

# 地元食材と福島町のゆるキャラ「するめ〜」による食育教室

福島町

## 1 取組の目的

認定こども園福島保育所では、「食を営む力」の基礎を培うことを目標に保育所の食育推進計画を立案し、食を通じて健康な心と体を育てられるよう支援している。食育教室で地元の食材を紹介し、園児に興味や関心を持ってもらうよう努めている。

## 2 取組の内容

### (1) 食育教室の内容

#### ア いかに含まれる栄養素について

保健福祉課（保育所兼務）の管理栄養士による講話を行い、いかの部位やいかに含まれる栄養素（たんぱく質、タウリン）について説明。

たんぱく質は、体のもとになり、3つの栄養素（赤、黄、緑）の赤い栄養素の仲間であることを紹介。

#### イ いか釣り漁業について

水産商工課からいか釣り漁業の方法を聞き、イラストにして紹介。

するめに加工する方法も水産商工課から情報提供を行い、写真を使って説明。

#### ウ 「するめ〜」とのふれ合い（3・4・5歳児）

水産商工課の協力で福島町のゆるキャラ「するめ〜」をゲストに迎えることができた。食育教室をはじめる前に「するめ〜」が登場し、園児たちは楽しそうに講話を聞いていた。

講話終了後、「するめ〜」とのふれあいの場を設定し、園児一人ひとりが「するめ〜」に触ったり、握手したり、自由に行動していた。最後は園児全員で見送りをしていた。



## (2) 食育教室の周知

食育教室の内容を食育だよりに掲載し、保育所保護者に配布。

また、広く周知するため、福島町ホームページの「認定こども園福島保育所」のところに食育だよりを掲載。

水産商工課の協力で、新聞2社（北海道新聞、函館新聞）の取材があり、新聞記事にも掲載された。

**食育だより** 平成25年7月30日 認定こども園福島保育所 園長 奥山 悠子

**いか・するめについて「食育教室」を開催しました**  
7月9日(火)に、ひばり組とつばね組を対象に食育教室を行いました。今回は、いか・するめをテーマに、いかの体の部位と栄養素、かき揚げを作るための加工方法について簡単に説明しました。いか・するめが手軽に食べられるのは、いか料理をしている奥山さん。するめが食べられるのは、いかをすまじで加工する加工場の方のおかげです。感謝して食べましようとお話しして終わりました。  
今回は、ゲストに福島町のゆるキャラの「するめー」も登場し、園児たちは「楽しかった」と大喜びしていました。お話しが終わったあと、園児たちは「するめー」と握手をするなど交流を深めました。

**ひばり組の部屋に「するめー」登場**

**「するめー」と握手しようよ**

**また来てねー**

**いかに食べられる栄養素**  
○たんぱく質  
いかに豊富なたんぱく質がたくさん含まれています。たんぱく質は、アミノ酸がたくさんついているので、お肉に比べて肉質が柔らかいものになります。  
○タウリン  
アミノ酸の一種で、体の疲れや目の疲れをとったりするはたらきがあります。  
○アスタキサンチン  
アミノ酸は、うま味のもとになる成分です。いかに特有の旨味があり、いろいろなアミノ酸が含まれています。

**7月9日の献立**  
○ごはん  
○イカフライ  
(付かず) キャベツ  
○大根サラダ  
○じゃがいもとろりのり  
○果物 (オレシシ)

**今日の食育教室は、役場の水産加工課の方々にもご協力いただきました。ありがとうございました。**

**園児からの質問やご意見**  
いかに何を食べるの？  
A: 刺身はアジやサバ、他にきんぎょなども食べようよ  
Q: 「するめー」は美味しいですか？  
A: 産地水産加工場の方から「するめー」は美味しいです。うしろ姿を見ると、磯飯だとわかりやすいと思います。いかにの「するめー」の食べ方を教えてもらいましょう。おうちで、するめをお皿に入れて電子レンジで加熱して食べているよ。マヨネーズをつけて食べるよ

**するめについて**  
するめは、日本では練り物とされ練り物などに使われます。(漢字で書くと「練り物」と書かれます)するめは、適度な塩分があり、噛むことによって唾液の分泌が多くなり消化がよくなります。よく噛むことで、虫歯予防にもなります。塩分があるので、少量でOK。

## 3 成果と課題

### (1) 成果

- 認定こども園福島保育所の園長、保育士、役場の保健福祉課、水産商工課が連携し、園児が楽しめる食育教室ができた。
- 福島町のゆるキャラがゲストに来たことで、年長児のみを対象としていた食育教室に3・4歳児の園児も加わり、参加者が増えた。
- 1つの食材について、海産物を獲る方法から、流通や調理法などを伝えられたので、食育につながったと思う。

### (2) 課題

- 給食に「イカフライ」を出して食育教室と関連性を持たせたが、地元のいかを使用できなかったため、地産地消までは結びつかなかった。
- 地元のいかを入手するには、配達していないケースが多いため、現地に取りに行く必要があり、発注方法について検討が必要。いかを使うのが難しい場合は、地元で加工した「さきいか」を給食で提供するのなど、地産地消につなげられるよう努めたい。