平成27年度「新しい東北」先導モデル事業

報告書

保育所等と被災地域を結ぶ食事受取りシステム

岩手県　宮城県　福島県

東北発

第2弾 ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

平成28年3月

公益社団法人　日本栄養士会

目 次

Ⅰ はじめに…… 1

Ⅱ 報告概要…… 3

Ⅲ 実施体制…… 5

Ⅳ 実施スケジュール…… 7

Ⅴ 実施・活動記録…… 9

【岩手県】

・（福）野田村保育会 野田村保育所……10
・（福）堤福祉会 堤乳幼児保育園……30
・（福）三心会 山田町第一保育所……48
・（福）猪川愛児会 猪川保育園……54
・（福）三心会 豊間根保育園……68

【宮城県】

・ 学校法人 尚絅学院大学附属幼稚園……78
・（福）光の子児童福祉会 第一光の子保育園……88
・（福）大崎つかのめ福祉会 大崎キッズイマジン保育園……96
・（福）亮千会 大代保育園……102

【福島県】

・（福）いわき福音協会 小島保育園……112
・ 西郷村立西郷幼稚園……128
・（福）誠友会 大倉保育園……150

Ⅵ 今後の活動にむけて……163

Ⅶ 関係書類

・「新しい東北」先導モデル事例集……167
・日本栄養士会雑誌 2016 年 3 月号……173
・平成 27 年度「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」 開催要領……183
・平成 27 年度「食行動質問表」集計結果……200

Ⅷ ほっこりエピソード……205

Ⅰ　はじめに

子ども（保育園児等）と高齢者が互いに笑顔になり、
その笑顔の“わ”が地域を“元気”にする**「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」**

東日本大震災から早くも5年が経過し、被災地では仮設住宅から復興公営住宅等への移転に向けての動きが進みつつある。しかしながら、東日本大震災は未だ進行している災害であり、生活不活発病・災害関連死対策を行うことにより防ぎ得る災害関連死はこれからも生じるといわれている。依然として被災地の高齢者を取り巻く環境は決して良いとはいえない状況なのである。特に高齢者の独居による「孤食」から生じる調理意欲や食欲の低下、栄養バランスの乱れによる「低栄養」や体力・筋力低下、室内への引きこもり等による「活動性の低下」や「生活不活発病（廃用症候群）」、人とのふれあいの欠如による「コミュニティ形成機会の不足」や判断力・認知機能の低下等、フレイル(注)の悪循環が生じている。多くの高齢者はその中間的な段階を経て、徐々に要介護状態につながってしまうといった大きな問題が見受けられる。それは被災地の高齢者だけの問題ではなく全国的な問題でもある。

㊟フレイル：加齢とともに、心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態

【ほっこり・ふれあい食事プロジェクト】

日本栄養士会として被災地の復興支援を継続し、フレイルの悪循環等、高齢者を取り巻く様々な課題に適切に介入・支援し、生活機能の維持向上を果たしていくべきか？どうしたら高齢者が生き生きと地域で生活し、栄養バランスの良い食事を楽しく食べ、社会参加、健康増進が図れるか？を考えなければならない。そこで、平成２６年度に復興庁”「新しい東北」先導モデル事業　東北発「ほっこり食事プロジェクト」”を企画し、岩手県、宮城県、岩手県の各栄養士会と協働し、東北３県で４箇所のモデル事業を実施してきた。平成２７年度はこれまでの事業を拡充、継続させるために、東北発第２弾「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」（“**ほ**”いくしょを“**つ**”うじて“**こ**”うれいしゃが“**り**”ようする・“**ふ**”つこうにむけて“**れ**”んけいし、“**あ**”すを“**い**”きる）として取組み、より地域に定着させ、同様の問題を抱える他の地域に展開し、発展させることを目的として実施した。

特に平成２７年度においては、平成２６年度に実施し得られた成果①保育園児等と高齢者とのふれあい、②高齢者のフレイル防止等、③共食による孤食防止、④高齢者の生きがい創造、⑤食と栄養のサポート、⑥保健師等の専門職種間の連携、⑦好事例（パターン）の集約に加えて、今年度は特に、⑧地域拡充（実施拠点数：12箇所、実施回数：30回、延べ参加者：393名）、⑨地元の行政機関や社協及び保育関係機関等との連携拡充⑩事業実施

日だけでなく、平時からの保育園児等と高齢者との交流拡充等が上げられる。本事業の拡充と平時からの繋がりを最重要視して推進してきたところである。

【今後の事業拡大】

今後は、被災地域の仮設・公営住宅のみならず、全国の地域の保育所等や栄養ケア・ステーションを拠点として、高齢者問題に向けた事業拡大を図ることとしている。①当該事業の新規及び継続した実施に向け、行政機関や社会福祉協議会等を通じた連携体制の検討と当会栄養ケア・ステーションでの支援体制（予算化を含め）の構築、②全国へ当該事業の取組を広報（報告書等の送付及び当会ホームページ等の活用）し、さらなる事業展開を目指す、③保育所等における管理栄養士・栄養士の役割を周知し、保育士等とともに地域への社会貢献を目指す。こととしている。

【おわりに】

今後、復興が進み新たなコミュニティの形成が必要とされる中、高齢者だけでなく地域の妊産婦や育児ママを対象に当該プロジェクトを拡充し、妊娠、子育ての悩み解消や食育等、「栄養と食」をキーワードとして全てのライフステージにおいて、また世代を超えて「ほっこり」としたぬくもりを全国に届けるしくみを構築し、取組みを支え、社会環境を整えていきたいと考えている。その鍵を握るのは子どもたちである。現在の“手”から未来を担う“て”へ繋ぐ。

本事業につきましては復興庁「新しい東北」先導モデル事業　東北発第２弾　「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」としてまとめさせて頂きましたのでご高覧下されば幸いに存じます。特に最後に掲載しております「ほっこり話」は子どもと高齢者のふれあいの一場面をご紹介させていただいたもので、決してデータでは表せないものです。是非共ご一読いただき、心から「ほっこり」していただければ幸いです。今後とも日本栄養士会として関係者の方々のご指導、ご協力を得て、本プロジェクトの全国への拡充を図りたいと考えておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

最後になりましたが、本事業の実施にあたり、復興庁をはじめとした関係団体の皆様及び温かいご指導ご支援をいただきました皆様に深く感謝申し上げるとともに、笑顔の“わ”を繋いでくれた子どもたちに**「ありがとう」**のことばを贈ります。

公益社団法人 日本栄養士会
常務理事　下浦 佳之

Ⅱ　報告概要

09_保育所等と被災地域を結ぶ食事受取システム　ほっこり

（岩手県・宮城県・福島県）　　～公益社団法人　日本栄養士会～

取組全体の目的・概要： 仮設住宅の高齢者が保育所・幼稚園で子ど
不活発化を原因とする心身機能の低下等の課題に対応するとともに、
運営する地域住民のための食生活支援活動拠点（栄養ケア・ステー
4か所の保育所等で事業を計9回実施（延べ105人参加）。今年度は、
事業を実施。12か所の保育所等で事業を計30回実施（延べ393人参

取組の先導性： 地域の保育所等を拠点とすることで世代間交流が進

企画・評価委員会
第1回 2015/7/8、第2回 2015/12/9、第3回 2016/3/9

事業説明（周知・広報等）

○説明会の開催
岩手県：2015/8/25、宮城県：2015/9/1
福島県：2015/8/20、合同：2016/3/2

○事業概要（案内）の送付
計：約1500施設
（都道府県栄養士会、保育関係団体等経由で送付）

○保育関係団体の会議等での事業説明
延べ約250施設に対し説明

見学会の開催（説明会参加施設等が実施施設を見学）
（2015/11/17、2016/3/1）

実施施設による意見交換会（2016/3/2）

【ほっこり・ふ
岩手県　実施
宮城県　実施
福島県　実施

昨年度得られた成果（子どもと高齢者とのふれあいによる孤食の解消及び高齢による高齢者の食生活の改善。好事例の収集。）に加え、今年度は、事業の拡充に保健師等の専門職種）や社会福祉協議会、保育関係団体等との連携の拡充、

①被災地における当該事業の継続実施・新規実施及び全国展開に向け、市町村による支援体制（人員及び予算）の充実に取り組む。また、本取組について積極的用）。②保育所等における管理栄養士等の役割を周知し、保育士等と連携して地

・ふれあい食事プロジェクト

H27年先導モデル事業
報告概要

もと一緒に給食を食べ、ふれあうことにより、孤食の解消や、生活の
高齢者の生きがいを創出する取組。また、都道府県栄養士会が
ション）の管理栄養士等が高齢者への栄養指導を実施。昨年度は
実施拠点数を増やすとともに、イベントの際だけでなく平時においても
加）。
み新たなコミュニティ形成に繋がる点が先導的である。

主な実施取組の内容

れあい事業】

回数15回、延べ参加者242名
回数 6回、延べ参加者58名
回数 9回、延べ参加者93名

	施設名	実施回数	参加者数
岩手県	野田村保育所	6回	74名
	堤乳幼児保育園	4回	100名
	山田町第一保育所	1回	19名
	猪川保育園	3回	27名
	豊間根保育園	1回	22名
宮城県	尚絅学院大学附属幼稚園	2回	25名
	第一光の子保育園	1回	14名
	大崎キッズイマジン保育園	1回	8名
	大代保育園	2回	11名
福島県	小島保育園	3回	36名
	西郷村立西郷幼稚園	4回	40名
	大倉保育園	2回	17名
	計	30回	393名

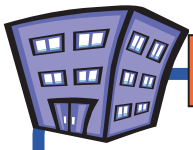
得られた成果

者の心身機能の低下等の防止。高齢者の生きがい創出。管理栄養士の栄養指導（実施地域の拡大。平時からの子どもと高齢者との交流。）、市町村の担当課（特
といった成果を得ることができた。

今後に向けた課題・活動の見通し

や社会福祉協議会等とのより一層の連携体制の構築や、栄養ケア・ステーション
な広報活動を実施する（報告書等の送付及び日本栄養士会ホームページ等の活
域への社会貢献を目指す。

Ⅲ　実施体制



日本栄養士会

企画・評価委員会

プロジェクトの検討
地域の合意形成
専門家の招聘
試行的取組・検証

構成メンバー:
全国社会福祉協議会全国保育協議会、日本保育協会、私立保育園連盟、ジャーナリスト他

＊事業全体の企画・検証・評価

広　報
HP等

評価
検証

運営検討会

＊事業の企画立案・実施
＊システム検討

保育所

訪問

ふれあい
見守り

復興公営住宅・
仮設住宅等

連携

栄養CSから
管理栄養士・
栄養士の派遣

東北モデルの構築

岩手県栄養士会
宮城県栄養士会
福島県栄養士会

行政及び社協等
関係機関との調整

ほっこり・ふれあい事業

システム有用性の実証・検討

次年度以降

全国にむけて
事業の拡大・連携強化へ

【 企画・評価委員会　委員名簿】

	阿部　絹子	（公社）日本栄養士会　公衆衛生事業部担当理事
	遠藤　一子	（公社）全国私立保育園連盟 （平舘保育園 園長、岩手県私立保育連盟）
	大熊　由紀子	ジャーナリスト
	佐藤　秀樹	（社福）全国社会福祉協議会 全国保育協議会　副会長 （こどものくに保育園 園長、青森県保育連合会長）
○	下浦　佳之	（公社）日本栄養士会 常務理事
	芳賀　カンナ	（社福）日本保育協会 （堤乳児保育園 園長、日本保育協会岩手県支部青年部長）
	政安　静子	（公社）日本栄養士会　福祉事業部担当理事

○：委員長・敬称略・50音順
平成28年3月9日現在

Ⅳ 実施スケジュール

月	運営	実施施設	
		平成26年度からの継続施設	新規施設
6月	★検討会設置 →26年度の課題整理、実施計画 事業概要（案内）の送付 保育関係会議等での事業説		
7月	7/8　★企画評価委員会 7月～　関係機関への事業説明・協力要請 （岩手県、宮城県、福島県）		
8月	8/20 実施説明会 （福島県：東横イン郡山） 8/25 実施説明会 （岩手県：宮古保健所、釜石保健所）		8/28【西郷幼稚園】
9月	9/1　実施説明会 （宮城県：尚絅学院大学附属幼稚園）	9/25 【野田村保育所】	
10月		10/3 【野田村保育所】 10/26【野田村保育所】	10/15【堤乳幼児保育園】 10/15【猪川保育園】 10/16【大倉保育園】 10/21【猪川保育園】 10/22【堤乳幼児保育園】 10/26【西郷幼稚園】 10/28【猪川保育園】 10/30【堤乳幼児保育園】
11月	11/17　☆見学会【第一光の子保育園】	11/16【野田村保育所】 11/27【小島保育園】	11/5 【山田町第一保育所】 11/17【第一光の子保育園】 11/25【西郷幼稚園】
12月	12/9　★企画評価委員会	12/25【野田村保育所】	12/4 【豊間根保育園】 12/8 【西郷幼稚園】 12/18【大代保育園】 12/18【大倉保育園】
1月		1/9　【野田村保育所】 1/22 【小島保育園】 1/27 【尚絅学院大学附属幼稚園】	1/26 【堤乳幼児保育園】 1/26 【大崎キッズイマジン保育園】
2月		2/12 【小島保育園】	2/3　【大代保育園】
3月	3/1　☆見学会【尚絅学院大学附属幼稚園】 3/2　合同説明会（仙台市） 3/2　振り返り会（仙台市） 3/9　★企画評価委員会	3/1　【尚絅学院大学附属幼稚園】	

Ⅴ　実施・活動記録

平成27年度ほっこり・ふれあい食事プロジェクト実施施設一覧

実施県	施設名	開催回数・日時・内容					
		1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
岩手県	野田村保育所 （九戸郡野田村）	9月25日（金） 仮設deほっこりうきうき団子なのだ♪ — P.11 —	10月3日（土） ほっこり秋を楽しむのだ♪ — P.15 —	10月26日（月） 仮設deほっこりニコニコなのだ♪ — P.17 —	11月16日（月） 仮設deほっこり焼き芋なのだ♪ — P.22 —	12月25日（金） ほっこりクリスマスなのだ♪ — P25 —	1月9日（土） ほっこり小正月なのだ♪ — P.28 —
	堤乳幼児保育園 （上閉伊郡大槌町）	10月15日 音楽祭（カレー） — P31 —	10月22日（木） 秋の味覚祭（園児誕生日会） — P.36 —	10月30日（金） ハロウィン — P.41 —	1月26日（火） ベリーダンス — P.43 —		
	山田町第一保育所 （下閉伊郡山田町）	11月5日（木） 焼き芋会 — P.49 —					
	猪川保育園 （大船渡市猪川町）	10月15日（水） 3歳児とクッキング及び栄養相談会 — P.57 —	10月21日（水） やきいも交流会食会 — P.60 —	10月28日（水） 2歳児とおさんぽ給食会食会 — P.63 —			
	豊間根保育園 （下閉伊郡山田町）	12月4日（金） ミニミニ発表会 — P.69 —					
宮城県	尚絅学院大学附属幼稚園 （名取市ゆりが丘）	1月27日（水） おやつ作り — P.79 —	3月1日（火） おやつ作り — P.82 —				
	第一光の子保育園 （柴田郡大河原町）	11月17日（火） 郷土料理作り(仮) — P.89 —					
	大崎キッズイマジン保育園 （大崎市古川塚目）	1月26日（火） 豚汁・おむすび作り — P.97 —					
	大代保育園 （多賀城市大代）	12月18日（金） 餅つき大会 — P.103 —	2月3日（水） 豆まき — P.107 —				
福島県	小島保育園 （いわき市内郷小島町）	11月27日（金） 餅つき — P113 —	1月22日（金） 伝承遊び — P.118 —	2月12日（金） おやつ作り — P.123—			
	西郷村立西郷幼稚園 （西白河郡西郷村）	8月28日（金） カレーパーティ — P129 —	10月26日（月） おにぎりパーティ — P.135 —	11月25日（水） 餅つき大会 — P.140 —	12月8日（火） そば打ち体験会 — P.145 —		
	大倉保育園 （いわき市錦町）	10月16日（金） 芋ほり — P.151 —	12月18日（金） 餅つき大会 — P.157 —				

― 岩 手 県 ―

（福）野田村保育会

野田村保育所

平成 28 年1 月 28 日

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書（第1回）

報告者　岩手県久慈保健所　岩山啓子　印

1.実施年月日・時間	平成27年 9月 25日（ 金 ） 9:45 ～ 12:00	
2.会場名	野田中仮設集会所 （岩手県九戸郡野田村）	
3.協力者（実施スタッフ） ※協働実施	①野田村保育所	②県栄養士会
	■園長 1 人 □主任保育士: 1人 ■保育士: 2 人 □調理員: 人 □管理栄養士: 人 □栄養士: 人 □その他: 人	□コーディネータ ■管理栄養士: 2 人 □栄養士: 人 □その他: 人
	③野田村役場: 栄養士1人、保健師1人、看護師2人	
	④野田村社会福祉協議会: 1人	
	⑤野田村食生活改善推進員協議会: 会長等2人	
	⑥岩手県久慈保健所: 管理栄養士1人	
4.参加者地域 （地区・仮設名等）	野田中学校仮設集会所及び周辺地域	
5.参加者数	男性: 1 人、女性: 16 人	計: 17 人
6.当日の流れ・実施内容 （タイムスケジュール）	***第1回 仮設 de ほっこり うきうき団子なのだ♪***	
9:30	**集会所までお散歩なのだ♪** 園児が集会所までお散歩開始。保育所を出発。	
9:45	園児が集会所に到着。「ほっこりﾌﾟﾛｼﾞｪｸﾄ in のだむら～」の掛け声でスタート♪	
	のんちゃんと体操なのだ♪ 村イメージキャラクター「のんちゃん」も登場し、園児大興奮！皆で「のんちゃんネット体操」を実施。	
10:00	**「うきうき団子 de ほっこりおやつ」なのだ♪** 集会所に入り「うきうき団子」作り。参加者が園児に団子のまるめ方を伝授。	
10:15	**ほっこりふれあい遊びなのだ♪** 団子が煮えるまでふれあい＆歌＆手遊び（ハグでギュー♪ほか）	
10:45	みんなで美味しく会食⇒次回招待状を手渡し⇒園児は保育所に向けて出発	
11:15	アンケート記入・血圧＆体重測定・健康栄養相談・おしゃべり⇒閉会	
11:40	スタッフ反省会⇒解散	
7.所感	多くのスタッフの連携プレーにより、初回ながらスムーズに進行。ふれあい＆参加型のプログラムで、狭い集会所が笑顔に包まれ盛り上がった。 「保育園に行くのは多少遠慮があるが、仮設に来てくれてうれしい」という参加者の声もあった。	

岩手県

野田村保育所

皆でのんちゃんネット体操♪

おいしくつくれるかな～？

みんなで食べるとおいしいね♪

ハグでぎゅ～♪

みんなで作ったうきうき団子！

平成 27 年 9 月 25 日（金）

“ほっこり・ふれあい食事プロジェクト”in 野田村保育所①

うきうきだんご

《材料＊4 人分》

たかきび粉	150ｇ
もち米の粉	100ｇ
熱湯	1カップ位
小豆	1カップ
砂糖	100ｇ
塩	小さじ1/2
水	5カップ

☆レシピ／久慈農業改良普及センター

煮るとだんごが浮いてくる様子から「うきうきだんご」と呼びます。おへその形に似ていることから「へっちょこだんご」と呼ぶ地域もあります。お供え物として作られた郷土に伝わる料理です。

＜作り方＞

① 鍋に小豆とたっぷりの水（分量外）を入れて強火にかけ、煮立ったら小豆をザルに上げ、湯を捨てる。
② 小豆を鍋に戻し、分量の水を加えて中火で煮る。
③ 軟らかくなったら、木べらで半潰しにし、減った分の水を足し、小豆汁の硬さを調整する。
④ 砂糖を加えたら手を休めず木べらで鍋底から混ぜ、塩を入れ味を調える。
⑤ 粉はボウルに入れてよく混ぜ、熱湯を加えながら菜箸でこねて、ある程度まとまってきたら熱いうちに手でこねる。
⑥ 直径 2.5cm 位の球状に丸め、真ん中を指で押して凹みをつけ、煮立っている小豆汁の中に入れ、だんごが浮き上がってきたら火を止める。

☆だんごは別に茹でてもOKです。

野田村食生活改善推進員協議会（さざなみの会）

めんこい！

保育園児と ほっこり・ふれあい会

参加 無料！

9月25日(金) 10:00～11:00

野田中学校 仮設集会所

にぜひおこしください。

食改さん手作り おやつ付♪

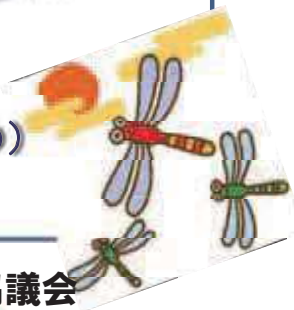
野田村保育所の園児と
歌や手遊びで、ニッコリほっこり
楽しくふれあいましょう♪

＊＊参加申込＊＊　ご参加いただける方は、

9月18日(金)午前中までに

お申込みください。

★申込先：野田村　社会福祉協議会　小野（おの）
【電話：７１－１４１４】



野田村保育所・野田村・野田村食生活改善推進員協議会
岩手県久慈保健所・日本栄養士会

平成 28 年1 月 28 日

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書（第2回）

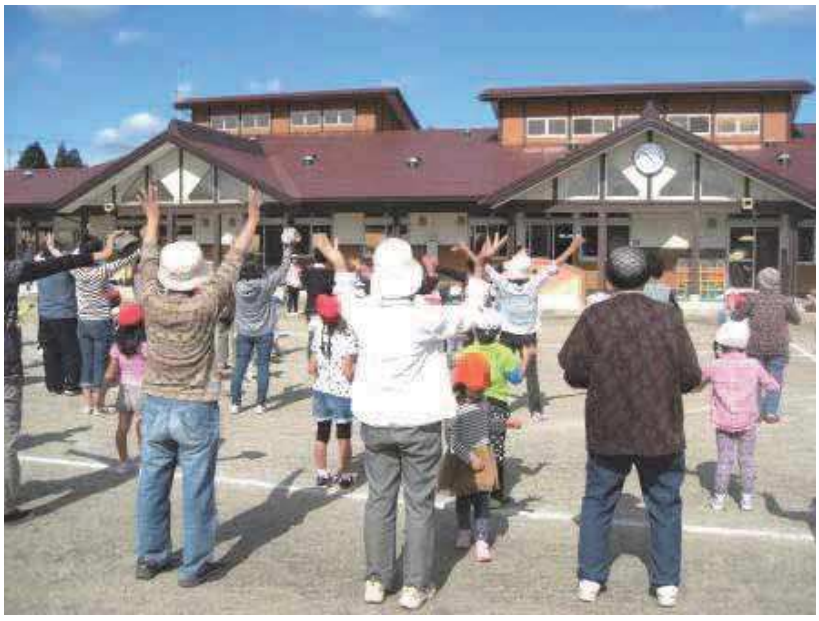
報告者　岩手県久慈保健所　岩山啓子　印

1.実施年月日・時間	平成27年　10月　3日（　土　）　9:30　～　12:00
2.会場名	野田村保育所　（岩手県九戸郡野田村）
3.協力者（実施スタッフ） ※協働実施	①野田村保育所　／　②県栄養士会 ■園長　1人　■主任保育士：　1　人　／　□コーディネータ ■保育士：　20　人　■調理師：　2 人　／　■管理栄養士：　2　人 □管理栄養士：　人　■栄養士：　1　人　／　□栄養士：　人 □その他：　人　／　□その他：　人 ③野田村役場：　栄養士1人 ④野田村社会福祉協議会：1人　※周知に協力 ⑤野田村食生活改善推進員協議会： ⑥岩手県久慈保健所：　管理栄養士1人
4.参加者地域 （地区・仮設名等）	野田中学校仮設集会所及び周辺地域
5.参加者数	男性：　0　人、女性：　10　人　　計：　10　人
6.当日の流れ・実施内容 （タイムスケジュール）	***第2回　ミニ運動会＆収穫祭 de ほっこりなのだ♪*** 9:30　園児のお部屋で一緒に、ブロックや積み木でふれあい遊び。 10:00　**ミニ運動会なのだ♪**　園児と一緒に、笑顔いっぱいの運動会でハッスル！。 （デカパンツゲーム、鬼が逃げる玉入れ競争、わんこボールゲーム等） 11:20　**収穫祭 de 美味しい給食なのだ♪** 保育所の畑での野菜の収穫の様子をビデオ上映。 獲れた野菜をたっぷり取り入れた給食で会食。 メニュー：雑穀ごはん、さつま芋汁、鮭の照焼、大根の酢の物、ポテトフライ、 ミニトマト、りんご 11:50　**ほっこりふれあい遊びなのだ♪** 食後にちょこっとふれあい＆歌＆手遊び（ハグでギュー♪ほか） 12:00　閉会 スタッフ反省会⇒解散
7.所感	秋晴れのもと、園庭でミニ運動会。被災者の他、園児の祖父母も招待して、常に一緒にふれあいながら楽しめる種目を設定していただいた。高齢者も園児も、笑顔いっぱいで競技を楽しんだ。 給食では、園児が収穫したさつま芋がたくさん入った汁物。子ども達はとても喜んで食べた。

岩手県

野田村保育所

秋晴れの中、ミニ運動会なのだ～♪



収穫したお野菜を使った給食を
みんなで食べました！

☆園児が収穫したお野菜たち☆

平成 28 年1 月 28 日

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書（第3回）

報告者　岩手県久慈保健所　岩山啓子　印

1.実施年月日・時間	平成27年　10月　26 日（　月　）　9:45　～　11:30	
2.会場名	野田中学校仮設集会所　（岩手県九戸郡野田村）	
3.協力者（実施スタッフ） ※協働実施	①野田村保育所	②県栄養士会
	■園長　■主任保育士：1　人 ■保育士：2　人　□調理師：　人 □管理栄養士：　人　□栄養士：　人 □その他：　人	□コーディネータ ■管理栄養士：2　人 □栄養士：　人 □その他：　人
	③野田村役場：栄養士1人、看護師2人	
	④野田村社会福祉協議会：1人　※周知に協力	
	⑤野田村食生活改善推進員協議会：会長ほか　計2人	
	⑥岩手県久慈保健所：管理栄養士1人	
4.参加者地域 （地区・仮設名等）	野田中学校仮設集会所及び周辺地域	
5.参加者数	男性：0　人、女性：11　人　計：11　人	
6.当日の流れ・実施内容 （タイムスケジュール）	***第3回　仮説 de ほっこり芋もち　なのだ♪*** 9:30　**集会所までお散歩なのだ♪**　園児が集会所までお散歩開始。保育所を出発。 9:45　園児が集会所に到着。「ほっこりﾌﾟﾛｼﾞｪｸﾄ in のだむら～」の掛け声でスタート♪ **皆でラジオ体操なのだ♪** 村ニコニコ運動推進員（兼食生活改善推進員）が先導し「おらほのラジオ体操」を実施。なまった解説の曲、で楽しく足腰ほぐし♪ **「芋もち de ほっこりおやつ」なのだ♪** 10:00　集会所に入り「芋もち」作り。参加者が園児に団子のまるめ方を伝授。 ホットプレート等で、一緒にこんがり焼き焼き作業⇒みたらしあんかけ♪ ⇒美味しく会食。おかわり続出!! **ほっこりふれあい遊びなのだ♪** 10:50　歌＆ふれあい手遊び等（ハグでギュー♪ほか） 血圧＆体重測定・健康栄養相談・おしゃべり⇒閉会 11:15　スタッフ反省会・次回打合せ⇒解散	
7.所感	多くのスタッフの連携プレーにより、この日もとてもスムーズに進行。 一緒に団子を丸めたり、焼いたりする作業は、高齢者が役割を感じていきいきと園児をフォローしていた。ふれあいゲームも、タタミ敷きで手足もくっつけ合ったりギューっとハグする等で、会場が笑いに包まれた。 おやつもおかわりする園児続出で、給食が食べられるか心配になったほど。	

岩手県

野田村保育所

まずは皆でおらほのラジオ体操～
気持ち良いね～

いももち作り楽しいな♪

いただきます！

おばあちゃんと一緒に手遊び

上手にできました！

いももち

≪材料＊4個分≫

じゃがいも		2個
片栗粉		大さじ2
砂糖		大さじ1
a	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	みりん	大さじ2
	水	大さじ4

【作り方】

①じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切り、鍋に入れてひたひたの水を加え、軟らかく茹でる。
②湯をきり、再び火にかけて水分をとばし、マッシャー等でつぶす。
③熱いうちに片栗粉・砂糖を加えて混ぜる。4等分にして丸め、平たくして片栗粉（分量外）をまぶす。
④フライパンに油をひかずに③を並べ、両面をこんがり焼く。
⑤小鍋にaを入れて一煮立ちさせ、④に塗る。

野田村食生活改善推進員協議会（さざなみの会）

2015年11月10日

仮設deほっこりニコニコなのだ♪「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」開催

登録番号	TP151110002
市町村名	野田村
詳細記事	[当日の様子(写真)は詳細記事下段の添付pdfファイルからご覧いただけます] 10月26日、被災地域の応急仮設住宅団地に住む方々(特に高齢者)と地元の保育所を結ぶ取組「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」が、野田村野田中仮設団地集会所で行われた。本プロジェクトは(公社)日本栄養士会が実施主体となり、保育所・役場・保健所等の協力のもと平成26年度から同村で実施しているもので、今年度3回目の開催となった。 村内5箇所の団地のうち最大規模の野田中仮設団地には、最も多いときで約110世帯、現在もその半数の約60世帯が暮らしている。震災から4年半以上が経過し、仮設住宅での生活が長期化する中、高齢者の健康管理、特にも食生活の改善が大きな課題となっている。団地の近くに商店がないことや、先行きの不安から極端に食費を抑えようとする結果、日常の食事がインスタント食品や味噌汁・漬物等の単純な組合せに偏ることで「血圧上昇・体重減少」の状態に陥る住民も少なくないという。本プロジェクトも、仮設住宅に住む方々の「バランスの良い食事の摂取による健康増進への意識啓発」を目的の一つとしている。 しかしながら、健康増進に向けた取組は食生活の改善のみでは十分ではないという。むしろ大切なのは、「心の復興」というキーワードで語られるような被災された方々の「心」のサポートとされていることから、本プロジェクトは、参加する住民の方々の心が自ずと「ほっこり」するような地元保育所の子どもたちとの「ふれあい」の機会を設定し、そこに食事や健康相談を合わせて行うかたちで開催している。単にバランスの良い食事を摂るだけではなく、外出の機会の創出、ふれあいを通じた社会参加、そして「生きがいづくり」にまで視野は開かれているのだ。 さて、一日のプログラムは保育所から仮設住宅までの子どもたちの「お散歩」から始まる。緩やかな坂をぞくぞくと登ってくる野田村保育所なでしこ組15名の園児の姿を確認した職員が「来ましたよ～」と声をかけると、集会所の前に当日参加する住民の方々が集まってきた。集会所の前に整列、元気いっぱい挨拶をした後、まずは参加者全員で健康増進「ラジオ体操」を行い、集会所の中へ。 本プロジェクトでは参加者で一緒にいただくメニューも協働で調理する。この日のメニューは「いももち」。潰したじゃがいもに片栗粉を混ぜたものがテーブルに置かれ、これを手のひらの上で一旦丸めた後平たく伸ばすのがこの日の作業だ。「おいしくな～れ～、おいしくな～れ～」と掛け合いながら園児と住民の方々が終始笑顔で作業に取り組む。写真を撮影していると「ほら、この子とっても器用でしょ」と教えてくれた女性は、前回の参加からこの日を心待ちにしていたという。 フライパンで両面をこんがり焼き、しょうゆだれをかけて完成。参加者全員で「共食」する。一人2つの「いももち」をあっという間に食べ終えた女の子がおかわりをねだる姿に、隣に座っていた女性は「このくらいの年頃はいくらでも食べたいんだよ」と目を細め、どこか懐かしそうに繰り返しうなずいていた。食事中、集会所にはニコニコ笑顔が絶えない。 全員でお片づけをした後は、「ほっこり・ふれあいタイム」。まず、子どもたちが「どんぐりころころ」などの唱歌を披露し、その後住民の方を交えて「あんたがたどこさ」などの手遊びゲームを行った。二人組みのペアで親指なら親指、右足なら右足、おでこならおでこと先生が指示した場所を重ねあうゲームでは、最後に「みんな・なかよし・ぎゅっ」の掛け声が掛けられ、その度に固く手を握ったり、あるいは住民の方が子どもをハグしたりと、この日一番の歓声が集会所を包んだ。子どもを抱えながら「かわいくて、かわいくて、うれしいね～」と満面の笑みを浮かべる女性は、次回の開催が待ち遠しいと語った。集会所を後にする園児は「またくるよ～」と何度も手を振り、住民の方々も「またきてね～」と笑顔で答える、愛らしい約束が交わされた。

本プロジェクトに協力している野田村保育所は、東日本大震災津波による人的被害こそなかったものの、国道45号沿いの海岸付近に位置していた建物が全壊流失した。震災後、(公財)ヤマト福祉財団の支援を受けて保育所を再建、困難を共にするなか「できることがあれば」と本プロジェクトにも積極的に協力しているという。

また、仮設団地集会所での実施は、子どもたちにとってもお散歩、体操、そして住民の方々の交流の機会ともなっている。双方にとってメリットの大きいこの取組は、山田町・大槌町・大船渡市等の自治体にも拡がりをみせている。次回は「仮設deほっこり焼き芋なのだ♪」をテーマに、男性も一緒になって子どもたちとの交流を楽しむ予定とのこと。「みんな・なかよし・ぎゅっ」と、また、たくさんのほっこりニコニコ笑顔がみられそうだ。

添付pdfファイル　ほっこり記録(当日の写真)

添付ファイル

「いももち」をほおばる園児　この笑顔が地域の元気の源

ニコニコ笑顔が絶えない「ほっこり・ふれあいタイム」

ほっこり記録(当日の写真)

http://iwate-fukkou.net/topics/detail.php?id=1048&area=3

平成 28 年1 月 28 日

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書（第4回）

報告者　岩手県久慈保健所　岩山啓子　印

<table>
<tr><td>1.実施年月日・時間</td><td colspan="2">平成27年　11 月　16 日（　月　）　9:45　～　11:30</td></tr>
<tr><td>2.会場名</td><td colspan="2">野田中学校仮設集会所 （岩手県九戸郡野田村）</td></tr>
<tr><td rowspan="7">3.協力者（実施スタッフ）
※協働実施</td><td>①野田村保育所</td><td>②県栄養士会</td></tr>
<tr><td>□園長　■主任保育士:1　人
■保育士:　2　人　□調理師:　人
□管理栄養士:　人　□栄養士:　人
□その他:　人</td><td>□コーディネータ
■管理栄養士:　2　人
□栄養士:　人
□その他:　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">③野田村役場:　栄養士1人、看護師2人</td></tr>
<tr><td colspan="2">④野田村社会福祉協議会:1人　※周知に協力</td></tr>
<tr><td colspan="2">⑤野田村食生活改善推進員協議会:　会長ほか　計2人</td></tr>
<tr><td colspan="2">⑥岩手県久慈保健所:　管理栄養士1人</td></tr>
<tr><td>4.参加者地域
（地区・仮設名等）</td><td colspan="2">野田中学校仮設集会所及び周辺地域</td></tr>
<tr><td>5.参加者数</td><td colspan="2">男性:　5　人、女性:　8　人　　計:　13　人</td></tr>
<tr><td>6.当日の流れ・実施内容
（タイムスケジュール）</td><td colspan="2">
第4回　仮設 de ほっこり焼き芋　なのだ♪
9:30 集会所までお散歩なのだ♪　園児が集会所までお散歩開始。保育所を出発。
9:45 園児が集会所に到着。「ほっこりﾌﾟﾛｼﾞｪｸﾄ in のだむら～」の掛け声でスタート♪
皆で「のんちゃんネット体操」なのだ♪
村イメージキャラクター「のんちゃん」も登場し、園児大興奮！皆で「のんちゃんネット体操」を実施。
「焼き芋 de ほっこりおやつ」なのだ♪
10:00 集会所前で焼き芋の準備。さつま芋を新聞紙でくるみ、バケツの水にくぐらせアルミホイルで包む⇒仮設男性陣が早朝から熾した炭に、くるんだ芋を投入。
ほっこりふれあい遊びなのだ♪
10:50 歌＆ふれあい手遊び等（ハグでギュー♪ほか）
焼き芋で楽しく共食♪
⇒次回クリスマス会の案内状を園児から手渡し⇒園児はお帰り
11:15 アンケート記入・血圧＆体重測定・健康栄養相談・おしゃべり⇒閉会
スタッフ反省会・次回打合せ⇒解散
</td></tr>
<tr><td>7.所感</td><td colspan="2">今回もスタッフの連携プレーにより、とてもスムーズに進行。
特に焼き芋用の炭火熾しは仮設の男性陣5人もの参加があり、早朝から大活躍。せっかくの炭火がもったいないと、終了後は「二次会」と称してサンマやイカを焼いてほっこり楽しんでいた。</td></tr>
</table>

岩手県

野田村保育所

ほくほく焼き芋、いっただっきま～す♪

炭火おこしは任せろ！

男衆の二次会

血圧測定・健康相談会

めんこい！

保育園児と ほっこり・ふれあい会

参加 無料！

12月25日(金) 9:45～11:00

野田中学校　仮設集会所

に ぜひおこしください。

食改さん手作り おやつ付♪

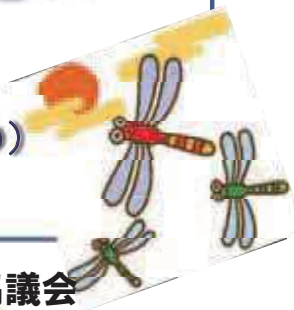
野田村保育所の園児と
歌や手遊びで、ニッコリほっこり
楽しくふれあいましょう♪

＊＊参加申込＊＊　ご参加いただける方は、

11月10日(火)午前中までに

お申込みください。

★申込先：野田村　社会福祉協議会　小野（おの）
【電話：７１－１４１４】



野田村保育所・野田村・野田村食生活改善推進員協議会
岩手県久慈保健所・日本栄養士会

平成 28 年1 月 28 日

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書（第5回）

報告者　岩手県久慈保健所　岩山啓子　印

1.実施年月日・時間	平成27年 12 月 25 日（ 金 ） 9:30 ～ 12:00	
2.会場名	野田村保育所 （岩手県九戸郡野田村）	
3.協力者（実施スタッフ） ※協働実施	①野田村保育所	②県栄養士会
	■園長 1 人 ■主任保育士: 1 人	□コーディネータ
	■保育士: 20 人 ■調理師: 2 人	■管理栄養士: 2 人
	□管理栄養士: 人 ■栄養士: 1 人	□栄養士: 人
	□その他: 人	□その他: 人
	③野田村役場: 栄養士1人、看護師2人	
	④野田村社会福祉協議会:1人 ※周知に協力	
	⑤野田村食生活改善推進員協議会: 会長1人	
	⑥岩手県久慈保健所: 管理栄養士1人	
4.参加者地域 （地区・仮設名等）	野田中学校仮設集会所及び周辺地域	
5.参加者数	男性: 1 人、女性: 13（小学生1人含む） 人	計: 13 人
6.当日の流れ・実施内容 （タイムスケジュール） 9:30	***第5回 クリスマス de ほっこり なのだ♪*** 園児のクリスマスダンスでオープニング。遠藤所長挨拶。	
9:45	**サンタクロースからプレゼントなのだ♪** 村職員扮するサンタクロースが登場。園児はもちろん参加者にもプレゼントが手渡され、みんな大喜び。	
10:30	**ほっこりふれあい遊び＆ダンス＆寸劇なのだ♪** 園児によるお遊戯の披露や参加者とのふれあい手遊び、保育士による三匹の子ブタの楽しい寸劇も。	
11:10	**みんなで楽しいクリスマス昼食なのだ♪** メニュー:エビピラフ、ひじき入ミートローフ、パスタサラダ、野菜スープ、 フルーツ←おかわり園児が続出!!	
11:40	血圧＆体重測定・健康栄養相談・おしゃべり⇒閉会 スタッフ反省会・次回打合せ⇒解散	
7.所感	保育所スタッフの進行によりスムーズに進行。サンタの登場に子ども達は大興奮であった。参加者にもプレゼントが手渡しされ、「クリスマスプレゼントをもらうのは何十年ぶり」とほっこり笑顔の花が咲いた。 何度も仮設集会所でも会っているせいか、子ども達も参加者やスタッフの顔を覚えていて、ほっこり楽しいおしゃべりで会食が出来た。	

岩手県

野田村保育所

♪クリスマスダンス♪

おばあちゃんにも
Merry Christmas!

今日も血圧測定・
栄養相談会

もう最終

めんこい

保育園児と ほっこり・ふれあい会

1月9日(土) 9:30～12:00

野田村保育所

に ぜひおこしください

園児と一緒に
楽しく
みずき団子
作り♪

野田村保育所の園児と
歌や手遊びで、ニッコリ!ほっこり
楽しくふれあいましょう♪

＊＊参加申込＊＊　ご参加いただける方は、

1月6日(水)午前中までに

お申込みください。

★申込先：野田村　社会福祉協議会　小野（おの）

【電話：７１－１４１４】

野田村保育所・野田村・野田村食生活改善推進員協議会
岩手県久慈保健所・日本栄養士会・岩手県栄養士会

平成 28 年1 月 28 日

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書（第6回）

報告者　岩手県久慈保健所　岩山啓子　印

1.実施年月日・時間	平成28年 1月 9日 （ 土 ） 9:30 ～ 12:30	
2.会場名	野田村保育所 （岩手県九戸郡野田村）	
3.協力者（実施スタッフ） ※協働実施	①野田村保育所	②県栄養士会
	■園長 1 人 ■主任保育士: 1 人 ■保育士: 18 人 ■調理師: 2 人 □管理栄養士: 人 ■栄養士: 1 人 □その他: 人	□コーディネータ ■管理栄養士: 2 人 □栄養士: 人 □その他: 人
	③野田村役場: 栄養士1人、看護師2人	
	④野田村社会福祉協議会:1人 ※周知に協力	
	⑤野田村食生活改善推進員協議会: 会長1人、会員1人	
	⑥岩手県久慈保健所: 保健課長、管理栄養士1人	
4.参加者地域 （地区・仮設名等）	野田中学校仮設集会所及び周辺地域	
5.参加者数	男性: 0 人、女性: 10 人 計: 10 人	
6.当日の流れ・実施内容 （タイムスケジュール）	***第6回 小正月 de ほっこり なのだ♪***	
9:30	参加者が園児に御礼を込めて「**大黒舞**」披露でオープニング。 ⇒大黒さんがフロアーを回り、園児にお菓子のプレゼント♪	
9:45	遠藤所長挨拶⇒園児による可愛い着物姿でお遊戯披露。	
10:00	**「みずき団子」づくり＆お飾りでほっこりなのだ♪** 参加者が三色のみずき団子をこね、園児が一緒にまるめ、皆で小正月の飾り付け。あっという間にホールが小正月のお飾りで華やかな雰囲気に♪	
11:00	**みんなで楽しい小正月昼食なのだ♪** 手遊びでほっこりふれあった後、楽しい小正月昼食会。 メニュー:お赤飯、鱈フライ、園栽培ほうれん草のナムル、福来豚入り沢煮椀、 枝豆、苺 ←またまたおかわり園児が続出!!	
11:30	アンケート記入、血圧＆体重測定、健康栄養相談、おしゃべり⇒閉会 スタッフ反省会（日本栄養士会常務理事、事務局員も参加）⇒解散	
7.所感	保育所スタッフの進行によりスムーズに進行。大黒様からの声掛けやお菓子のプレゼントに、会場はとてもほっこり。みずき団子づくりも参加者と園児が一緒に楽しめてとても華やかな最終回となった。 参加者からは、子ども達とふれあえるとても楽しい会だった、ぜひまた開いてほしいと好評の声ばかり。 「全6回」ともに大成功で終えた達成感でいっぱいのスタッフ反省会だった。	

岩手県

野田村保育所

今日は参加者からの大黒舞披露でオープニング♪

みんなでみずき団子作り♪

とってもおいしい給食でみんな沢山
おかわりしたね！

― 岩 手 県 ―

（福）堤福祉会

堤乳幼児保育園

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書（第１回）

鯨山合唱団とのランチ交流会

平成27年　10月30日

堤乳幼児保育園　　芳賀　カンナ　㊞

① 実施日時　　平成27年10月15日(木)　10：30～1：00

② 実施場所　　吉祥寺三光殿

③ 目　的　　仮設住宅及び吉里吉里地域に住む高齢者の方々で結成された鯨山合唱団と子どもたちとがお互いの歌を発表、一緒に歌うことでのふれあいを通し、お年寄りに対する優しさ、思いやりの心を育て、人のために役立つ喜びを感じる。

また、昼食を共にすることで高齢者の孤食、生活不活発病予防などの課題に対して、適切な栄養相談、健康相談を行い高齢者の役割、生きがい、社会参加を促す。

④ 参加者　　堤乳幼児保育園園児24名　職員４名

鯨山合唱団　　23名

音楽療法士　　３名

⑤ 協力者　　大槌町管理栄養士　　１名(湊)

大槌町保健師　　２名(小笠原・小川)

大槌町食生活改善推進団体連絡員協議会　４名(桝井・黒沢・門崎・前川)

合計60名

⑥ 内　容

13日　　年長児買い出し

15日

9：00　食改協・栄養士・保育園スタッフ集合

9：30　合唱団集合

血圧測定　アンケート実施

10：15　保育園児集合

10：25　交流会開始

音楽療法士　三井先生よりあいさつ

園長挨拶

11：25　終了

11：30　会食

12：00　保健師より『生活不活発病等について』

12：15　栄養士より『バランスの良い食事について』

12：30　終了・片付け

1：00 反省会(栄養士・食改協・園長)

⑦ 感想

・初めての企画で不安な点もあったが、子どもたちの元気に参加者から笑顔や笑い声が聞こえよかった。

・お互いが歌を発表し、また一緒に歌うことでお年寄りとのふれあいがスムーズに行われた。

・普段、子どもたちの声を聞いたり、触れたりする機会の少ない方々が多かったので、子どもたちの賑やかな声も楽しさに変わり、また子どもたちも温かく余裕を持って接してくれるお年寄りに甘えてみたり、またやってあげたり姿もみられた。

・カレーライスは一人暮らしの方々は作ることが少なく、また子どもたちにとっては大好きな食べやすいめなーニューだったので、よく食べる姿をみせようとおかわりをしたりする姿もみられた。

その姿にも笑い声がおこり楽しい時間となった。

・大人と同じ大きなお皿で食べたことがうれしかったようだ。

・子どもとペアで座ることにより、会話を楽しんでいた。

・おかわりの量を入れていなかったので今後の参考にしたい(大槌町栄養士)

・今まで交流のなかった、各団体との関わりがもてたことはよかった。

活動の様子

買い出しの様子

血圧測定の様子

ふれあいの様子

みんなで『いただきます』

みんなで片付け

保健師より『生活不活発病等について』

管理栄養士より『バランスの良い食事について』栄養士会からの乳和食の冊子を利用して

献立・料理名

・カレーライス
・若芽のさっと煮
・果物(りんご・柿)

熱量	581kcal
蛋白質	14.2ｇ
脂質	15.7ｇ
食塩相当量	2.5ｇ

献立の工夫・ポイント

仮設住宅では『カレーライス』のように大きな鍋で作る料理は、なかなか食べられないとの要望を取り入れ、子どもも大好きなカレーライスにしました。

若芽のさっと煮は、若芽の他に野菜やきのこ、コーンなども加えました。コーンの甘味も加わり、少量の調味料でも美味しく食べられます。塩わかめは水でしっかりと戻し、余分な塩分を控えました。

料　理　名	材　料　名	使用量（1人分）	料　理　名	材　料　名	使用量（1人分）
カレーライス	精白米	70g	若芽のさっと煮	塩わかめ	4ｇ
	豚肉	30g		にんじん	10ｇ
	にんじん	30g		ホールコーン	6ｇ
	じゃがいも	50g		えのきたけ	8ｇ
	玉ねぎ	50g		すりごま	1ｇ
	カレールー	20g		しょう油	2ｇ
	サラダ油	適宜		みりん	1ｇ
果物	りんご	1/8個		砂糖	1ｇ
	柿	1/4個		ごま油	適宜

園児との交流に笑顔

大槌町吉里吉里

堀合　成子さん（75）

地域の住民らでつくる「鮭山合唱団」で、堤乳幼児保育園とのランチ交流会があった。とても楽しかったし、子どもたちの笑顔が無条件にうれしかった。自分たちも自然に笑顔になっていた。自宅や仮設住宅にいる人たちも、もっと多くの人が外に出てきて、こういう機会に交流できたらいい。また機会があれば隣近所の人を誘って来たいと思う。

教訓と備え

清波てんでん

題字
山下文男さん

岩手日報掲載（H27.10.16）

歌に手遊び　笑顔満開

大槌・堤保育園　高齢者と交流会

大槌町吉里吉里の堤乳幼児保育園（芳賀カンナ園長）は15日、地区内の吉祥寺で、地域住民らでつくる「鮭山合唱団」とのランチ交流会を開いた。園児と高齢者らが歌って交流し、笑顔で食卓を囲んだ。

鮭山合唱団のメンバーや3～6歳の園児ら約60人が参加。一緒に歌いながら手遊びをしたり、互いに歌を披露し合った。

町の栄養士や保健師らの協力を受け、栄養バランスに配慮したカレーなどの給食を楽しんだ。

ランチ交流会は日本栄養士会の「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」の一環。食を通じた子どもたちとの交流で、被災地域の高齢者の孤立防止や健康づくりなどにつなげる狙いがある。

並里陽空ちゃん（6）は「一緒に踊ったりして楽しかったし、ご飯もおいしかった。もう1回（交流会を）やりたい」と笑みを広げた。

鮭山合唱団のメンバーに肩たたきをする堤乳幼児保育園の園児

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書（第２回）

ほっこり秋の味覚祭

平成 27 年　10 月 30 日

堤乳幼児保育園　　芳賀　カンナ　㊞

① 実施日時　　平成 27 年 10 月 22 日(木)　9：30～12：30

② 実施場所　　堤乳幼児保育園園庭

③ 目　的　　・仮設住宅及び災害公営住宅に住む高齢者の方々でと、子どもたちが収穫した里芋、旬の食材さんま等を食材に秋の味覚を楽しむ。
・作り方を教えてもらいながら、作る楽しさを知る。

④ 参加者　　堤乳幼児保育園園児 54 名　職員 13 名
仮設住宅の方々　　５名

⑤ 内　容

8:30　子どもたちによる会場設営
9：30　集合
9：30　はじまりのあいさつ・日程説明
芋の子汁作り
10：30　10 月生まれの誕生会
11：00　おにぎり作り
11:30　会食
12:00　アンケート

⑥ 感想

・参加人数は少なかったが、一人ひとりとゆっくり関わることができた。
・第５仮設住宅の方々は、行事には参加していただいているのてスムーズに準備ができた。
・少しはなれている(徒歩 10 分)災害公営住宅の方々の参加はなかった。日常も中で過ごすことが多く、数多くあるイベントなどへの参加もすくないとのこと。今後は参加できる体制を工夫していきたい。

活動の様子

会場準備をする子どもたち

芋の子汁を作るお年寄り

白菜をちぎる

午後の焼き芋会に向けての準備

外での誕生会の様子

火の番をしながら誕生会を楽しむお年寄り

美味しそうなさんま

おにぎりづくり、具は昆布と鮭

食べやすくとってくれるお年寄り

『美味しいね』との会話も聞こえてきました

優しくお世話してくれるお年寄り

献立・料理名

・おにぎり
・芋の子汁
・さんまの塩焼き
・果物
　(ぶどう・りんご)

熱量	397 kcal
蛋白質	15.9 g
脂質	12.7 g
食塩相当量	2.2 g

献立の工夫・ポイント

今回は、外で芋の子汁を作り、さんまは炭火で焼きました。
さんまと芋の子汁のいい香りで食事を楽しみに待つことができました。
芋の子汁は大きめに切ることで野菜や里芋の素材の味を感じることができました。
味付けには味噌を少し入れることでコクが出ます。
仮設住宅の方々に作っていただくことにより、昔からのおふくろの味を味わうことができます。

料理名	材料名	使用量(子ども1人分)	料理名	材料名	使用量(子ども1人分)
おにぎり	精白米	40ｇ	芋の子汁	豚肉	10ｇ
	昆布	3ｇ		人参	10ｇ
	塩	0.2ｇ		里芋	25ｇ
果物	ぶどう	60ｇ		ごぼう	5ｇ
	りんご	35ｇ		白菜	20ｇ
				ねぎ	10ｇ
				豆腐	20ｇ
				こんにゃく	15ｇ
				だし汁	120cc
				しょう油	4ｇ
				味噌	1ｇ
				塩	0.2ｇ

日本栄養士会主催　平成２７年度「新しい東北」先導モデル事業

東北発第２弾☆ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

ほっこり秋の味覚祭のご案内

どこまでもつづく、青い空、心地よい風、季節はすっかり秋となりました。
堤ケ丘仮設・公営住宅にお住まいのみなさん、いかがお過ごしですか？
子どもたちが春に植えた里芋が収穫の時期を迎えました。
その里芋を使い、みんなで秋の味覚を楽しもうと味覚祭を計画しました
子ども達と一緒に芋の子汁を作って楽しみましょう！
ご近所お誘い合わせの上、ご参加ください！

と　き　平成２７年１０月２２日(木)
９時半～昼食終了後

場　所　つつみ保育園園庭(雨天の場合園内)

持ち物　エプロン・三角巾

メニュー　芋の子汁・おにぎり・さんま・果物

内　容

９時半	集　合
	はじまりのあいさつ
９時４５分	芋の子汁づくり
１０時３０分	おにぎりづくり
１１時３０分	みんなで会食

-お問合せ-つつみ保育園　44-2838

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書（第３回）

ハロウィンで訪問

平成 27 年　12 月 10 日

堤乳幼児保育園　　芳賀　カンナ　㊞

① 実施日時　　平成 27 年 10 月 30 日(木)　10：30～12：00

② 実施場所　　保育園→仮設住宅→特別養護老人ホーム三陸園

③ 目　的　　お店屋さんごっこの商品をハロウィンの衣装にし、買い物後、ハロウィンの格好で仮設住宅等を訪問。いつもとは違う色とりどりの衣装を身に付けみてもらうこと、おやつをもらうこと、また、子どもたちのためにおやつを準備し心待ちにする。

④ 参加者　　堤乳幼児保育園園児 52 名　職員 10 名

仮設住宅　　６名

らふたぁ・三陸園　　50 名

⑤ 内　容

９：30　お店屋さんごっこスタート
血圧測定　アンケート実施
10：15　未満児クラス、仮設住宅へ
10：45　以上児、特別養護老人ホームらふたぁヒルズ・三陸園へ
12：00　終了

⑥ 感想

・事前に訪問を知らせ、おやつの準備をお願いしたていたので心待ちにしていた様子が感じられ、行事の由来など分からなくても、『お菓子をくれないと、いたずらしちゃうぞ～』の言葉に待ってましたとばかりに、おやつを渡す姿はとても嬉しそうだった。

・老人ホームに入所の高齢者の方々は、子どもたちの元気な声に圧倒されながらも、普段はなかなか笑顔をみせない高齢者の方々も、涙したり、手を動かす様子が見られた。

活動の様子

仮設までの階段を歩く１歳児

準備していたおやつを渡す仮設住宅の方々

孫との再開が何よりの喜び　　特別養護老人ホームらふたぁヒルズへ

特別養護老人ホーム三陸園へ、子どもたちに囲まれて嬉しそう

12/8、仮設住宅のクリスマス会が行われ、いつものお礼にとやってきました

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書（第４回）

みんなでベリーダンスに挑戦

平成28年　2月10日

提乳幼児保育園　　芳賀　カンナ

① 実施日時　　平成28年1月26日(火)　10：30～12：30

② 実施場所　　保育園ホール

③ 目　的　　ベリーダンス教室という同じ活動を通し、恥ずかしがりながらもお互いにダンスを楽しむ。また昼食を共にすることでダンスの話題や、子どもたちが遊びを得意になって教えることで、高齢者に対しての優しい心を育む

参加者　　提乳幼児保育園園児54名　職員13名

ぬくっこサポートセンター16名

④ 内　容

10：30　朝の会
10：40　ベリーダンス
11：10　ふれあいタイム(青い山脈・東京ブギウギ)
　会食までの時間を各テーブルごとにかるた、カード、絵本などを読んで楽しむ
11：45　会食
12：30 終了

⑤ 感想

参加した高齢者からの感想

・何年ぶりかで子どもたち抱っこした
・好き嫌いない子は食べるのも早いね
・食べた後もきちんと片付けしてしっかりしてるよね
・ダンスも一緒にして楽しかったけど一緒にお昼が楽しかった
・食べたあと、「しりしりしようね～」って、子どもたちから誘ってくれて嬉しかった
・かるたは私たちの方が負けたよ

などの感想が聞かれた

・ご飯の盛付けを高齢者にお願いすると、一人ひとりにご飯の量を確認しながら会話をし盛り付けている様子は、どちらからも笑顔があふれていた
・子どもが苦手な椎茸をおばあちゃんにお願いして食べてもらう光景もあり、微笑ましかった

活動の様子

朝の会からスタート、季節の歌♪ゆき・まめまき♪を一緒に歌う

久しぶりに小さい子どもと触れる高齢者

ベリーダンスを楽しむ子どもたち・高齢者

♪東京ブギウギ・青い山脈♪のお遊戯で交流

食事の準備ができるまで、テーブルごとに過ごす

ご飯をよそってもらう子どもたち

苦手な椎茸をおばぁちゃんに食べてもらう　　食後しりとりを楽しむ

献立・料理名

- ご飯
- ほっけの塩焼き
- 筑前煮
- 赤黄ピーマンソテー
- 味噌汁
- オレンジゼリー

熱量	435kcal
蛋白質	23.6ｇ
脂質	10.3ｇ
食塩相当量	2.1ｇ

献立の工夫・ポイント

ほっけの塩焼きは、塩分の取りすぎにならないよう食塩の量に気をつけました。
筑前煮は小さめに切って食べやすくしました。また、小さく切ることで味もなじみやすく時間も短縮できます。
今回は和食メニューで赤黄ピーマンソテーの色合いだけでは少し物足りないので、オレンジゼリーにしました。
お好みでオレンジゼリーに少し牛乳をかけることでまろやかになりました。

料理名	材料名	使用量（子ども1人分）	料理名	材料名	使用量（子ども1人分）
ご飯	精白米	45ｇ	味噌汁	人参	10ｇ
ほっけの塩焼き	ほっけ	60ｇ		大根	20ｇ
	塩	0.4ｇ		ねぎ	10ｇ
筑前煮	鶏もも肉	10ｇ		わかめ	2ｇ
	人参	10ｇ		豆腐	30ｇ
	ごぼう	10ｇ		味噌	7ｇ
	れんこん	5ｇ		だし汁	130ｇ
	たけのこ	5ｇ	オレンジゼリー	オレンジジュース	100ｍｌ
	こんにゃく	10ｇ		砂糖	5.4ｇ
	干し椎茸	1ｇ		ゼラチン	1ｇ
	醤油	3ｇ		レモン汁	1ｇ
	砂糖	2.5ｇ		牛乳	10ｇ
赤黄ピーマンソテー	赤パプリカ	10ｇ			
	黄パプリカ	10ｇ			
	塩	0.2ｇ			
	こしょう	0.01ｇ			
	油	1ｇ			

― 岩 手 県 ―

（福）三心会

山田町第一保育所

平成 27 年 11 月 20 日

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書（第 1 回）

報告者　佐々木 賀代　印

1.実施年月日・時間	平成 27 年 11 月 5 日（木）　9:00 ～ 12:00	
2.会場名	山田町第一保育所	
3.協力者	実施施設 山田町第一保育所	県栄養士会
	□園長 1 人　□主任保育士：1 人 □保育士：11 人　□調理員：2 人 □管理栄養士：　人　□栄養士：1 人 □その他：3 人	□コーディネータ □管理栄養士：　人 □栄養士：　人 □その他：　人
4.参加者地域 （地区・仮設名等）	・関谷担い手センター仮設 ・不動生コン第一仮設	
5.参加者数	男性：1 人、女性：18 人 計：19 人	
6.当日の流れ・実施内容 （タイムスケジュール）		
9：00	・仮設のみなさん、園児 3・4・5 歳児集合　所長挨拶	
	・焼き芋の準備をする。仮設のみなさんと園児一緒にサツマイモをぬれた新聞紙で包みさらにアルミホイルで包む。	
9：50	・焼き芋づくり（コンロにサツマイモを入れ、落ち葉をかぶせ蒸し焼きに）	
10：10	・4 歳児のバルーン表現、5 歳児の伝承芸能「虎舞」披露	
10：30	・園庭で 0,1,2,3 歳児とのふれあい。（フリータイムです。）	
10：50	・保育所栄養士との栄養相談、アンケート協力	
11：30	・4・5 歳児と一緒に会食	
12：00	・年長児からあいさつ	
	・閉会	
7.所感	・仮設のみなさんは、子どもたちと関わる、子どもたちの姿を見る事をとても喜んでいた。 ・子どもたちも親しみを持って関わる事が出来、バルーン表現、虎舞を見てもらいたくさん拍手をもらって喜んでいた。 ・栄養士に気軽に食事について気になっている事を聞いていたり、アンケートに真剣に記入していただくことが出来、良かった。	

献立・料理名
- ご飯
- さんまの蒲焼き風
- キャベツのごまサラダ
- マカロニソテー
- 豚汁
- 柿
- 焼き芋

熱量	622 kcal
蛋白質	20.4 g
脂質	21.8 g
食塩相当量	2.2 g

献立の工夫・ポイント

・旬の地元の秋刀魚を使用しました。山田産ということで喜んでいただきました。ごまを沢山使用してます。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
さんまの蒲焼き風	さんま	40g	マカロニソテー	マカロニ	7g
	みりん	4g		ピーマン	4g
	酒	3g		人参	5g
	しょうゆ	3g		ベーコン	5g
	砂糖	3g		サラダ油	0.3g
	いりごま	1g		カレー粉	0.1g
キャベツのごまサラダ	キャベツ	20g	豚汁	塩	0.1g
	もやし	20g		豚こま	20g
	人参	6g		人参	5g
	ウインナー	5g		大根	20g
	すりごま	2g		ごぼう	8g
	マヨネーズ	2g		焼き豆腐	16ml
	味噌	1g	ご飯/柿/焼き芋	味噌	4ml

作り方・調理のポイント

・さんまは味がしみこみすぎないよう、ながくつけない。
・サラダの野菜はよく水きりする。

ほっこり・ふれあい・焼き芋会

今日のメニュー　　H27・11・5(木)

・さんまの蒲焼き風
　山田沖
・キャベツのごまサラダ
　岩手産
・マカロニソテー
・豚汁
　宮古産、岩手産
・柿
　宮古産
・焼き芋
　茨城産

作り方

・さんまの蒲焼き風 1 人分
　さんま
　醤油 3g
　みりん 3
　酒 1
　白ごま

・調味料でかるくあわせる。ごまをふりかけて焼く。(調味料の中に小麦粉を入れ焼いても良い。)

・キャベツのゴマサラダ
　キャベツ 20g
　人参 5g
　もやし 20g
　マヨネーズ 5
　味噌 2
　すりごま白 1

・野菜は千切りにし軽く茹でる。調味料であえる。

今日のメニューは　　地場食材

ごまを沢山使用することでとれにくい鉄がとれます。体調不良やめまいに良いです。
味噌は牛乳と同じカルシュウムがとれます。
野菜も茹でてあるので沢山とることができます。

やきいも会のご案内

平成２７年１１月５日（木）

やまだまちだいいちほいくしょ
山田町第一保育所

＜時　間＞
午前９時～午後１時

＜場　所＞
やまだまちだいいちほいくしょ
山田町第一保育所
電話 ☎ 82-3137

＜内　容＞
園児と一緒に焼き芋作り
会食会

（公社）日本栄養士会主催　　平成２７年度「新しい東北」先導モデル事業東北発第２弾☆ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

― 岩 手 県 ―

（福）猪川愛児会

猪川保育園

平成 28 年 3 月 2 日（水）

平成 27 年度　　猪川保育園　ほっこり・ふれあい　食事プロジェクト実施報告

第 1 回　『　お好み焼きできるかな？～3 歳児とクッキング～　』

日時:10 月 15 日（木）

参加者:3 歳児 24 名、仮設の方 3 名、支援員 3 名、栄養士会より 1 名

内容:3 歳児とお好み焼き作りをし、一緒に食べる。

子ども達と遊んだあとに、給食を食べる

参加者、栄養士、看護師による栄養相談や血圧測定

栄養士による、子育て支援センター利用者への栄養相談

ば～！キャベツちぎり上手だべっちゃ！

おかわりした～い！

←栄養士さんとの栄養相談

第 2 回　『　おいしい焼きいも食べようね！～4歳児と焼き芋準備および会食会～　』

日時:10 月 23 日（金）

参加者:4 歳児 31 名、全園児 143 名、仮設の方 3 名、支援員 3 名、栄養士会より 1 名

岩手県振興局より 1 名

内容:4 歳児と焼きいも包みをする

子ども達と遊んだあとに、園庭で 3 歳以上児と一緒に会食する。

なんとめんこいごど～！
ど～もね！

インタビューされて、緊張するな～

第３回　『　おさんぽにいってきまーす！～2 歳児と裏山散歩～　』

日時:10 月 28 日(木)

参加者:2 歳児 24 名、仮設の方１名、支援員 3 名、栄養士会より１名、石垣さん

内容:2 歳児と保育園の裏山へ行き、おやつを一緒に食べる。

子ども達と裏山で遊んだあとに、保育園に帰り、給食を食べる。お世話をしてもらう。

裏山に到着！おやつで一休み❤

こどもたちは元気だな～！

給食もおいしいね！

全体の感想

普段の保育の中に仮設の方々に入っていただき、子どもたちとふれあいながら、楽しく食事をすることができたのではないかと思われます。参加人数は少ないものの、回を重ねるごとに参加してくれた仮設の方の表情も和らぎ、子どもたちも自然と甘えたり話しかけたりして、ほんとうに“ほっこり”することができました。

地域の状況により、仮設の縮小や集約など、様々な環境の変化があると思われます。仮設の方々は先への不安を抱えながらの生活になり、一人暮らしの方となると、より一層心細さを感じると思います。そんな中でも、保育園にきて一緒に食事をするひと時があれば、少しでも気持ちがほっこりするのかなあと思いました。

今回この事業に参加させていただき、いろいろな方とのつながりがもてたことに感謝しています。

平成27年10月15日

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書（第 1 回）

報告者 日野 恵美

1.実施年月日・時間	平成 27 年 10 月 15 日(木) 8:45～13:00				
2.会場名	猪川保育園				
3.協力者	実施施設			県栄養士会	
	☒園長	□主任保育士： 人		□コーディネータ	
	☒保育士： 3 人	□調理員： 人		☒管理栄養士： 1 人	
	□管理栄養士： 人	□栄養士： 人		□栄養士： 人	
	☒その他： 1 人			□その他： 人	
4.参加者地域（地区・仮設名等）	大船渡市応急仮設住宅（うくう石仮設住宅）				
5.参加者数	男性： 人、女性： 6 人 園児 1名 職員 5名 計： 6 人				
6.当日の流れ・実施内容（タイムスケジュール）	8:45 集合 ～ 説明（園長）1日の流れ グループ分け 8:55 ～ 移動 9:00 ～ 身支度・クッキング 11:00 ～ 食卓準備・給食準備・給食試食 11:45 ～ 片付け・着がえ 12:00 移動 ～ 血圧測定・離乳等 13:00 終了 （来客者）			9:00 ～ 身支度・手洗い 9:15 ～ 園長あいさつ 9:20 ～ 日野作業説明 9:25 ～ クッキング（キャベツもみもみ ちぎり 包丁 つぶし 10:00 ホットプレート使用 エプロン片付け 器具片付け 試食準備 机拭き） ～ 10:40 ～ 試食 10:55 ～ 片付け 11:00 （3才児）	
7.所感	今回の交流は3才児の子どもたちと“お好み焼き作り”をしました。キャベツをちぎったり、包丁をつぶしたりと簡単な作業とは思いますが3才児にとっては真剣そのものです。楽しいクッキングも身支度が大変だったりするのですが今回は仮設の方に手伝って頂いてスムーズに進行しました。作業をしながら子どもたちはおばあちゃんと会話するように甘えてお話したり、聞いたりしていく様子が見られました。大人も子ども楽しくクッキングをし、会食する事ができました。 また、食後の栄養士さんからのお話や、園の看護師による血圧測定もお手伝いただきながら、なごやかな雰囲気ですごせたのでほっこりしました。				

岩手県

猪川保育園

さぁみんなでお好み焼き作りだ～!!

お好み焼き、おいし～!!

栄養士さんと看護師さんへの相談会

献立・料理名

- 里芋と厚揚げの煮物
- 納豆サラダ
- 味噌汁
- 梨

献立の工夫・ポイント

納豆サラダの食材は定番の食材にこだわらず野菜・チーズ・小魚等冷蔵庫の残り物で作れます。
調味料もドレッシング・オリーブオイル・酢など好みの物を使うと良いでしょう。

	摂取量		1人当たり摂取栄養量											
	純使用量	総使用量	エネルギー	蛋白質	脂質	糖質	カルシウム	鉄分	ナトリウム	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食塩
	g	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	ug	mg	mg	mg	g
★昼食★														
里芋と厚揚げの煮物														
さといも 球茎、冷凍	40.00	40.00	29	0.9	0.0	6.4	8	0.20	1	0	0.03	0.00	2	0.0
生揚げ	30.00	30.00	45	3.2	3.4	0.3	72	0.80	1	0	0.02	0.01	0	0.0
たけのこ 水煮缶詰	20.00	20.00	5	0.5	0.0	0.8	4	0.10	1	0	0.00	0.01	0	0.0
にんじん 根、皮つき、生	20.00	20.62	7	0.1	0.0	1.8	6	0.00	5	152	0.01	0.01	1	0.0
きやえんどう 若ざや、生	3.00	3.30	1	0.1	0.0	0.2	1	0.00	0	1	0.00	0.00	2	0.0
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	2	0.2	0.0	0.3	1	0.10	171	0	0.00	0.01	0	0.4
三温糖	2.00	2.00	8	0.0	0.0	2.0	0	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0.0
納豆サラダ														
ほうれんそう 葉、生	10.00	11.11	2	0.2	0.0	0.3	5	0.20	2	35	0.01	0.02	4	0.0
にんじん 根、皮つき、生	10.00	10.31	4	0.1	0.0	0.9	3	0.00	2	76	0.01	0.00	0	0.0
りょくとうもやし 生	10.00	10.31	1	0.2	0.0	0.3	1	0.00	0	0	0.00	0.01	1	0.0
きゅうり 果実、生	15.00	15.31	2	0.2	0.0	0.5	4	0.00	0	4	0.00	0.00	2	0.0
ぶた ハム ロース	5.00	5.00	10	0.8	0.7	0.1	1	0.00	50	0	0.03	0.01	3	0.1
挽きわり納豆	15.00	15.00	29	2.5	1.5	1.6	9	0.40	0	0	0.02	0.05	0	0.0
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0	0.00	57	0	0.00	0.00	0	0.1
マヨネーズ 全卵型	3.00	3.00	21	0.0	2.3	0.1	0	0.00	21	1	0.00	0.00	0	0.1
ごまいり	0.30	0.30	2	0.1	0.2	0.1	4	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0.0
鶏卵 全卵 生	10.00	11.76	15	1.2	1.0	0.0	5	0.20	14	15	0.01	0.04	0	0.0
味噌汁														
かたくちいわし 煮干し	1.00	1.00	3	0.6	0.1	0.0	22	0.20	17	0	0.00	0.00	0	0.0
米みそ 甘みそ	10.00	10.00	22	1.0	0.3	3.8	8	0.30	240	0	0.01	0.01	0	0.6
なす 果実、生	25.00	27.78	5	0.3	0.0	1.3	5	0.10	0	2	0.01	0.01	1	0.0
たまねぎ りん茎、生	25.00	26.60	9	0.3	0.0	2.2	5	0.10	1	0	0.01	0.00	2	0.0
にんじん 根、皮つき、生	20.00	20.62	7	0.1	0.0	1.8	6	0.00	5	152	0.01	0.01	1	0.0
ふのり 乾干し	1.00	1.00	1	0.1	0.0	0.6	3	0.00	27	1	0.00	0.01	0	0.1
梨														
日本なし 生	40.00	47.06	17	0.1	0.0	4.5	1	0.00	0	0	0.01	0.00	1	0.0
小計			249	12.9	9.5	30.0	174	2.70	615	439	0.19	0.21	20	1.4

作り方・調理のポイント

- 里芋の煮物はあまり煮込まず薄味で食べて欲しいと思います。
- 味噌汁の食材は、主菜・副菜で使われない食材を使うと良いでしょう

平成27年10月21日

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書(第 2 回)

報告者 鈴木みわ子

1.実施年月日・時間	平成 27年 10月 21日(水) 8:10~12:00				
2.会場名	猪川保育園				
3.協力者	実施施設			県栄養士会	
	☑園長		☐主任保育士: 人	☐コーディネータ	
	☑保育士: 7人		☑調理員: 2人	☑管理栄養士: 1人	
	☐管理栄養士: 人		☑栄養士: 1人	☐栄養士: 人	
	☐その他: 人			☐その他: 人	
4.参加者地域 (地区・仮設名等)	大船渡市応急仮設住宅(ろくろ石仮設住宅)				
5.参加者数	男性: 人、女性: 6人 園児136名 職員27名 計: 6人				
6.当日の流れ・実施内容 (タイムスケジュール)					
8:10	ブロックを設置して焼き場の準備、火起こし				
8:30	給食室で芋を切る ちゅうりっぷ組でアルミで芋包み(仮設の方も一緒に行なう)				
9:20	終了後 触れ合い遊び				
10:15	仮設の方、おやま組の子ども達と一緒におにぎり作り				
:	おにぎり作り完了				
11:00	戸外へ出て焼き芋を食べる				
11:15	昼食準備				
:	戸外で昼食 仮設の方を紹介、ペンダントプレゼント				
:	ブルーシートを敷いて食べる(おにぎり、豚汁、お茶)				
12:00	さようなら 片付け				
7.所感	猪川保育園では以前にも仮設の方と焼きいもで交流を楽しんでいました。アルミでの芋包み、触れ合い遊び、一緒に焼きいもを食べ、その後、昼食も一緒に食べました。その様子がとても楽しそうで、りしでもほっこりしたり、役分転換になったらいいなと思いました。 アルミで芋を包む時、栄養士会の管理栄養士さんに「芋は新聞紙に包んでからぬらした方がいいですよ。」と教えていただきました。その通りに実行したら、とてもスムーズに行うことができました。 だんだん復興が進み、仮設の方も少なくなってきているようですが、これからもできるかぎり交流を続けていければいいなと思いました。 時間の合い間に食に関するアンケートの聞きとりも行いました。そのことでいろいろと会話もはずみ楽しい時間をすごせました。				

岩手県

猪川保育園

お芋は新聞紙に包んでからぬらすんだって！

お芋早く焼けないかな～

2歳児と一緒にいただきます！

ほくほく～♪

またきてね～♪

献立・料理名

・わかめ、梅おにぎり
・豚汁
・麦茶

やきいも会のあとの
会食会メニューです。
みんなで外で
食べました。

献立の工夫・ポイント

今回使った梅干は6月に年長児が漬けた梅干を使いました。
わかめおにぎりは子どもたちの大好物です。

	摂取量		1人当たり摂取栄養量											
	純使用量 g	総使用量 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	蛋白質 g	脂質 g	糖質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄分 mg	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ビタミン A ug	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩 g
★昼食★														
わかめごはん														
水稲穀粒 精白米	60.00	60.00	214	3.7	0.5	46.3	3	0.50	1	0	0.05	0.01	0	0.0
梅おにぎり														
水稲穀粒 精白米	30.00	30.00	107	1.8	0.3	23.1	2	0.20	0	0	0.02	0.01	0	0.0
うめ 塩漬	1.00	1.18	0	0.0	0.0	0.1	0	0.00	76	0	0.00	0.00	0	0.2
豚汁														
だいこん 根、皮むき、生	30.00	35.29	5	0.1	0.0	1.2	7	0.10	5	0	0.01	0.00	3	0.0
にんじん 根、皮つき、生	20.00	20.62	7	0.1	0.0	1.8	6	0.00	5	152	0.01	0.01	1	0.0
ごぼう 根、生	10.00	11.11	7	0.2	0.0	1.5	5	0.10	2	0	0.01	0.00	0	0.0
はくさい 結球葉、生	20.00	21.28	3	0.2	0.0	0.6	9	0.10	1	2	0.01	0.01	4	0.0
根深ねぎ 葉、軟白、生	6.00	10.00	2	0.0	0.0	0.4	2	0.00	0	0	0.00	0.00	1	0.0
しらたき	20.00	20.00	1	0.0	0.0	0.6	15	0.10	2	0	0.00	0.00	0	0.0
木綿豆腐	30.00	30.00	22	2.0	1.3	0.5	36	0.30	4	0	0.02	0.01	0	0.0
ぶた 中型種肉 ばら 脂身	20.00	20.00	87	2.7	8.0	0.0	1	0.10	9	2	0.09	0.02	0	0.0
米みそ 甘みそ	10.00	10.00	22	1.0	0.3	3.8	8	0.30	240	0	0.01	0.01	0	0.6
麦茶														
麦茶 浸出液	100.00	100.00	1	0.0	0.0	0.3	2	0.00	1	0	0.00	0.00	0	0.0
小計			478	11.8	10.4	80.2	96	1.80	346	156	0.23	0.08	9	0.8

作り方・調理のポイント

・豚汁にはできるだけ多くの野菜を入れるようにしました。
・梅干はミキサーで細かく刻み・ごはんに混ぜ込みました。
・子どもたちがラップとお椀を使い握りました。

平成27年10月28日

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書（第3回）

報告者　鷲田 あかね

1.実施年月日・時間	平成 27 年 10 月 28 日（水） 9：30～12：00			
2.会場名	猪川保育園　2歳児保育室　裏山			
3.協力者	実施施設　猪川保育園		県栄養士会	
	☑園長	□主任保育士：　人	□コーディネータ	
	☑保育士：4人	☑調理員：2人	□管理栄養士：　人	
	□管理栄養士：　人	☑栄養士：1人	□栄養士：1人	
	□その他：　人		☑その他：2人	
4.参加者地域（地区・仮設名等）	大船渡市応急仮設　ろくろ石仮設住宅			
5.参加者数	男性：1人、女性：14人 子ども 男10 女9 計19名　　計：34人			
6.当日の流れ・実施内容（タイムスケジュール）	9：30 ・仮設の方集合、打ち合わせ 9：45 ・2歳児の部屋へ行き自己紹介 裏山まで散歩に行く 9：50 ・裏山到着後 みんなでおやつ（果茶、せんべい） 裏山であそぶ（草花あつめ、どんぐりひろいなど） 10：40 ・保育園にもどる トイレ、給食の準備、手洗いなど 11：15 ・一緒に給食を食べる（メニュー 牛肉南蛮、切干大根のごま酢和え、みそ汁、梨） 12：00 ・さようなら（一人ひとりに感想を聞いてみました）			
7.所感	○初3回となった「ほっこり事業」。仮設の方の参加は散歩ということもあり1名であとは支援員の方3名となった。それでも園にも少し慣れたのか仮設の方と1回目の時よりもとても表情が明るく楽しみにしていただいたようだった。 ○2歳児もはじめは少し遠慮がちで自分たちなりにできるところを見てもらおうとする姿があり、子どもたちの成長を感じることができた。それでも一緒に散歩したりおやつを食べたりするうちに自然にお互い栄養士の方や支援員さんに甘える姿もみられるようになりとてもなごやかだった。 ○帰りにはとてもさびしそうにしていて「また来てね」の声も聞かれとてもよかった。 ○東京より石垣さんにも来ていただき、振興局からも菊池さんが様子を見に来てくださったのがありがたかった。			

仮設の方にお手伝いしてもらいました。
- 子どもと一緒に手をつないでおさんぽ
- 子どものおやつ配り
- 子どもの見守り、あそび

岩手県

猪川保育園

ごろごろ～

この先には何がある？

まずは一服

みんなで給食

献立・料理名

・チキン南蛮
・切干大根サラダ
・味噌汁
・梨

献立の工夫・ポイント

チキン南蛮は園児の好きなトマトケチャップを使いあんを作っていますが、今回は和風にし醤油・砂糖・酢を使ってみました。

	摂取量		1人当たり摂取栄養量												
	純使用量 g	総使用量 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	蛋白質 g	脂質 g	糖質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄分 mg	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ビタミン A ug	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩 g
★昼食★															
チキン南蛮															
若鶏肉 もも 皮なし、生	40.00	40.00	46	7.5	1.6	0.0	2	0.30	28	7	0.03	0.09	2	0.1
食塩	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0.0
こしょう 白、粉	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0.0
鶏卵 全卵 生	15.00	17.65	23	1.8	1.5	0.0	8	0.30	21	23	0.01	0.06	0	0.1
調合油	5.00	5.00	46	0.0	5.0	0.0	0	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0.0
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.00	114	0	0.00	0.00	0	0.3
三温糖	2.00	2.00	8	0.0	0.0	2.0	0	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0.0
穀物酢	2.00	2.00	1	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0.0
鶏卵 全卵 ゆで	8.00	8.00	12	1.0	0.8	0.0	4	0.10	10	11	0.00	0.03	0	0.0
たまねぎ りん茎、生	4.00	4.26	1	0.0	0.0	0.4	1	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0.0
マヨネーズ 全卵型	10.00	10.00	70	0.2	7.5	0.5	1	0.00	69	2	0.00	0.01	0	0.2
切干大根のサラダ															
だいこん 切干しだいこん	4.00	4.00	11	0.2	0.0	2.7	22	0.40	11	0	0.01	0.01	0	0.0
にんじん 根、皮つき、生	5.00	5.15	2	0.0	0.0	0.5	1	0.00	1	38	0.00	0.00	0	0.0
ほうれんそう 葉、生	10.00	11.11	2	0.2	0.0	0.3	5	0.20	2	35	0.01	0.02	4	0.0
きゅうり 果実、生	10.00	10.20	1	0.1	0.0	0.3	3	0.00	0	3	0.00	0.00	1	0.0
ごま いり	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0.0
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.00	114	0	0.00	0.00	0	0.3
三温糖	2.00	2.00	8	0.0	0.0	2.0	0	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0.0
穀物酢	2.00	2.00	1	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0.0
味噌汁															
かたくちいわし 煮干し	1.00	1.00	3	0.6	0.1	0.0	22	0.20	17	0	0.00	0.00	0	0.0
米みそ 甘みそ	10.00	10.00	22	1.0	0.3	3.8	8	0.30	240	0	0.01	0.01	0	0.6
ほしひじき	1.00	1.00	1	0.1	0.0	0.6	14	0.60	14	3	0.00	0.01	0	0.0
凍り豆腐	5.00	5.00	26	2.5	1.7	0.3	33	0.30	19	0	0.00	0.00	0	0.1
にんじん 根、皮つき、生	15.00	15.46	6	0.1	0.0	1.4	4	0.00	4	114	0.01	0.01	1	0.0
油揚げ	5.00	5.00	19	0.9	1.7	0.1	15	0.20	1	0	0.00	0.00	0	0.0
梨															
日本なし 生	40.00	47.06	17	0.1	0.0	4.5	1	0.00	0	0	0.01	0.00	1	0.0
小計			328	16.7	20.2	19.8	146	2.90	665	236	0.09	0.25	9	1.7

作り方・調理のポイント

・チキンは油で揚げず蒸し焼きにしています。堅くならず、食べやすいです。
・タルタルソースの玉ねぎは湯通しすると食べやすいです。

2歳児
さんと
おさんぽと給食会食会の
ご案内
と き：平成27年10月28日（水）
9時30分 集合（ホイホイセンセ）
10時00分から
ところ：猪川保育園
内 容：2歳児さんとおさんぽ
みんなで会食
雨のとき 10時に保育園へ
参加しませんか
（公社）日本栄養士会主催
平成27年度「新しい東北」先導モデル事業東北発第2弾☆ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

―岩 手 県―

（福）三心会

豊間根保育園

平成 27 年 12 月 4日（金）

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書（第1回）

報告者　阿 部 康 子　印

1.実施年月日・時間	平成 27 年 12 月 4 日（ 金 ）10 ： 00 ～ 12 ： 30				
2.会場名	社会福祉法人 三心会　豊間根保育園				
3.協力者	実施施設　同 上			県栄養士会	
	□園長　1人		□主任保育士：1 人	□コーディネータ	
	□保育士：　8 人		□調理員：　2 人	□管理栄養士：　人	
	□管理栄養士：　人		□栄養士：　1 人	□栄養士：　1 人	
	□看護師：　1 人		□事務職：　2 人	□その他：　人	
4.参加者地域（地区・仮設名等）	第6仮設住宅 石峠老人クラブ				
5.参加者数	男性：　5 人、　女性：　17 人 計：　22 人				
6.当日の流れ・実施内容（タイムスケジュール）					
	9 ： 30	タクシーバスで石峠地区に迎えに行く（2往復）			
	9 ： 50	全員保育園到着			
	9 ： 55	開会行事			
	10 ： 05	ミニミニ発表会			
	11 ： 10	終了。4・5歳児によるお礼のことば。ひまわりの種をプレゼント。			
	11 ： 25	昼 食			
	12 ： 00	健康チェック			
	12 ： 30	終了			
	12 ： 35	タクシーバスに乗車			
7.所感	・タクシーの送迎があった事で、参加人数を確保出来た。 ・子ども達の発表をとても喜んで下さり、参加者から次回からの交流の希望があった。 ・会食は、子ども達との会話もはずみ和やかであった。 ・血圧測定時に、「腕の高さは心臓より低くならないように」という指摘を受け、測定し直した。 ・健康に関して、ご本人で取り組まれている事への意見を求められる方もおり、健康に生活しようという意識の高さが伺えた。				

第1回　ほっこり・ふれあい食事プロジェクト　　H2712・4（金）
「ミニミニ発表会」　　参加者：豊間根第6仮設2名
9：30～12：35　　石峠老人クラブ20名

受付・名札とプログラム配布

♫マイクロタクシーで1便到着

♫会場のホール

♫園長先生と日本栄養士会石垣様より挨拶があり・・・発表会の始まり❤

♫発表会のあと・・・どんぐり組さんより、「しあわせのおすそわけ」
夏に園庭に咲いたひまわりの花の種をプレゼントしました。

黒坂先生より、献立の説明がありました。みんなで「いただきます」の挨拶をして頂きました。会話も弾み和やかな雰囲気で楽しかったです。

♫石峠老人会会長　佐々木様より謝辞を頂きました。♫

♫おまちかねの・・・「健康チェック」皆さん真剣で～す。

♫血圧測定♫　気が済むまで何度も測定集中 ♫栄養士から食事についてのお話を頂きました。
皆さん健康管理には気をつけているようでした。

♫　また遊びに来てくださいね。♫

献立・料理名

・ごはん
・さんまの蒲焼
・ひじきの五目煮
・青菜の板かま和え
・芋の子汁
・柿

熱量	615 kcal
蛋白質	20.0 g
脂質	12.0 g
食塩相当量	2.0g

献立の工夫・ポイント

さんまの蒲焼は、たれに付け込んで焼くことで骨まで柔らかく食べやすくなっています。また、一度片栗粉でまぶして揚げて、たれに付けて食べる蒲焼風でもおいしく食べれます。
ひじきの五目煮は、鉄分や、たんぱく質を効率よくとることができます。他に、きのこ類など具材を変えて食べるのも良いでしょう。
青菜の板かま和えは、小松菜やほうれん草などをかまぼこと一緒に和えることで食べやすくなっています。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
ごはん	米	100g	芋の子汁	豚こま肉	10g
さんまの蒲焼	さんま	25g		里芋（冷凍）	15g
	塩	2g		じゃが芋	15g
	しょうゆ	3g		人参	10g
	砂糖	2g		大根	15g
ひじきの五目煮	干しひじき	2g		しめじ	6g
	人参	16g		ごぼう	8g
	糸こんにゃく	5g		ねぎ	5g
	大豆水煮	5g		煮干し	24g
	油揚げ	3g		味噌	7g
	いんげん（冷凍）	3g	果物	柿	25g
	しょうゆ	25g			
	酒	1g			
	砂糖	1g			
青菜の板かま和え	小松菜	15g			
	もやし	10g			
	人参	10g			
	かまぼこ	3g			
	しょうゆ	1g			
	砂糖	0.1g			

作り方・調理のポイント

・さんまの味付けが濃くならないように、たれに浸ける時間に注意する。
・固くならないように、焼く時間に注意する。

ミニミニ発表会のご案内

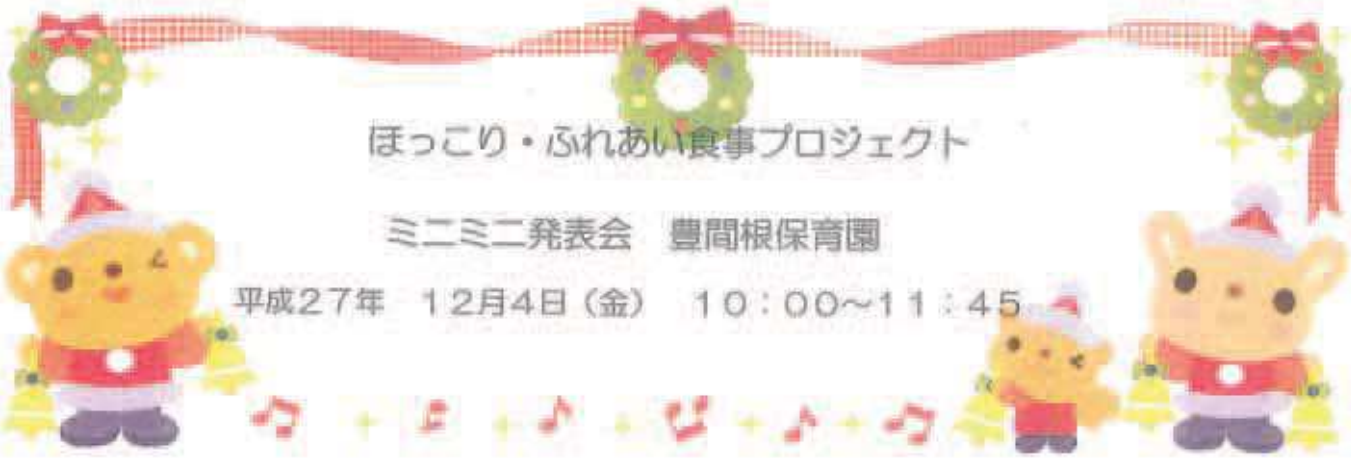
平成27年12月4日(金)
豊間根保育園

(時間) 10:00~11:45
(場所) 豊間根保育園ホール
★ミニミニ発表会
(劇・うた・合奏)
★昼 食 会
★健康チェック

マイクロバスで送迎いたします。
集合時間:9:40

集合場所:婦人の家

みんなで待っています。
是非お越し下さい。



ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

ミニミニ発表会　豊間根保育園

平成２７年　１２月４日（金）　１０：００～１１：４５

１０：００～　●「ミニミニ発表会」

１・リズム遊び　かわいいかくれんぼ　（０歳児）

２・遊戯　あわてんぼうのサンタクロース　（１歳児）

３・遊戯　なんじゃモンジャ！ニンジャ祭り　（２歳児・男子）

夢は未来への道～キュアフローラ Ver～　（２歳児・女子）

４・歌・金太郎・おつかいありさん・そうだったらいいのにな（４歳児）

５・遊戯　R.Y.U.S.E.I　（３歳児・男子）

恋するフォーチュンクッキー（３歳児・女子）

６・遊戯　恋そめし　（５歳児・女子）

７・遊戯　風になる　（４歳児・女子）

８・劇　うらしまたろう　（５歳児）

●発表会終了後　４・５歳児はホールでお礼のことば

●４歳児から、ひまわりの種のプレゼント

１１：００～　●昼食会　（年長組さんも一緒にホールで食べる）

●健康チェック

●終　了（２回に分かれてバス乗車）

― 宮 城 県 ―

尚絅学院大学附属幼稚園

平成 28 年 1 月 27 日

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書（第 1 回）

報告者　坂本 由佳里　印

1.実施年月日・時間	平成 28 年 1 月 27 日（水）　9:00～ 13:00	
2.会場名	尚絅学院大学附属幼稚園	
3.協力者	実施施設	県栄養士会
	■園長: 1 名　■教頭: 1 人	□コーディネータ
	■教諭: 2 人　□調理員:	■宮城県栄養士会: 1 人
	■フリー教諭: 1 人　□栄養士: 人	□栄養士: 人
	■アシスタント:2 人　■大学実習生: 1人	□その他: 人
4.参加者地域（地区・仮設名等）	・宮城県名取市東部仮設住宅に住んでいた方 ・東部仮設住宅で月に 1 回「わいわいランチ」を企画の方	
5.参加者数	男性: 0 人・女性: 3 人　計: 3 人 ※子どもたちが着用するドレスを縫っていただいた。 ※「ハッピーランド」という園行事で“チョコバナナ屋さん”を出店していただいていた。	
6.当日の流れ・実施内容（タイムスケジュール）	・皆さんにそれぞれお集まりいただきました。（自家用車 1 台） **・園長室にて当日の流れの確認。**	
9:00～	（子どもたちの様子、メニューについて等）	
9:15～	・年中児 47 名（たんぽぽ・ちゅうりっぷ）が企画。 **・子どもたちとの遊びの交流。** 伝承遊び⇒こま・かるた・お手玉 他。	
9:45～	・バス送迎①コース、個人送迎の子どもたちと一緒に**クッキングの準備開始。** （米とぎ、野菜を切る活動等）	
10:15～	・バス送迎②コースの園児も加わり、**遊戯室にて全体の集まり。** **・参加者の紹介。** ・メニューの紹介。 ・メニューについて、**日本栄養士会副会長 片倉 成子先生のお話。** （カレー入っている肉や野菜が、『骨・血』になる等、栄養についてのお話をしていただきました。）	
10:25～	**・グループごとに分かれ、クッキング開始。** ・参加者の方々も子どもたちのグループに加わり、一緒に調理をしました。	
11:15～	・昼食の準備（遊戯室に椅子とテーブルを並べました）。 ・参加者の方には、休憩。 ・配膳。	
11:40～	**・「讃美歌」** **・「食前のお祈り」**	

	・「いただきます」 **・「ごちそうさま」** ・片づけ。
12:30～	**・全体の集まり。　「みんなでいっしょに！」** ・“なべなべそこぬけ”　　人数を変えてグループを作り、楽しみました。 ・“讃美歌　こどもをまねく”（園児 47 名） **・質問コーナー**
13:00	**・終了**
7.所感	・今回は、寒い時期や年中児が中心になることを考慮し、小規模開催としました。 ・年中児の子どもたちは、自分たちの食べたいものと、月に一度のお料理経験を活かしてメニューを決定しました。 ・10 月に開催した「ハッピーランド」という行事では、お父さん中心にクッキング（ハンバーガー）を作り、参加者等に日頃の感謝の気持ちを込め、自分たちができる『おもてなし』をしました。あれから数か月、成長した子どもたちは、参加して下さる方の事を想いながら計画する姿が見られました。 ・当日自分たちが使用する調理器具やテーブル等を準備し、友だち力を合わせて積極的に行動する頼もしい姿がありました。いざ当日を迎えると、恥ずかしそうにしていましたが、共に調理したり、遊んだりする時間を楽しみ、良い時間を過ごすことができました。 子どもたちの発見！感想！ ・参加された方々は野菜を切るのが上手だったので、子どもたちから自然と拍手がおこりました。 ・おてだまやコマ回しを一緒にして楽しかった。 ・一緒にお料理をして、一緒に食べたので良かった。 ・（参加して）喜んでくれたのが嬉しかった。 **・お風呂に入った時のような気持になった。** ・上記の言葉にもあるように、言葉にできないけれどなんとも言えないほど心地良く、人と人の触れ合いの中に喜びと癒しの時間が流れていたのでしょう。子どもたちにとっても幸せな時間でした。 ・皆で作ったカレーを皆で一緒に食べる食事の時間は本当に楽しく、一人ひとりが笑顔になり、幸せを感じ合うことができました。

宮城県

尚絅学院大学附属幼稚園

宮城県栄養士会副会長片倉成子先生からの
食べもの講話でスタートしました。

いよいよ調理開始。慣れた手つきの園児ですが・・・。
見守ってくれる参加者さん。

食べるのもほっこりだけど、
手をつないで遊ぶのも”ほっこり”するね。

平成 28 年 3 月 1 日

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書（第 2 回）

報告者　坂本 由佳里　印

1.実施年月日・時間	平成 28 年 3 月 1 日（水）　9:00～ 13:00	
2.会場名	尚絅学院大学附属幼稚園	
3.協力者	実施施設	県栄養士会
	■園長: 1 人　■教頭: 1 人	■日本栄養士会:1 人
	■教諭: 2 人　□大学職員:0 人	■宮城県栄養士会: 1 人
	■その他:1 人　■バス運転手: 3 人	■見学者: 2 人
	■事務員:1 人　■大学学生:7 人	■お手伝い: 1 人
4.参加者地域（地区・仮設名等）	・宮城県名取市愛島東部仮設住宅を中心としたフラダンスサークル、レクダンスサークル、皆さん	
5.参加者数	男性: 1 人、女性: 21 人 計: 22 人	
6 当日の流れ・実施内容（タイムスケジュール） **9:00～9:15** **9:15～** **10:00～**	・皆さんにそれぞれお集まりいただきました。（自家用車数台・タクシー2 台） **・図書室にて当日の流れの確認。** （子どもたちの様子、メニューについて等） ・年長児 50 名（ばら・ゆり）が企画。 ・バス①コース、個人送迎の園児と一緒に遊戯室にて、**調理の準備開始**。 **・ピザ窯のあたため開始**。 ・バス送迎②コースの園児も加わり、**遊戯室にて全体の集まり**。 **・参加者の紹介。** **・メニューの紹介。** ・メニューについて、**宮城県栄養士会副会長 片倉 成子先生のお話。** （ポトフに入っているソーセージや野菜等が、『骨・血』になる等、栄養についてのお話をしていただきました。） ・年長児の為か、とても集中して聞いていました。後から担任の先生に「ちゃんとピーマンを食べないからお休みしたんじゃない！」と言っていたそうです。 （担任は先週幼稚園を休んでいました。） **・グループごとに分かれ、クッキング開始。** ・参加者の方々も子どもたちのグループに加わり、一緒に調理をしました。 ・片づけ ・参加いただいたみなさんのおかげで、予定時間よりも早く出来上がりました。	

11:00～	**・お楽しみ交流会「皆でいっしょに！」** ① レクダンス（13 名）1 曲 ② フラダンス（10 名）1 曲 ③ 皆で 3 曲 ④ 児童文化部学生（7 名）♪手遊び・ぶたのチャールストンの動くシアター ⑤ 園児（年長児 50 名）より ・讃美歌　♪どんなときにも ・歌　♪ともだちになるために ・園歌 「光の子」 ♪年長児と保育者の共同作詞、作曲「ほっこりプロジェクト」披露 ※前回企画の年中組も加わりました。
12:00～	・遊戯室にて食事の準備開始。 ・参加者の方々は休憩。
12:20～	**・「讃美歌」** **・「食前のお祈り」** **・「いただきます」** **・「ごちそうさま」** ・片づけ
13:00～ **13:30**	**・全体の集まり。** **・質問コーナー** **・終了**
7.所感	・多くの方々にご参加いただき楽しく、嬉しい時間を過ごすことができました。 ・ご参加の皆さんのお手伝いが手際よく、予定よりも早いペースで調理することができました。 ・ピザ窯で焼いたバターロールパンとソーセージは、年長児にとって思い出のメニューです。理由は、昨年7月に園内で行った「お泊り会」の朝食のメニューだったからです。「もう一度食べたい」という気持ちから、今回のメニューに加わりました。ご参加いただいた皆さんにも食べていただき、満足をしていた様です。 ・食事開始の時間が遅くなってしまい、ゆっくりと食べられなかったのではないかと思います。用意したお料理は、残りが無くなるほど、皆でおいしく食べたので良かったです。 ・交流会では、一人ひとりが笑顔で生き生きとする姿を見せ合うことができ、本当に皆が元気になりました。 ・お孫さんと離れて暮らしているので、子どもたちと過ごせて楽しかったと喜んいただきました。 ・レスダンスの方から、皆さんが以前使用したピンクのスカートを 11 着いただきました。翌日、嬉しそうに早速身に付けて遊んでいた子どもたちでした。 ・前回に続き、宮城県栄養士会副会長の片倉　成子先生に「栄養」についてのお話を頂き、一緒に調理し、一緒に食事をすることを通して、「食事の大切

	さ」、「皆で食べると楽しくて、もっとおいしくなる」ことを改めて感じる時間を過ごすことができました。 ・「ほっこりプロジェクト」を通し、過ごせた時間に感謝いたします。ありがとうございました。 子どもたちの発見！感想！ ・一緒にお料理ができたことや一緒に食べたことが楽しかった。 ・苦手な野菜があったけど、皆で作ったから食べられた。 ・フラダンスが本物でとても楽しかった。 （フラダンスの素敵な衣装を身に付けて踊って下さったことや、実際にハワイに行ったことがある園児がいたので見てきたことがあり、より実感していたようでした。） ・髪に飾るお花のプレゼントが嬉しかった。 （年長児の男の子恥ずかしがるかな？と思いましたが、違和感なく髪に着けていました。フラダンスを踊って下さった皆さんの雰囲気がハワイにいるような気持にさせてくだっさのでしょう。髪の毛がとても短い男の子が「俺、（花を）飾れないんだけど…」と言っていて、思わず笑ってしましました。ちゃんと自分の服に着けていました。） ・笑ってくれて嬉しかった。 ・皆で一緒に踊れて楽しかった。（ハワイアンの曲が気に入った様子でした。） ・

宮城県

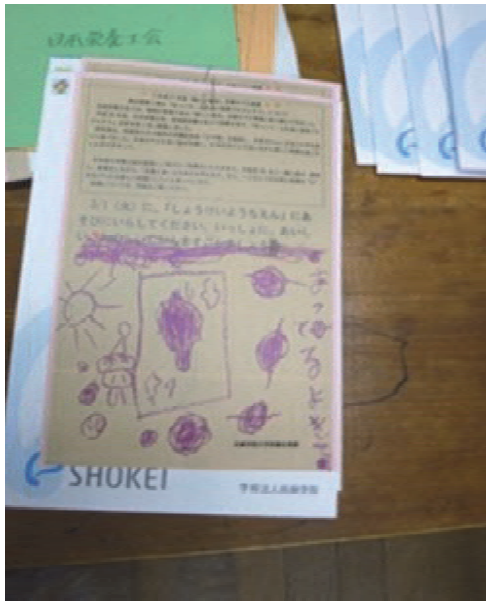
尚絅学院大学附属幼稚園

『そうそう上手上手』

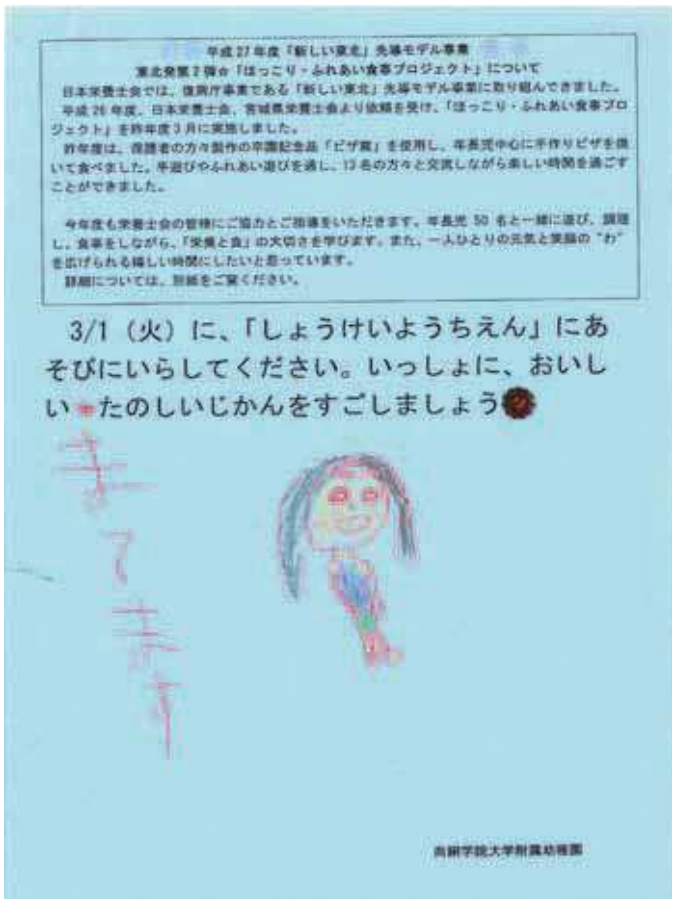
ほっこりのテーマソングを作ってくれました

2種類のスープを作ったよ☆

園児が手書きした招待チラシ



踊ってくれた参加者と子どもたちが
手をつないでダンス



≪3/1（火）の予定≫

時　間	内　容		備　考
9：00～9：15	●幼稚園においで下さい。	・図書室にお集まりください。	・駐車場は、幼稚園駐車場をご利用ください。
9：15～	●年長組お料理① ・ピザ窯火入れ （パン・ソーセージ　予定） ※お泊り会の思い出をもう一度！！ ・デザートづくり（予定）	◎図書室を控室、休憩室としてご利用ください。	・徒歩、バス1コースの園児登園。 ・デザートのメニューは未定。
10：00～	●年長組集まりとお料理 ・栄養のお話 ・スープ調理（予定）		・バス2コースの園児登園。 ・スープのメニューは未定。
11：00～11：30	●お楽しみ交流会	・レクダンス（予定） ・フラダンス(予定) ・(学生おたのしみ・予定) ・園児おたのしみ	・皆さんからの「おたのしみ」がありましたら、是非発表をお願いします。時間は、1つ5分～10分以内。
11：40～	●食事の準備 ●昼食「いただきます」 ・讃美歌 ・お祈り		・昼食は園で準備します。
12：40	●「ごちそうさま」 ●片づけ、帰りの準備		
13：00～	●集まり		
13：30	●終了		

※メニューについては、これから子どもたちと話し合いをし、決定します。

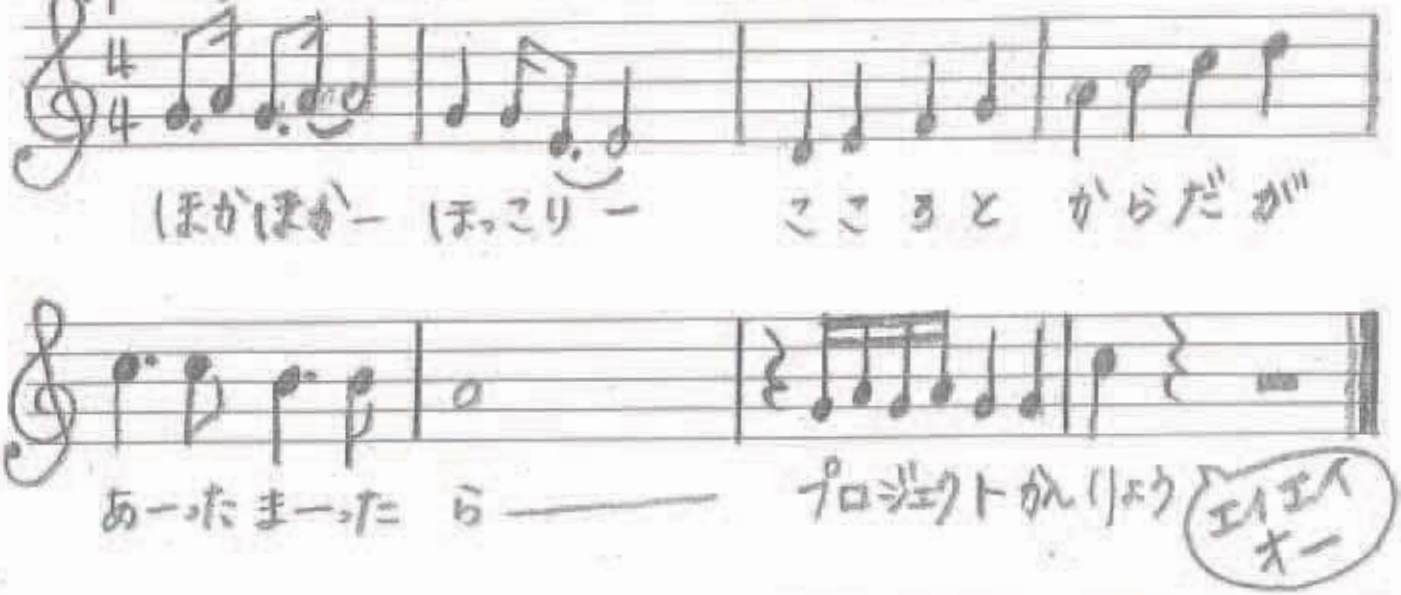
※大学学生の参加を調整中です。

持ち物

・エプロン

ほっこりプロジェクト

2016.2

作詞・作曲 年長組のみんな

ほかほか ほっこり
こころと からだが
あったまったら
プロジェクト完了!!
エイエイ オー!!

― 宮 城 県 ―

（福）光の子児童福祉会

第一光の子保育園

平成27年12月10日

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書（第　回）

報告者　第一光の子保育園　園長　武田　健

1.実施年月日・時間	平成27年11月17日(火) 9:00～14:00			
2.会場名	〒989-1201 宮城県亘理郡亘理町大谷字山下44番2　第一光の子保育園			
3.協力者	実施施設		県栄養士会	
	☐園長	☑主任保育士：1人	☐コーディネータ	
	☑保育士：4人	☐調理員：　人	☐管理栄養士：2人	
	☐管理栄養士：　人	☑栄養士：1人	☐栄養士：　人	
	☐その他：　人		☐その他：　人	
4.参加者地域（地区・仮設名等）	宮城県、亘理町 荒浜地区			
5.参加者数	男性：2人、女性：12人　計：14人			
6.当日の流れ・実施内容（タイムスケジュール）	別紙参照。			
7.所感	・単に給食を食べて頂くのではなく、亘理町荒浜地区に伝わる郷土料理「はらこめし」を子どもたちと共に作り一緒に食べることと、また津波被害に合われた体験を聞かせて頂くことを通し良き交流が出来た。 ・調理の際にもこれまでの経験や生きる知恵を教えて頂くことが出来本当に良かった。			

ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

日　時：２０１５年１１月１７日（火）

参加者：5 歳児 2 クラス 50 名・担任他　亘理町の被災した高齢者の方々、阿部さん（亘理町役場）
千石祐子先生（宮城県栄養士会）、西浦和樹先生（宮城学院女子大学）

ねらい：・震災で被災した方々の事を知り、祈ったり、自分たちにできることは何か考えたりする。
・旬の食材や身近な郷土料理に興味を持ち、みんなで調理する楽しさ、味わう喜びを感じる。
・高齢者の方々とのふれあいを楽しみ、敬う気持ちや態度を身につける。
・被災者の方々にこれまでの人生経験を生かしていただくことによって「生きていて良かった」、「自分たちが必要とされている」ということを再確認していただく中で、様々なことを学ぶ。

時　間	項　目	具体的な内容	準備物、備考
８：００		・園長先生がマイクロバスを借りて亘理町へ迎えに行って下さる	
９：００	到着予定	・子どもたちは８時５０分まで登園してもらう	・準備が整うまで職員室にて接待（園長ｔ、由加里ｔ）
	排泄、身支度	・排泄を済ませ、エプロン三角巾をつけ、ランチルームへ（おしぼり、箸、お椀もまとめて運んでおく）	・４歳児の場所に座る
	お客様入場	・ウェルカムプレゼント（メダルの名札）	
	始まりの挨拶	・園長先生の挨拶 亘理町役場の方、高齢者の方々等ご紹介	
９：１５	礼拝	・さんびか「しぜん」	・時間を見て遅れているようならさんびか１曲とお祈りに短縮
	司会）真央	・お祈り	
	奏楽）若菜	・さんびか「わたしたちのたべるもの」	
９：３０	調理開始	・魚をさばくところを見せて頂く	
		・野菜や魚の切り身等は一緒に切る	※片付けの際、鍋等大きな洗い物は２歳児トイレの外の水道で
		（・煮る時間や炊きあがり時間等待ち時間が長いようならその間、調理の邪魔にならない所でふれあい遊び等）	
		（・めぐみ組誕生会のため一時クラスへ）	・手が空いている高齢者も誕生会に参加いただく
		・おしぼりをしぼり、配膳も一緒に行う	※各テーブルに後にプレゼントで渡す花束を花瓶に飾る（本物と手作り）
１２：００	食事	・うた「花は咲く」	
	司会）好恵	・さんびか「神様といつも一緒」	
	奏楽）真央	・お祈り	
		・食べ終わった子から２階へ戻り、歯みがき後、自由に高齢者の方々とふれあいながら次の準備をする	
１３：００	ホールにて	・震災体験話を聞かせて頂く	・時間が余るようなら静かなふれあい遊び等
	司会）若菜	・お礼の歌「幸せ運べるように」	
	奏楽）真央	・お祈り	・３、４歳児可能であれば歌を聞いて一緒にお祈りをしてお見送りできないか？（花道を作りタッチ）
		・プレゼント（花束と手紙）	
１３：３０	出発予定	・バスのお見送り	
		・午睡	

宮城県

第一光の子保育園

鮭の中から何か出てきたぞ～？

ありがとう！

はらこ飯、
いくらがた～ぷりおいし～ね～！

はらこめし

1人分当り　約430kcal　塩分約2.0g（煮汁残す）

材料	1人分g	4人分g	4人分の目安
米	80	320	
鮭	50	200	
はらこ	15	60	
淡口しょうゆ	9	36	大さじ2
濃口しょうゆ	9	36	大さじ2
酒	15	60	大さじ4
砂糖	4.5	18	大さじ2
（分量外の塩）			適量

※１～２割のもち米を入れたり、３合に小さじ１弱の割合で油を入れて炊くとおいしいです。
※煮汁を入れて炊く方法もあります。

つくり方

①鮭は、一口大の薄切りにします。
②はらこは濃い目の塩水の中で、ほぐします。
③調味料を火にかけ、沸騰したら火を止め、すぐにはらこを入れて、１０秒数えた後軽く汁気を切ります。（煮汁はボールにとる）
④再び煮汁を沸騰させ、鮭を一切れずつ入れ、さっと煮て、バット等に広げておきます。
⑤米は固めに炊き、炊き上がったらすぐに④の煮汁を適量まぶします。（具にも味があるので薄めに仕上げるとちょうどよくなります。）
⑥器に盛り、鮭とはらこをのせます。
鮭と鮭の間をはらこで埋めるようにします。

～由来～

鮭の旬である１０月から１１月に作られる亘理地方の伝統的郷土料理です。
阿武隈川の鮭は古くから名高く、『秋の珍味』と称されてきた「はらこめし」は、仙台藩祖伊達政宗公が貞山堀の工事臨検に訪れた際、土地の漁師が献上したのがはじまりと伝えられています。
鮭の身とはらこをたっぷりとご飯にのせるのが特徴です。

あら汁

1人分当り　約130kcal　塩分相当量1.9g

材料	1人分g	4人分g	4人分の目安
鮭のあら	適量		
里いも	25	100	
にんじん	10	40	
大根	25	100	
ごぼう	5	20	
こんにゃく	20	80	
豆腐	25	100	1/4丁
ねぎ	15	60	
淡口しょうゆ	11	45	大さじ2・1/2
酒	9	38	大さじ2・1/2
水	125	500	

つくり方

①あらはぶつ切りにして熱湯をくぐします。
②里いもは一口大に切り、さっとゆがきます。
③大根、にんじんはいちょう切り、ねぎは斜め、切り、豆腐は3㎝角の薄切りにします。
④鍋に水、里いも、大根、にんじんを入れて火にかけ、やわらかくなったら、あらを入れ、しょうゆ、鮭で味付けし、豆腐とねぎを加え仕上げます。

ほっこり・ふれあいプロジェクト

「しあわせ運べるように」（荒浜バージョン）

1．地震にも負けない　強い心をもって
亡くなった方々のぶんも　毎日を大切に生きてゆこう
傷ついた荒浜を　元の姿にもどそう
支え合う心と明日への　希望を胸に
響き渡れぼくたちの歌　生まれ変わる荒浜のまちに
届けたい私たちの歌　しあわせ運べるように

2．地震にも負けない　強い絆をつくり
亡くなった方々のぶんも　毎日を大切に生きてゆこう
傷ついた荒浜を　元の姿にもどそう
やさしい春の光のような　未来を夢み
響き渡れぼくたちの歌　生まれ変わる荒浜のまちに
届けたい私たちの歌　しあわせ運べるように
届けたい私たちの歌　しあわせ運べるように

20年前、阪神・淡路大震災が発生した時、ご自分が生まれた街「神戸」が大きな被害を受けた様子を目の当たりにした臼井真氏（神戸市の小学校の音楽教師）が地震発生から約2週間後、たった数十分で作詞・作曲した『しあわせ運べるように』という曲があります。この曲は阪神淡路大震災以降、神戸での震災慰霊式典はもちろん、様々なイベントや学校の音楽会や卒業式などでずっと歌い継がれてきました。そして、東日本大震災が発生以降、歌詞の「神戸」という地名の部分を「故郷（ふるさと）」や「ふくしま」、「東北」、地震の部分を「津波」などに換えて歌われるようになりました。今日は、「神戸」の部分を「荒浜」に変えて歌います。

いしがき
さゆり

― 宮 城 県 ―

（福）大崎つかのめ福祉会

大崎キッズイマジン保育園

平成28年　3月8日

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書（第1回）

報告者　高橋　百合子

1.実施年月日・時間	平成　28年　1月　26日（火）10:00　～　12:30	
2.会場名	大崎キッズイマジン保育園	
3.協力者	実施施設 ■園長　■主任保育士：2人 ■保育士：　1　人　□調理員：　4人 □管理栄養士：　人　■栄養士：1人 □その他：　人	県栄養士会 ■コーディネータ ■管理栄養士：3人 □栄養士：　人 ■日本栄養士会：1　人
4.参加者地域 （地区・仮設名等）	古川駅東住宅	
5.参加者数	男性：　2人、女性：　4　人 計：　6人	
6.当日の流れ・実施内容 （タイムスケジュール）		
9:30～	古川駅東地域災害公営住宅の方住宅を出発	
10:00～	朝のあいさつ・はじまりの言葉 園長先生のお話・お客様の紹介 自治会会長（石ケ森様のお話）（プレゼントを渡す） 宮城県栄養士会　片倉副会長のお話	
10:15～	クッキング開始 豚汁・おにぎり作り（詳細は別途掲示） 3歳児おはなしメドレー発表	
10:45～	ふれあいタイム（5歳児） （・伝承遊び・折り紙・けん玉・こま・あやとりなどグループに分かれて楽しむ） 会食準備（排泄、手洗い）	
11:30～	会食（4、5歳児） 片付け、アンケートの記入をお願いする、プレゼント贈呈（5歳児）	
12:30～	解散	
7.所感	今回、このプロジェクトに初めて取り組ませていただきました。、様々な方々のお力添えをいただき実施することができたことに感謝の気持ちでいっぱいです。今回このプロジェクトを取り組ませていただいたことで、地域の方々とのつながりができたり、子どもたちにとっても園にとっても貴重な経験となりました。今回、実施させていただいた中で、様々な課題等も見つかりました。その点を今後改善し、より良い交流ができるよう進めていきたいと考えています。	

駅東地域災害公営住宅にお住まいの皆様

平成28年1月8日
大崎キッズイマジン保育園
園長　青沼　祐一
文責　髙橋百合子

初春の候、皆様におかれましてはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。
この度、駅東災害公営住宅にお住まいの皆さまをお招きして、本園の子ども達との交流をさせていただきたいと思い、下記の通り企画させていただきました。お忙しいこととは存じますが、足を運んでいただき、園児とほっこりしたひとときを過ごしていただければと思います。皆様のご参加をお待ちしております。

日本栄養士会主催
H27年度「新しい東北」先導モデル事業
ほっこりふれあい食事プロジェクト

つきましては、参加の有無を1月20日までに石ヶ森さんのポストに投函してください。
ぜひおいでいただき　楽しい時間を　ご一緒に過ごせたらとたのしみにお待ちしています★

参加申込書

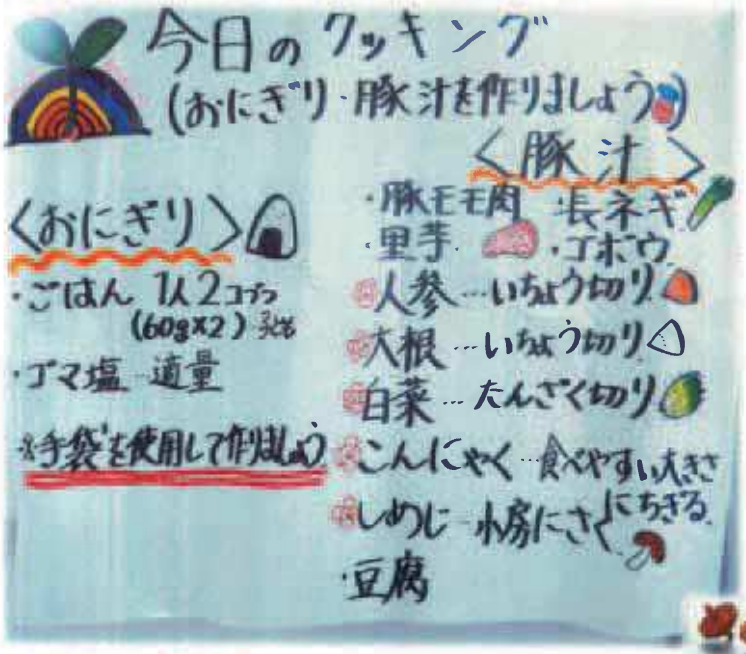
ほっこりたいむに

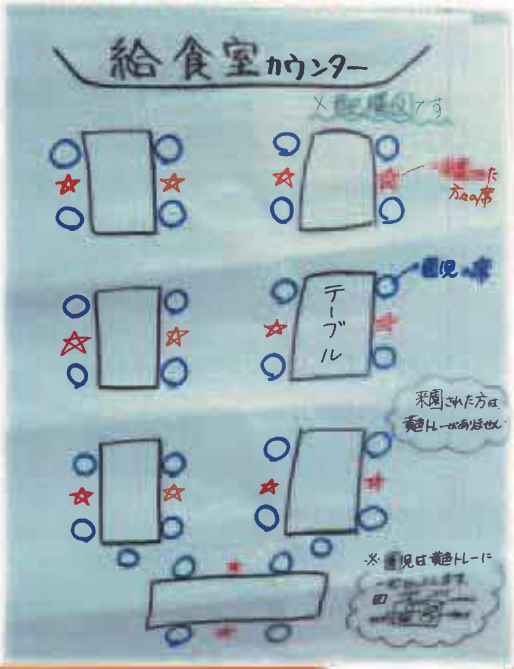
参加します　　参加しません

（希望するところを○で囲んでください）

お名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

ほっこりふれあい食事プロジェクト in大崎キッズイマジン保育園 H28・1・25





楽しい、ひと時
有難う御座いました

駅東住宅の皆様
日本栄養士会の石垣様
宮城県栄養士会の皆様
大崎市役所の皆様

ようこそ　大崎キッズイマジン保育園へ★

みなさんとお会いできるのを楽しみにしていました
ごゆっくり、楽しんでいってくださいね★

平成28年1月26日　火曜日

料理名／食品名	以上児 一人分量 単位	一人分量 g	使用量 単位	使用量 g	切り方	調理指示
【ゴマ塩ご飯】						以上児60ｇのおにぎりを2個作ります
ごはん		120.00		7560.00		※お茶碗にラップを敷いての作り方です
精製塩		0.50		31.50		
黒ごま(いり)		0.50		31.50		大人は1個約100ｇとして2個作る考えでいます
【水菜サラダ】						
だいこん		10.00		699.93		
ずわいがに(水煮缶詰)		5.00		315.00		
きゅうり		10.00		642.60		サラダは給食室で作ります
黄ピーマン		3.00		209.79		大人の分は給食室から
きょうな		20.00		1482.39		頂きます。
和風ドレッシング調味料		0.00		0.00		
【豚汁】						
豚モモ(脂身付き)		10.00		630.00		
さといも		20.00		1482.39		
にんじん		5.00		324.45	いちょう切り	
だいこん		10.00		699.93	いちょう切り	
はくさい		10.00		670.32	短冊切り	
ねぎ		5.00		524.79	小口切り	色の食材は、園児が切ります。
ごぼう		3.00		209.79	笹がき	
米みそ(淡色辛みそ)		8.00		504.00		その他の食材は、給食室内で切る予定です
板こんにゃく		8.00		504.00	小さくちぎる	
ぶなしめじ		5.00		350.28	小房に切る	
木綿豆腐		10.00		630.00	さいの目切り	
【麦茶】						
麦茶(浸出液)		150.00		9450.00		給食室で沸かします
【果物(みかん)】						
温州蜜柑(普通、生)		50.00		3937.50		1人＝1個です
【漬物】						
大根(たくあん干し大根漬)		5.00		315.00		給食室で切ります
白菜つけ						

― 宮 城 県 ―

（福）亮千会

大代保育園

平成 28 年 1 月 16 日

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書（第 1 回）

報告者　阿部 彩　印

1.実施年月日・時間	平成 27 年 12 月 18 日（金）　9:30～12:30	
2.会場名	大代保育園（2F ホール）	
3.協力者	実施施設　大代保育園	県栄養士会
	☑園長　☑主任保育士：1 人	□コーディネータ
	☑保育士：2 人　☑調理員：2 人	☑管理栄養士：1 人
	☑管理栄養士：1 人　□栄養士：　人	□栄養士：　人
	□その他：　人	□その他：　人
4.参加者地域 （地区・仮設名等）	多賀城市：仮設住宅（7か所）、地域の方 七ヶ浜町：仮設住宅（2か所）　にチラシを配布する。	
5.参加者数	男性：1 人、女性：0 人 計：1 人	
6.当日の流れ・実施内容 （タイムスケジュール） 9:30 9:40 10:20 10:50 11:00 11:10 12:00	 園長先生のお話・今日のタイムスケジュールについて もちつき開始（月齢が高いクラス順から、園児一人ずつ） クッキング開始（ひまわり組《4歳児》・さくら組《5歳児》） ついたおもちを食べやすいよう子ども達とおもちを小さくちぎり 用意した《きな粉・納豆》に絡める。 給食配膳（バイキング形式） 宮城県栄養士会　副会長　千石裕子先生より子ども達に栄養講話 給食・おもち喫食（いただきます。） 給食終了（ごちそうさま。）	
7.所感	もち米を蒸かしたいい香りをかぐと「おもちのにおいがする～！」と子どもたちから歓声があがります。まず初めに園長先生・理事長先生がお手本を兼ねてきねでおもちをつき始めると子どもたちから「よいしょー！よいしょー！」とホールいっぱいの掛け声が聞こえました。 出来上がったおもちを食べる際に千石先生から栄養のお話をいただき、食べ物の力について子どもたちも楽しく学べたようです。	

	ほっこり話として… 　翌日、子どもたちから「新しいお給食の先生は～？」と尋ねられました。栄養士の私としては「？」の疑問ですが続いて子どもたちから「給食室に行ったら合えるの？」と再び尋ねられ昨日いらしていただいた千石先生のことだと分かりました。そのくらい子どもたちにとってはとても特別で貴重な時間だったことを再認識させられました。

献立・料理名

- きなこもち
- 納豆もち
- そうめん汁
- たらのタルタル焼き
- ブロッコリーの中華和え
- みかん

栄養価

・熱量	618kcal
・たんぱく質	29.9ｇ
・脂質	17.8ｇ
・塩分	4.5ｇ

献立について

- そうめん汁…かつお節から出汁をとり、ほうれん草、にんじん、ねぎなど旬の野菜を入れ、たまごでとじました。
- たらのタルタル焼き…たらの上にたまねぎ・パプリカ（赤・黄）・パセリをみじん切りにしマヨネーズで和えたものオーブンで焼き上げました。
- ブロッコリーの中華和え…ゆでたブロッコリーにほぐしたカニカマ、しょうゆ、ごま、ごま油で和えました。

大代保育園お餅つき会のご案内

朝夕の冷え込みが少しずつ厳しい季節となって来ました。元気いっぱいの子ども達と一緒にお餅をついたり、ステージ発表を見たり、給食の試食やつきたてのお餅を食べながら楽しい時間を過ごしませんか？　皆様のお越しをお待ちしております。

日　時　１２月１８日（金）９時３０分から１２時頃まで

場　所　大代保育園２階ホール

＊当日はマイクロバスにてお住まい先～保育園間の送迎をいたします

＊階段の上り下りに不安のある方は申込時にお知らせ下さい

申　込　保育園まで　３６２－０３５６

お名前・お部屋番号・仮設場所をお知らせ下さい

この取り組みは、岩手宮城福島３県の日本栄養士会「ほっこり・ふれあい食育プロジェクト」のモデル事業の一環として行われています。

平成 28 年 3 月 8 日

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書（第 2 回）

報告者　阿部 彩　印

1.実施年月日・時間	平成 28 年 2 月 3 日（木）　9:30～12:30	
2.会場名	大代保育園（2F ホール）	
3.協力者	実施施設　大代保育園	県栄養士会
	☑園長　☑主任保育士：1 人	□コーディネータ
	☑保育士：2 人　☑調理員：2 人	☑管理栄養士：1 人
	☑管理栄養士：1 人　□栄養士：　人	□栄養士：　人
	□その他：　人	□その他：　人
4.参加者地域（地区・仮設名等）	多賀城市：仮設住宅（7か所）、地域の方 七ヶ浜町：仮設住宅（2か所　にチラシを配布するが、参加者なし。 対策として、園内でのポスター掲示、一時利用者に企画の呼びかけ連絡等を行った。	
5.参加者数	男性：1 人、女性：9 人 計：10 人	
6.当日の流れ・実施内容（タイムスケジュール）		
10:00	園長先生のお話・今日のタイムスケジュールについて	
10:05	お誕生日会	
10:20～10:40	豆まき開始 ・「鬼のパンツ」を園児合唱 ・鬼（2 名）が登場し、豆を鬼に投げる。 ・ライザーが登場し、鬼を園児と退治する。	
10:50	ライザーと握手会	
11:30	宮城県栄養士会　副会長　千石裕子先生 日本栄養士会　栄養士　石垣先生より　子どもたちへ栄養のお話	
11:40	給食喫食（いただきます。）	
12:00	給食終了（ごちそうさま。）	
7.所感	保育園という集団保育の環境や月齢の発達などを市に住まう家庭保育をしている保護者へ向け、対象を高齢者に限定せず、‘‘にっこりプロジェクト‘‘として活動をおこなった。 活動を通し、改めて感じたのが普段は母と子との関わりが多く、なかなか同じ月齢の子と接する機会が少ないので育児の悩みを多く抱えているということ。	

	今回多くのわが子と同じ月齢の子との交流や保育士の先生方とお話（アドバイス等）をいただきとても参考になった。また、私も含め栄養士３名が給食喫食中に巡回をおこなったことで好き嫌いなど食の悩み、保育士からも日本栄養士会の先生との情報交換ができ良かったという意見が多くあった。 改善点や問題点として、保育園という環境は基本保護者と共に過ごさない環境なので、今回プロジェクトに参加した子ども達は、親子で行動したことに本園の園児たちにぐずりや違和感を訴える子が数名見られた。対策としては、クラス単位で行動せずにホールなど比較的多きい場所から離れて様子を見学する、参加者は参加者単位で行動するなどの改善点が見られたが保育士の配置に難しい点があると感じた。 ほっこり話として… 給食を喫食している親子に普段の家庭での食事の様子を伺うと 「うちでは絶対に野菜食べないんですー。なのに今日保育園で自らおいしそうに野菜を食べている姿を初めてみてすごくびっくりしました～！」という声が聞け、きれいに完食をする姿に子どもも保護者も保育士、栄養士も‘‘にっこり‘‘してしまいました☆。

献立・料理名

- ごはん
- みそ汁
- おにさんハンバーグ
- ブロッコリーの中華和え
- みかん

栄養価

・熱量	669kcal
・たんぱく質	26.3ｇ
・脂質	14.8ｇ
・塩分	1.9ｇ

献立について

・おにさんハンバーグ…毎年節分の日恒例の行事食です。
顔はハンバーグ、髪の毛は焼きそば、つのはとんがりコーン、目と口はケチャップで仕上げました。
見た目も味も子どもたちが喜ぶ給食メニューの一つです。

おしらせ

給食試食会

2月3日（水）豆まき会・お誕生会を2階ホールにて１０時から行います。今年の豆まき会には、

破牙神ライザー龍

が来園してくれますよ。

ぜひご家族でご参加くださいね。

ご参加される方は事前連絡をお願いします。楽しみにしていてくださいね。

大代保育園豆まき会・お誕生会の
ご案内

今年は例年にない寒さとのことですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。元気な子ども達と一緒に豆まき会・お誕生会と楽しい時間を過ごしませんか？皆様のお越しをお待ちしています。

日　時　２月３日（水）１０時から１２時頃まで

場　所　大代保育園２階ホール

※階段の上り下りに不安のある方は申込時にお知らせ下さい。

申　込　保育園まで　３６２－０３５６

お名前をお知らせ下さい。

１月２９日（金）までご連絡下さい。

この取り組みは、岩手宮城福島３県の日本栄養士会
「ほっこり・ふれあい食育プロジェクト」のモデル
事業の一環として行われています。

― 福 島 県 ―

（福）いわき福音協会

小 島 保 育 園

復興庁委託事業

平成２７年度「新しい東北」先導モデル事業

☆ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

お餅つき

小島保育園第１回報告書

実施日：平成２７年１１月２７日

主　催：（公社）日本栄養士会

平成 27 年 12 月 14 日

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書（第１回）

報告者　加藤 すみ子　印

1.実施年月日・時間	平成 27 年 11 月 27 日（ 金 ） 9 : 40 ～ 13 : 20		
2.会場名	小島保育園		
3.協力者	実施施設		県栄養士会
	■園長	■主任保育士：1 人	■コーディネータ
	■保育士：5 人	■調理員：3 人	■管理栄養士：3 人
	□管理栄養士：　人	□栄養士：　人	□栄養士：　人
	□その他：　人		□その他：　人
4.参加者地域（地区・仮設名等）	いわき市内郷内町地区「さくら会」		
5.参加者数	男性：4 人、女性：7 人 計：11 人		
6.当日の流れ・実施内容（タイムスケジュール）			
9 : 00	栄養士集合		
9 : 30	送迎バスにてお迎え		
9 : 40	小島保育園着　開始のあいさつ		
10 : 00	餅つき開始（全４回）		
11 : 00	年長児千本杵にて餅つき実施（4 回目）		
11 : 30	年中・年長児食事準備開始　臼杵片づけ		
12 : 00	会食会開始		
12 : 45	栄養講和		
13 : 20	終りの挨拶　お見送り		
13 : 30	送迎バスにてお送り		
7.所感	・今年も、子供たちの掛け声に合わせて餅つきを行うことができ、参加した高齢者からは「とても楽しかった」との声を聴くことができた。 ・事前準備（もち米の配分）で予定と違ってしまった部分があり、確認の必要性を感じた。 ・年長児と高齢者が4～5名の食卓を囲んだ。各卓ごとに楽しい会話で弾んでいた。 ・午後の栄養講座は、うなずきながら真剣に聞いている姿が見受けられた。 ・今年度は、地元の高齢者との交流ができたので、今後も交流を深めたい。		

福島県

小島保育園

大迫力のお餅つき

僕たちもお餅ついたよ

あんこ餅のできあがり～

お醤油餅もいっぱい作ったよ

みんなでついたお餅、
おいしかったね

献立・料理名

・お雑煮
・からめ餅
　きな粉・納豆
　あんこ・醤油
　大根
・ほうれん草の
　しらす和え
・みかん

熱量	380kcal
蛋白質	18.3ｇ
脂質	6.0ｇ
食塩相当量	3.1ｇ

献立の工夫・ポイント

・野菜と水分を取るために、」からめ餅の他に「お雑煮」を合わせた。
　0歳児や年少児、お餅が食べられない児のためには、雑煮の汁にうどんを入れて提供する。

・大根おろしは辛みが出ないように、大根おろしを茹でて冷めてから醤油を合わせる。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
お雑煮	餅	60g	あんこもち	こしあん	30ｇ
	鶏肉もも	10ｇ	正油もち	こいくちしょうゆ	3ｇ
	だいこん	20ｇ		上白糖	1ｇ
	ごぼう	10ｇ		焼きのり	2ｇ
	にんじん	10ｇ	大根もち	だいこん	20ｇ
	ねぎ	5ｇ		こいくちしょうゆ	5ｇ
	なると	10ｇ	ほうれん草のしらす和え	ほうれんそう	20ｇ
	ほうれんそう	10ｇ		にんじん	10ｇ
	めんつゆ	10ｇ		しらす干し（微乾燥品）	5ｇ
きな粉	きな粉	6ｇ		こいくちしょうゆ	1ｇ
	上白糖	3ｇ	みかん	温州蜜柑（早生、生）	60ｇ
	食塩	0.2ｇ			
納豆もち	糸引納豆	20ｇ			
	こいくちしょうゆ	2ｇ			

作り方・調理のポイント

・餅は子供の口のサイズに合わせてちぎり、からめ餅にする。
　餅は「ひっぱる」と切れ端がバラバラになりきれいにからまらないので、手を握りながら「ちぎる」。

・大根もちは、大根の辛みが出ないように熱処理をして冷ましてからしょうゆと合わせる。

お餅つき大会

平成27年11月27日（金）※雨天決行
小島保育園（9：40～13：20）

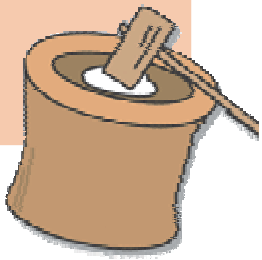
＜集合時間＞

※園バスにて移動

＜集合場所＞
小島保育園

＜持ち物＞
エプロン・ 三角巾 など

＜内容＞
餅つき・ 会食会・
栄養相談 など



（公社）日本栄養士会主催
平成２７年度「新しい東北」先導モデル事業東北発第2弾☆ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

復興庁委託事業

平成２７年度「新しい東北」先導モデル事業

☆ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

伝承遊び

小島保育園第２回報告書

実施日：平成２８年１月２２日

主　催：（公社）日本栄養士会

平成28年1月22日

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書（第2回）

報告者　三森 美智子

1.実施年月日・時間	平成 27 年 1月 22 日(金)　9 : 40 ～ 14 : 00
2.会場名	小島保育園
3.協力者	実施施設　　県栄養士会 ■園長　■主任保育士 1 人　■コーディネータ ■保育士: 5人　■調理員: 3 人　■管理栄養士 3 人 □管理栄養士: 人　□栄養士: 人　□栄養士 人 □その他: 人　□その他: 人
4.参加者地域 （地区・仮設名等）	いわき市内郷内町地区「さくら会」
5.参加者数	男性: 3 人、女性: 11 人 計: 14 人
6.当日の流れ・実施内容 （タイムスケジュール）	
9 : 30	栄養士・管理栄養士集合
9 50	小島保育園へ到着、送迎バスにてお迎え
10 00	開始のあいさつ
10 : 20	紙相撲大会（小島春場所）
11 : 20	会食（太陽組児と）
12 30	園児と伝承あそび 高齢者（個別）栄養相談
13 : 40	あと片づけ
13 50	終りの挨拶　お見送り
14 00	送迎バスにてお送り
7.所感	・紙相撲は子ども達が慣れているようで、高齢者の教えてあげたりしているところが良かった。 ・紙相撲ばかりでなく、体格の良い園児たちが、実際に先生と相撲をとったりし、参加者がとても喜んでいた。 ・年長児と高齢者が4～5名の食卓を囲んだ。 ・伝承遊びの中、高齢者から健康相談を受け付けた。（対象者：5名） ・今年度は、地元の高齢者との交流ができたので、今後も交流を深めたい。

福島県

小島保育園

紙相撲づくり

相撲もしたよ

遊んだ後はご飯が
おいしいね

みんなで集合！
今日はとっても楽しかったね

献立・料理名

- ご飯
- 鶏肉のてりやき
- ポテトの土佐煮
- 五目汁
- いちご
- お茶

熱量	540kcal
蛋白質	29.4g
脂質	8.0g
食塩相当量	1.9g

献立の工夫・ポイント

- 鶏肉は子どもたちもおとしよりも大好きな献立です。子ども達は牛乳をつけてカルシウムを増やしています。
- ポテトの土佐煮は子ども達に好評のメニューの１つです。かつおぶしのかおりがおいしさを引き立てます。
- いちごは地場産のいちごを使いました。鮮度がよく甘酸っぱい味が好評です。

料　理　名	材　料　名	使用量	料　理　名	材　料　名	使用量
ご飯	こめ	80g		かつおぶし	1g
				しょうゆ	2g
鶏肉のみそやき	とりもも肉	８０g	五目味噌汁	さといも	20g
	醤油	2g		ねぎ	3g
	みりん	2g		人参	10g
	みそ	3g		ごぼう	10g
	しょうが	0.3g		豆腐	40g
	サラダ油	2g		こまつな	5g
ポテトの土佐煮	じゃがいも	40g		みそ	8g
	にんじん	10g		煮干し粉	0.15g
	さやいんげん	10g	いちご	いちご２個	40g
	たまねぎ	20g	お茶	お茶	350ml
	グリンピース	5g			

作り方・調理のポイント

- 鶏肉の味噌焼きはしょうが汁などで臭みをとってからオーブンで焼く。
- ポテトの土佐煮はいんげんとグリンピースは緑色をきれいに出すために別に茹で、配膳前にまぜるようにする。
- 五目味噌汁の里いもは下ゆでをしてから汁に入れるようにする。

伝承遊び

〈日時〉平成二八年一月二十二日(金)
九時五十分から十三時時半
※雨天決行

〈場所〉小島保育園

〈内容〉
【午前の部】紙相撲大会
【昼食】園児とお給食
【午後の部】栄養相談・伝承遊び

《お品書き》
1月22日（金）

・ご　は　ん
・鶏のみそ焼き
・ポテトの土佐煮
・五　目　汁
・果　　物
・お　　茶

小島春場所

（公社）日本栄養士会主催
平成２７年度「新しい東北」先導モデル事業東北発第2弾☆ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

復興庁委託事業

平成２７年度「新しい東北」先導モデル事業

☆ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

おやつ作り

小島保育園第３回報告書

実施日：平成２８年２月１２日

主　催：（公社）日本栄養士会

平成28年2月12日

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書（第3回）

報告者　三森 美智子

1.実施年月日・時間	平成 27 年 2月 12 日(金) 13 : 50 ～ 16 : 00	
2.会場名	小島保育園	
3.協力者	実施施設	県栄養士会
	■園長　■主任保育士: 1 人 ■保育士: 5人　■調理員: 3 人 □管理栄養士: 人　□栄養士: 人 □その他: 人	■コーディネータ ■管理栄養士: 3 人 □栄養士: 人 □その他: 人
4.参加者地域 （地区・仮設名等）	いわき市内郷内町地区「さくら会」	
5.参加者数	男性: 10 人、女性: 1 人 計: 11 人	
6.当日の流れ・実施内容 （タイムスケジュール）		
13 : 30	栄養士・管理栄養士集合	
13 : 50	小島保育園へ到着、送迎バスにてお迎え	
14 : 00	開始のあいさつ	
14 : 30	バレンタインデーのお話 渡辺主任先生から	
14 : 45	チョコパフェ・いちごのタルトづくり（太陽組児と） ～バイキング形式～	
15 : 00	栄養のはなしと紙芝居 （福島県栄養士会）	
15 : 30	あと片づけ 終わりの会	
15 : 50	終りの挨拶 お見送り	
16 : 00	送迎バスにてお送り	
7.所感	・子ども達がバイキング形式でパフェといちごのタルトをつくり、高齢者にも配り一緒に食べ、作り方のお話をしたり、楽しそうにいろいろなお話をしていた。 ・渡辺先生のバレンタインデーのお話は、みんな真剣な表情で聴いていた。 ・福島県栄養士会から「風邪なんかひかないよ」「すききらいしないで食べよう」を演じて、子ども達、高齢者から好評を得た。 ・今年度は、地元の高齢者との交流ができたので、今後も交流を深めたい。	

パフェづくりはうまくいきますね。

おかわりしてね。

栄養士会の先生から風邪をひかないお話です。

あのね、僕はこうしてパフェをつくったよ！

献立・料理名

おやつ作り

・いちごのタルト
・果物のパフェ
・牛乳
（お年寄りは好きな
お茶をいただく）

熱量	592kcal
蛋白質	12.9g
脂質	12.9g
食塩相当量	0.3g

献立の工夫・ポイント

・バレンタインデイが近づいてきました。

・パフェは子どもたちがバイキング形式で作りました。

・いちごは地場産のいちごを使いました。鮮度がよく甘酸っぱい味が好評でした。

料　理　名	材　料　名	使用量	料　理　名	材　料　名	使用量
いちごのタルト	タルト	15g		ポッキー	3g
	ホイップクリーム	20g		チョコチップ	少々
	いちご	20g	牛乳	牛乳	200ml
	さとう	5g			
	アラザン	少々			
フルーツパフェ	玄米フレーク	10g			
	バナナ	50g			
	果物缶果肉	10g			
	さくらんぼ	5g			
	ホイップクリーム	20g			

作り方・調理のポイント

・タルトカップ
　タルトのホイップクリームを絞り、いちごをのせ、アラザンを飾る。

・フルーツパフェ
　カップに玄米フレークをいれ、ホイップクリームを絞ります。ばなな、いちご、果物缶をのせ、ポッキーを入れ、チョコチップを飾ります。

おやつ作り

平成28年2月12日（金）※雨天決行
小島保育園（14：00～16：00）

＜集合時間＞　13:50
＜集合場所＞　ロータリー
＜持ち物＞エプロン・三角巾など
＜内容＞パフェ作り・栄養指導/講話・会食会（パフェ）

（公社）日本栄養士会主催
平成２７年度「新しい東北」先導モデル事業東北発第2弾☆ほっこり・ふれあい食事プロジェクト