理の予備知識などを学習します。

1. 日 時： 平成21年10月21日(水) 9:30~11:30
2. 場 所： 北郷幼稚園
3. 講 師： 御殿場小山地域活動栄養士会
4. 持ち物： エプロン・三角巾・ハンドタオル

レ ッ ツ 5 キ ッ チ ン

1. 日 時： 平成21年11月12日(木) 10:00~12:30  
※ 9:00に園を出発し、町のバスで健康福祉会館に移動します。
2. 場 所： 小山町健康福祉会館 1階 調理実習室ほか
3. 講 師： 御殿場小山地域活動栄養士会
4. 参加費： 無料
5. 持ち物： エプロン・三角巾・ハンドタオル・はし(子ども用)・上ばき

**保護者の方へのお願い**

- ①料理は、子どもたちだけで行い、保護者の方は、“見守る”事に徹していただきます。保護者は、上履きをお持ちください。
- ②保護者の方が、見守り参加及び試食会(園児は昼食となります。保護者は試食程度)に参加する場合は、下記の参加連絡票をご記入の上、10月15日(木)までに、園に提出してください。
- ③園児と一緒にバスを利用する方は、連絡票に印をつけてください。  
駐車場は健康福祉会館駐車場、小山公園駐車場をご利用ください。
- ④年長児全員を対象にしていますので、この「レッツ5 食育」及び「レッツ5 キッチン」の趣旨にご理解ご協力をいただきますようお願いいたします。ご心配やご相談のある方は、下記に問い合わせください。

問合せ先 小山町健康課健康スタッフ(担当:山口・米山) 76-6668

.....切り取り線.....

提出期限:10月15日(木)

保護者参加連絡票	10月21日(水)	11月12日(木)	
	【プレキッチン】	【レッツ5キッチン】	
子どもの氏名( )	どちらかに○を	どちらかに○を	どちらかに○を
参加する保護者の氏名 ( )	・参加する ・参加しない	・参加する ・参加しない	・バスに乗る ・乗らない

事 務 連 絡  
平成21年11月10日

5歳児食育プラン  
モデル園年長組保護者 様  
(北郷幼稚園)

小 山 町 健 康 課

## 5歳児食育プラン「レッツ<sup>ゴ</sup>キッチン」開催について (お知らせ)

向寒の候、皆様におかれましてはお元気でお過ごしのことと思います。  
日頃より、町の保健事業にご理解ご協力いただき感謝申し上げます。  
さて、町の重点事業である食育推進の一環として実施する5歳児の食育プラン「レッツ5キッチン」をモデル園である貴園年長組の園児を対象に開催いたします。  
保護者の皆様には、下記のとおり、持ち物や当日の諸注意とお願いについてお知らせいたしますので、ご理解とご協力をよろしくお願ひします。

### 記

日時 平成21年11月12日(木) 10:00～12:30  
※集合時間 9:45 (送迎バス到着予定時刻)

場所 小山町健康福祉会館 1階 調理実習室・保健歯科指導室  
※まず、保健歯科指導室に集合し、身支度手洗い等をします。  
※駐車場は、小山幼稚園隣接の小山公園駐車場をご利用ください。

内容 「レッツ5キッチン～今日の主役はぼくたち・わたしたち～」  
調理実習と試食会  
献立：さんまの煮つけ、五目豆、みそ汁、里いもごはん  
(園児の作物は、大豆・里芋・にんじんを使用)

持ち物 ★子ども エプロン、三角巾、ハンドタオル、はし、コップ、うわばき  
★保護者 スリッパ、

その他 当モデル事業は、県教育ファーム補助金事業による他、園・農業関係者・健康づくり推進協議会・御殿場小山地域活動栄養士会等多くの関係者のご協力をいただき実施しています。今後の事業発展のために、別紙の「お願い事項」をご理解いただきご参加いただきますようお願いいたします。

以上

【別紙】

お 願 い 事 項

1. 子どもが主役の料理実習を目指していますので、実習中は次のように心がけてください。
  - ①調理実習室内の保護者席でご見学ください。
  - ②子ども達の真剣な心と姿に注意を向けるように努めましょう。
  - ③料理中の子どもに対しては、口出しや手出しをせず、大きな声や物音を出さないようにして温かく笑顔で見守ってください。
  - ④料理中、多少の切り傷や火傷については、看護職員が応急手当しますので、特にご理解いただきますようお願いいたします。その他の安全策については、できる限りの配慮をしておりますので、合わせてご理解いただきますようお願いいたします。
  - ⑤衛生面に加えて、時節柄、調理実習室内では、ご見学の皆様も咳エチケット等充分なご配慮をお願いします。
  - ⑥小さなお子様には、調理室内の小和室を控え室として用意しておりますので、保護者と一緒にご利用ください。（おもちゃ等は用意しておりません）
  
2. 試食については、次のようにお願いします。
  - ①園児と一緒に保健歯科指導室（和室）に移動してください。
  - ②料理実習の各班に分かれて席を用意していますので、自分の子どもの隣に座って楽しくいただきますしょう。
  - ③食育関係者も相席しますので、ご承知ください。
  - ④子どもは、昼食を兼ねていますが、大人は試食程度で一食はありませんのでご承知ください。（グループごとに大皿から大人の人数を見て各自取り分けてください）
  - ⑤わが子に限らず、直接良かったところをほめたり、感動したことをたくさん伝えてください。
  - ⑥みんなで、十分に五感を使って味わうとともに、食材のいのちや育てた人たちの思いを感じながら心こめていただきますしょう。
  - ⑦さんまの煮物も自分で食べられるよう体験してほしいですが、魚の骨を自分で取れない子どもについては、保護者の方が教えたり、手伝っていただきますようお願いいたします。
  
3. 5歳児食育プランは、野菜づくりや生き物の飼育、料理、味わうこと、そして食推部行事「みんなの味を楽しむ会」への参加など年間通して実践されています。
  - ①1月末には、活動の修了を記念して、修了証とレシピ・活動写真等を入れた「クッキングファイル」を教材としてお配りする予定ですので、その後の子どもの励みに、ご活用ください。
  - ②みんなの味を楽しむ会への参加希望についても、間近になりましたら伺いますので、都合がございましたらご参加ください。