

保育所給食における行事食

佐藤 誓子, 寺西 佑華, 竹部 聡美, 平石あずさ

Event Food Services in Nursery School Meals

Chikako Sato, Yuka Teranishi, Satomi Takebe, Azusa Hiraishi

要 旨

目的: 保育所給食における行事食の献立を作成して提案する。

方法: 3-5歳児を対象とした毎月の行事食の献立を作成した。各々について5名分の試作を行った後に最終献立を作成した。

結果: 毎月の行事(七草粥, 節分, ひな祭り, 入園祝い, こどもの日, 食育, 七夕, 土用の丑, 月見, ハロウィン, 亥の子, クリスマス)に関連のある行事食を作成することができた。

結論: 今回のような献立内容であれば, 保育所の給食献立における行事食としての提供は可能である。

キーワード: 給食, 行事食, 保育所

I. 緒 言

乳幼児期は食を営む力の基礎を培い, それをさらに発展させて生きる力につなげるための重要な時期で, 周囲の人と関係しながら食を通じて経験した様々なことが, 体だけでなく心の健やかな成長・発達にも大きな影響を与える¹⁾, と厚生労働省は乳幼児に対する食の重要性を指摘している。家庭においては, 保護者は我が子にこのような責を果たさなければならず, 保育所においては, 保育所は家庭と同様に生活の場であることから, そこで提供される給食も子どもの心身の成長・発達に大きな役割を担っている。そのためには, 食べ

ることを通じて子どもの成長・発達のために多くの経験をさせることが必要である。

厚生労働省は「保育所における食育に関する指針」²⁾において, 食育の目標の1つに食べ物を話題にする子どもを望ましい子ども像として掲げている。この指針では, 3歳以上児に対しては, 保育所での食育の目標をより具体化したねらいとして地域で培われた食文化を体験させ, 郷土への関心を持たせることなどを挙げ, ねらいの内容として様々な伝統的な日本特有の食事を体験させることなどを推奨している²⁾。加えて, 保育所は各種の伝統的な行事の際の行事食を通して, 子ども達に旬の食材を知らしめることも必要である¹⁾。

び学生以外の者に対する行事食・儀礼食に関する調査によれば、我が国における17の年中行事の認知度が両者共に約85%以上であったものは、正月、節分、上巳（桃の節句、ひな祭り）、端午（端午の節句、こどもの日）、七夕、土用の丑、月見、冬至、クリスマス、大晦日であり、同様に経験度が約85%以上であったものは、正月、節分、クリスマス、大晦日であったと報告³⁾されている。このことは、七草粥、ひな祭り、こどもの日、七夕、土用の丑、月見といった伝統的な行事を行う家庭が減りつつあることを示唆している。

伝統的な文化を継承していくためには、伝統的な行事の実施やその際の行事食が必要である。そこで、今回の検討では、保育所給食の献立として主に我が国の伝統的な行事に伴う行事食の献立を作成して提案することを目的とした。

II. 方法

1. 行事食の対象児童

保育所に在籍する3-5歳児を対象とした。一般的に、1-2歳児に対する給食は、3-5歳児用の給食の提供量を少なくしたものである。

2. 給与栄養目標量の設定

児童福祉施設での食事計画立案⁴⁾においては、基本的にエネルギー、たんぱく質、脂質、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンC、カルシウム、鉄、ナトリウム（食塩）、カリウム及び食物繊維について考慮することが望ましいとされている。今回はこれらに炭水化物を加えたものを給与栄養目標量の設定項目とした。ビタミンAはレチノール活性当量で表した。

保育所児童に対する食事提供の計画にあたっては、児童福祉施設における食事の提供ガイド⁵⁾において、日本人の食事摂取基準2010年版の活用

が望まれるとあるが、既に2015年版⁶⁾が公表されていることから、これに従った。まず、1日あたりのエネルギー量及び栄養素量は日本人の食事摂取基準2015年版⁶⁾と既報⁷⁾に従って求めた。次いで、給食の給与栄養目標量は、児童福祉施設における食事の提供ガイドに従い、昼食については1日全体の概ね1/3、間食については1日全体の10-20%を目安に、給食1食（昼食及び間食）あたりとしては1日あたりのエネルギー量及び栄養素量の43.3-53.3%として算定した。

3. 献立作成、給与栄養量の算定、及び給食の試作

子ども達に伝統的な食文化を知らしめるという観点から、各月の行事食の献立を作成した。献立内容は、行事食であっても通常の給食と同様に提供することを考え、可能な限り、昼食と間食とを合わせて1回の行事食の内容になるように作成した。昼食は基本的に主食、主菜、副菜、及び汁物から構成した。巻き寿司など主食に穀類以外の食品を複数使用した料理の場合には、これに主菜または副菜、及び汁物からの構成とした。間食は市販品ではなく、保育所内で手作り可能なものとした。食品の選択にあたっては、各月の旬を考慮し、且つ業者への発注で購入可能なものとした。

行事食は基本的に1ヶ月の給食のうち1回のみであることから、行事食の給与栄養量については、必要以上に給食の給与栄養目標量にこだわることを避けて献立作成を行った。給与栄養量の算定には、エクセル栄養君 Ver.6（建帛社、東京）を用いた。

各月の行事食の献立に従って5名分を試作した。検食後、献立に使用した食品の重量を変更する必要があった場合には、再度の試作を行って最終献立を作成すると共に給与栄養量の再算定を行った。

Ⅲ. 結果と考察

表1から表12には各月の行事の行事食献立を示した。各行事の由来等については、主として佐々木⁸⁾及び新藤⁹⁾の著書を参考あるいは引用した。また、図1から図12には各月の行事食のうち昼食を、図13から図16には主な行事食のうち間食を示した。

1月の行事食名は「七草粥」とした^{8,9)}。1月の行事としては正月を挙げるべきかも知れないが、日本の多くの家庭では何らかの形で子どもに正月料理を提供していると考え、七草粥を選択した。1月7日は七草の節句で、7種類の若菜を炊き込んだ粥(七草粥)を食べると病気にならない、正月のご馳走続きで弱った胃腸を整える、といわれている。7種類の若菜とはセリ、ナズナ(ペンペン草)、ゴギョウ(ハハコ草)、ハコベラ(ハコベ)、ホトケノザ(タビラコ)、スズナ(蕪)、スズシロ(大根)である。今回の献立では、ゴギョウとホトケノザの代わりに春菊を、ハコベラの代わりにミツバを用いて七草粥とした。また、1月11日は鏡開きで、正月の鏡餅を割ってお汁粉や雑煮にして食べる地方が多いことから、間食ではお汁粉を選択した。

2月は「節分」とした^{8,9)}。節分の行事化の背景には、人々が疫病や災難に定期的に襲われたことを鬼として具象化し、豆をまくという行為で追い払おうとしたことにある。節分の夜、年齢の数あるいは、それより1つ多く食べて翌日の立春からの新しい年に備えた。近年では節分の日に恵方巻きを食す風習も定着してきている。行事食としては、恵方巻きにちなんで巻き寿司を、豆にちなんでおからクッキーを選択した。

3月は「ひな祭り」とした^{8,9)}。上巳の節句は、ひな人形に沢山の供え物をして女子の健やかな成長と将来の幸せを願い、人形を飾ってご馳走を楽

しむ行事として定着したものである。ひな人形には、ひなあられや菱餅、貝桶に入れた貝合わせの遊びに用いるハマグリの貝等を供える風習があ

表1. 1月の行事(七草粥)の行事食献立

昼食・間食	料理名	食品名	重量(g)		
昼食	七草粥	米・精白米(水稲)	60		
		せり・茎葉一生	5		
		なずな・葉一生	5		
		しゅんぎく・葉一生	5		
		根みつば・葉一生	5		
		しゅんぎく・葉一生	5		
		大根・根、皮むき一生	8		
		かぶ・根、皮むき一生	8		
		食塩	0.5		
		豆腐ハンバーグ		鶏・ひき肉一生	20
				絹ごし豆腐	20
				いわし・しらす干し-微乾燥品	5
				普通牛乳	5
				葉ねぎ・葉一生	2
鶏卵・全卵一生	3				
顆粒風味調味料	0.3				
しそ・葉一生	1				
大根・根、皮むき一生	5				
こいくちしょうゆ	1				
ぶり大根		ぶり・成魚一生(切り身)	15		
		大根・根、皮むき一生	30		
		しょうが・根茎一生	0.5		
		車糖・上白糖	5		
		みりん・本みりん	0.7		
		こいくちしょうゆ	2		
白菜の味噌汁		焼きふ・観世ふ	3		
		はくさい一生	10		
		かつおだし	150		
		米みそ・淡色辛みそ	7		
間食	鏡餅のおしるこ	あずき・全粒-乾	20		
		車糖・上白糖	10		
		食塩	0.1		
		もち(もち米製品)	30		
		牛乳	150		



図1. 1月の行事(七草粥)の昼食

る。菱餅は緑・白・赤の3色で彩られ、今回の献

表2. 2月の行事(節分)の行事食献立

昼食・間食	料理名	食品名	重量(g)
昼食	巻き寿司	米・精白米(水稻)	60
		米酢	3
		食塩	0.02
		車糖・上白糖	1.2
		凍り豆腐	6
		かつおだし	60
		みりん・本みりん	4
		車糖・上白糖	0.5
		うすくちしょうゆ	2
		乾ししいたけ-乾	1.5
		しいたけだし	10
		車糖・上白糖	1.5
		こいくちしょうゆ	1.5
		かんびょう-乾	1
		かつおだし	15
		車糖・上白糖	0.5
		うすくちしょうゆ	1
		鶏卵・全卵-生	15
		食塩	0.01
		車糖・上白糖	0.5
		糸みつば・葉-生	1
		あまのり・ほしのり	0.5
		しょうが-酢漬	1.5
菜の花のお浸し		なばな・和種・花らい・茎-生	40
		豚・ソーセージ・ウィンナー	15
		顆粒風味調味料	0.3
		こいくちしょうゆ	1
		みりん・本みりん	1
卵の澄まし汁		かつお・かつお節	0.5
		鶏卵・全卵-生	10
間食	おからクッキー	根みつば・葉-生	1
		かつおだし	150
		みりん・本みりん	1
		食塩	0.1
		こいくちしょうゆ	1
		おから・新製法	10
薄力粉・1等	10		
とうもろこしでん粉	2		
ざらめ糖・グラニュー糖	6		
無塩バター	10		
ココア・ミルクココア	2		
牛乳	普通牛乳	150	



図2. 2月の行事(節分)の昼食

立では複数の食品を使用することを考慮して、見た目が緑、白、赤の3色になるよう、ほうれん草、ごま、鮭などを使用して菱餅風ご飯にした。汁物としてはハマグリ(ハマグリ)の吸い物を選択した。ハマグリ(ハマグリ)の貝は決して他の貝とかみ合わないという事実から、左右の貝を合わせる遊びが貝合わせであり、ここから一夫一婦の象徴として、ハマグリ(ハマグリ)がひな祭りの祝い膳や結婚式の吸い物に利用されるよう

表3. 3月の行事(ひな祭り)の行事食献立

昼食・間食	料理名	食品名	重量(g)		
昼食	菱餅風ご飯	米・精白米(水稻)	60		
		ほうれん草・葉-生	15		
		いわし・しらす干し-微乾燥品	5		
		かつおだし	0.5		
		こいくちしょうゆ	0.1		
		ごま-いり	0.5		
		べにざけ-生(切り身)	15		
		さくらえび-素干し	3		
		にんじん・根、皮むき-生	7		
		鶏卵・全卵-生	15		
		水菜のお浸し		きょうな・葉-生	40
				豚・ばら・脂身つき-生	10
				油揚げ	10
				ごま-いり	0.5
		ハマグリ(ハマグリ)の吸い物		かつおだし	1
こいくちしょうゆ	1				
はまぐり-生	25				
ひなあられ	ひなあられ・関西風	根みつば・葉-生	2		
		かつおだし	150		
		清酒・上撰	3		
間食	カルピスゼリー	うすくちしょうゆ	1.5		
		乳酸菌飲料・乳製品	100		
お茶	玄米茶・浸出液	てんぐさ・寒天	0.8		
			150		



図3. 3月の行事(ひな祭り)の昼食

になった。

4月は「入園祝い」とした⁹⁾。保育所・幼稚園の入園式、学校の入学式など、桜の咲く4月に行われる節目の行事である。赤飯は小豆ともち米で作るのが一般的で、日本では昔からお祝いのとき

に作られてきたが、地域によっては仏事に用いるところもある。赤い色は魔除けであり、おめでたい色とされている。その他、お祝いの料理である鯛のかぶと煮や桜餅を献立に取り入れた。

5月は「こどもの日」とした^{8,9)}。子どもが健やかに育つことを願う行事である。祝菓子として、関東では柏餅、関西ではちまきを食することが多いと言われてきたが、近年では関西でも柏餅が普及している。昼食にはもち米を使用した赤飯と中華ちまきに用いられることの多い中華おこわを取り入れたこと、ちまきはもちやもち米などを笹の葉などで巻き、い草や糸などで縛るという工程に熟練を要して作成が難しいこと、及び上述したように関西でも柏餅が普及していることから、今回の間食には関西であっても柏餅を選択した。柏の木の葉は、新芽が育つまで落葉しないことから、家系が絶えないことを連想させるものである。

6月は「食育」とした¹⁰⁾。6月は一般的に知られている日本の伝統的な行事がない。そこで、毎年6月は食育月間であることから、このようにした。平成27年度の重点項目としては、①食を通じたコミュニケーション（食を楽しみながら食事の作法・マナー、食文化を含む望ましい食習慣や知識の習得を図る）、②バランスの取れた食事、③望ましい生活リズム（朝食を摂ることや早寝早起きを実践）、④食を大切に作る気持ち、⑤食の安全、が挙げられている。この行事に当たっては、他の行事食を食すとき以上に、保育士や管理栄養士・栄養士の食育への丁寧な説明が必要であると考える。行事食としては特に謂われはないが、旬の食材である、さわら、おくら、びわを用いた献立を考えた。

7月は「七夕」とした^{8,9)}。七夕とは、天の川の両岸にある牽牛星と織姫星が年に1度、7月7日のみに会えるという伝説に農耕行事、仏教の盆

表4. 4月の行事（入園祝い）の行事食献立

昼食・間食	料理名	食品名	重量(g)
昼食	赤飯	米・精白米（水稲）餅米	60
		あずき・全粒一乾	20
		食塩	0.1
		ごまーいり	1
鯛のかぶと煮	たい・まだい・養殖一生	ごぼう・根一生	50
		かつおだし	35
		車糖・上白糖	15
		清酒・上撰	3
		こいくちしょうゆ	1
		みりん・本みりん	1
		みりん・本みりん	1
えんどう豆の卵とじ	さやえんどう・若ざや一生	若鶏・もも、皮つき一生	30
		鶏卵・全卵一生	15
		かつおだし	15
		清酒・上撰	3
		みりん・本みりん	1
		こいくちしょうゆ	0.5
		車糖・上白糖	0.3
椎茸と筍の澄まし汁	生しいたけ一生	たけのこ・若茎一生	15
		こまつな・葉一生	15
		葉ねぎ・葉一生	20
		かつおだし	3
		清酒・上撰	150
		こいくちしょうゆ	1.2
		こいくちしょうゆ	1.2
間食	桜餅	米・精白米（水稲）餅米	30
		食紅	
		あずき・こしあん	15
抹茶ラテ	豆乳・調製豆乳	抹茶	150
		車糖	1.5
		三温糖	5



図4. 4月の行事（入園祝い）の昼食

行事などが入り混じって今日のような行事になった。地域によっては、月遅れの8月7日に行うと

表5. 5月の行事（こどもの日）の行事食献立

昼食・間食	料理名	食品名	重量(g)		
昼食	赤飯と中華おこわ	赤飯（もち米製品）	30		
		米・精白米（水稲）	35		
		にんじん・根、皮つき一生	7		
		たけのこ・水煮缶詰	7		
		生しいたけ一生	3		
		若鶏・もも、皮つき一生	20		
		グリーンピース一生	5		
		しょうが・根茎一生	0.01		
		こいくちしょうゆ	1.5		
		車糖・上白糖	1		
		中華だし	5		
		清酒・上撰	0.5		
		茶碗蒸し		鶏卵・全卵一生	40
				かつおだし	40
蒸しかまぼこ	3				
若鶏・ささ身一生	15				
ほうれんそう・葉一生	3				
しばえび一生	3				
生しいたけ一生	3				
わかめスープ				カットわかめ	2
		絹ごし豆腐	20		
		根深ねぎ・葉、軟白一生	1		
		烏がらだし	150		
		食塩	0.09		
		こしょう・混合、粉	0.01		
		ごまーいり	1		
		ごま油	1		
間食	柏餅	上新粉（うるち米製品）	20		
		車糖・上白糖	3		
		じゃがいもでん粉	3		
		あずき・こしあん	15		
苺のプラマンジェ		普通牛乳	80		
		車糖・上白糖	8		
		とうもろこしでん粉	7		
		バニラエッセンス			
		いちご一生	20		
お茶		ほうじ茶・浸出液	150		



図5. 5月の行事（こどもの日）の昼食

ころもある。七夕の日には、そうめんを天の川に見立てて供える風習がある。今回の献立では、夏が旬の果物が多い季節であることから、そうめんを用いたフルーツサラダそうめんを選択した。

8月は「土用の丑」とした^{8,9)}。我が国の伝統的な行事としては盆があるが、今回は夏にちなんで土用の丑とした。この日にうなぎを食すと病気

表6. 6月の行事（食育）の行事食献立

昼食・間食	料理名	食品名	重量(g)		
昼食	しらすご飯	米・精白米（水稲）	60		
		いわし・しらす干しー微乾燥品	15		
		さわらのホイル焼き		さわら一生（切り身）	40
				若鶏・ささ身一生	20
				アスパラガス・若茎一生	15
				食塩	0.03
				こしょう・混合、粉	0.01
				なたね油	1
				有塩バター	3
				清酒・上撰	1
				こいくちしょうゆ	1
				レモン・果汁一生	0.5
		茄子の田楽		なす一生	30
				米みそ・赤色辛みそ	3
車糖・上白糖	3				
清酒・上撰	1.5				
みりん・本みりん	1.5				
ごまーいり	0.5				
間食	おくらの味噌汁	オクラ一生	15		
		木綿豆腐	10		
		かつおだし	150		
		米みそ・淡色辛みそ	5		
		間食	びわパンチ	びわ・缶詰	35
炭酸飲料・サイダー	50				
車糖・上白糖	2				
レモン・果汁一生	0.05				
牛乳		普通牛乳	150		

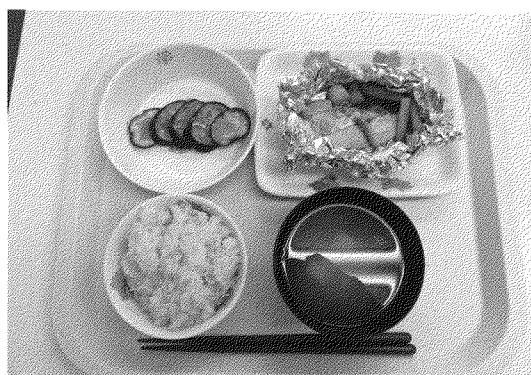


図6. 6月の行事（食育）の昼食

保育所給食における行事食

にならない、夏やせしない、長生きできる、などといわれている。うなぎには豊富な栄養素が含まれていることから、暑さで体力が消耗するこの時

期に食すのは理に適っている。献立ではうなぎの蒲焼きの他、旬の食材として冬瓜を用いた料理を選んだ。

9月は「月見」とした^{8,9)}。旧暦8月15日の夜を十五夜、中秋といい、その夜の満月を中秋の名月と呼ぶ。但し、満月はこの日の前後2日間の幅

表7. 7月の行事（七夕）の行事食献立

昼食・間食	料理名	食品名	重量(g)		
昼食	フルーツサラダ そうめん	そうめん・ひやむぎーゆで	162		
		若鶏・ささ身ー生	20		
		すいかー生	15		
		マンゴーー生	15		
		レタスー生	10		
		オクラー生	10		
		かつおだし	10		
		こいくちしょうゆ	1		
		みりん・本みりん	1		
		清酒・上撰	0.5		
		キスの唐揚げ		きすー生	40
				レモン・果汁ー生	2
				じゃがいもでん粉	5
カレー粉	0.5				
ナチュラルチーズ・パルメザン	0.5				
ラタトゥユ		豚・ソーセージ・ウインナー	20		
		なすー生	10		
		ズッキーニーー生	10		
		黄ピーマンー生	5		
		赤ピーマンー生	5		
		たまねぎ・りん茎ー生	5		
		にんにく・りん茎ー生	0.1		
		トマト・缶詰・ホール	30		
		固形コンソメ	0.5		
		食塩	0.05		
		こしょう・混合、粉	0.01		
		オリーブ油	1.5		
		間食	レーズンのパウ ンドケーキ	薄力粉・1等	10
ベーキングパウダー	0.2				
無塩バター	10				
鶏卵・全卵ー生	8				
ざらめ糖・グラニュー糖	9				
ぶどう・干しぶどう	5				
スムージー		普通牛乳	80		
		こまつな・葉ー生	50		
		バナナー生	50		
		車糖・上白糖	6		

表8. 8月の行事（土用の丑）の行事食献立

昼食・間食	料理名	食品名	重量(g)		
昼食	ご飯	米・精白米（水稲）	60		
		うなぎの蒲焼	うなぎーかば焼	30	
			こいくちしょうゆ	3	
			みりん・本みりん	4	
			車糖・上白糖	1	
			清酒・上撰	1	
		かつおだし	0.3		
		冬瓜の煮物		とうがんー生	25
				若鶏・もも、皮なしー生	7
				清酒・上撰	1.5
さやいんげん・若ざやー生	3				
しょうが・根茎ー生	0.05				
車糖・上白糖	1				
米酢	0.5				
麩の澄まし汁		食塩	0.01		
		こいくちしょうゆ	1.5		
		じゃがいもでん粉	1		
		焼きふ・板ふ	3		
		根みつば・葉ー生	1		
		かつおだし	150		
		食塩	0.01		
		こいくちしょうゆ	1		
		清酒・上撰	1		
		間食	いちじくのムース	いちじくー生	15
普通牛乳	100				
豚・ゼラチン	2				
ココア豆乳		豆乳・調製豆乳	100		
		ココア・ビュアココア	0.4		
		車糖・上白糖	2		



図7. 7月の行事（七夕）の昼食



図8. 8月の行事（土用の丑）の昼食

でずれることがある。月見では月を観ながら感謝や願いをする。月に感謝するのは、夜の農作業の明かりになったからである。月見には月見飾りをする。名月にちなんで団子、里芋、餅などの丸い物やススキを供える。ススキは稲に似ていることから豊作を祈願するものとして飾られる。このようなことから、献立では里芋や栗を用いた料理を選択した。また、春の彼岸には、ぼたもちを、秋の彼岸には、おはぎを食す習慣から、おはぎを献

立に加えた。

10月は「ハロウィン」とした^{11, 12)}。ハロウィンは基督教の聖人を祭る万聖節の前の夜(10月31日)の祭りである。オレンジ色のカボチャをくり抜いて飾ったり、魔女やお化けに仮装した子ども達が家々を訪ねて菓子を貰って回ったりする風習などがある。近年では我が国でも盛んに行われるようになり、近い将来はクリスマスと同様に国民的行事になる可能性もある。献立では、カボチャ

表9. 9月の行事(月見)の行事食献立

昼食・間食	料理名	食品名	重量(g)
昼食	栗ご飯	くり・日本ぐり一生	15
		米・精白米(水稲)	60
		食塩	0.01
		清酒・上撰	0.03
		ごま一いり	0.01
	秋刀魚の塩焼き	さんま一生	35
		食塩	0.03
		大根・根、皮つき一生	5
		こいくちしょうゆ	1
	里芋の煮物	さといも一生	30
車糖・上白糖		3	
みりん・本みりん		3	
清酒・上撰		3	
めんつゆ・ストレート		6	
きのこの味噌汁	しめじ・ぶなしめじ一生	3	
	まいたけ一生	3	
	かつおだし	150	
	米みそ・淡色辛みそ	5	
間食	おはぎ	あずき・全粒一乾	20
		車糖・上白糖	20
		米・精白米(水稲)餅米	20
牛乳	普通牛乳	150	

表10. 10月の行事(ハロウィン)の行事食献立

昼食・間食	料理名	食品名	重量(g)
昼食	パン	ロールパン	60
		ベにぎけ一生(切り身)	30
	鮭ときのこの和風マリネ	しめじ・ぶなしめじ一生	3
		えのきたけ一生	3
	パセリ・葉一食塩	パセリ・葉一食塩	0.005
		こしょう・混合、粉	0.01
		薄力粉・1等	0.05
		なたね油	1
		青梗菜と豚バラの炒め物	チンゲンサイ・葉一食塩
	豚・ばら・脂身つき一食塩	豚・ばら・脂身つき一食塩	15
		食塩	0.03
		こしょう・混合、粉	0.01
		ごま油	1
		こいくちしょうゆ	0.5
	カボチャスープ	かぼちゃ(西洋)一食	30
		固形コンソメ	1
		普通牛乳	100
		有塩バター	1
こしょう・混合、粉		0.01	
間食	マロンガラス	くり・日本ぐり一食	50
	風甘煮	車糖・上白糖	20
牛乳	普通牛乳	150	



図9. 9月の行事(月見)の昼食



図10. 10月の行事(ハロウィン)の昼食

保育所給食における行事食

を用いた料理を考えた。

11月は「亥の子」とした^{13, 14)}。旧暦10月(亥の月)の最初の亥の日を亥の子という。現在の暦では11月の中旬頃になる。子ども達が次の年の豊作を願って亥の子突き(石につけた縄を四方に引っ張って上下させ、地面にうちつける動作を繰り返す)をする。あるいは、わら束などで地面を叩く

地方もある。主に西日本の行事であるが、行っている地域は減少しつつある。この日、亥の子餅を食べる風習があることから、献立に亥の子餅を選択した。

12月は「クリスマス」とした^{8, 9)}。我が国でも、もはや国民的行事であり、ケーキに加えて鶏料理(ローストチキン、フライドチキン、鶏のから揚げ、

表11. 11月の行事(亥の子)の行事食献立

昼食・間食	料理名	食品名	重量(g)		
昼食	亥の子もち	あずき・つぶしあん	5		
		ごまーいり	2		
		くり・日本ぐりー生	5		
		米・精白米(水稲)	60		
きんぴらごぼう	ごぼう・根ー生	ごぼう・根ー生	20		
		にんじん・根、皮つきー生	20		
		和牛・ばら・脂身つきー生	15		
		こいくちしょうゆ	0.8		
		清酒・上撰	0.8		
		みりん・本みりん	0.5		
		ごま油	1		
		ごまー乾	0.1		
		けんちん汁	豚・もも・脂身つきー生	豚・もも・脂身つきー生	20
				木綿豆腐	40
				こまつな・葉ー生	15
				いわし・しらす干しー微乾燥品	3
				板こんにゃく(精粉こんにゃく)	10
大根・根、皮つきー生	10				
にんじん・根、皮つきー生	10				
葉ねぎ・葉ー生	1				
ごぼう・根ー生	10				
かつおだし	150				
ごま油	2				
こいくちしょうゆ	1				
間食	りんごパイ	しゅうまいの皮	5		
		りんごー生	35		
		車糖・上白糖	20		
お茶	玄米茶・浸出液	150			

表12. 12月の行事(クリスマス)の行事食献立

昼食・間食	料理名	食品名	重量(g)		
昼食	パン	ロールパン	60		
		りんご・ジャム	15		
鶏と芽キャベツのシチュー	若鶏・むね、皮なしー生	若鶏・むね、皮なしー生	40		
		食塩	0.1		
		こしょう・混合、粉	0.01		
		めキャベツー生	50		
		さやえんどう・若ぎやー生	15		
		たまねぎ・りん茎ー生	12		
		有塩バター	10		
		薄力粉・1等	10		
		普通牛乳	30		
		クリーム、乳脂肪	5		
		固形コンソメ	2.6		
		水	140		
		ブロッコリーマリネ	ブロッコリー・花序ー生	ブロッコリー・花序ー生	35
				カリフラワー・花序ー生	35
トマト・ミニトマトー生	15				
たまねぎ・りん茎ー生	5				
米酢	1				
オリーブ油	1				
食塩	0.03				
こしょう・混合、粉	0.01				
間食	みかんゼリー			温州みかん・缶詰・果肉	35
				温州みかん・缶詰・液汁	24
		豚・ゼラチン	1		
		車糖・上白糖	8		
牛乳	普通牛乳	150			



図11. 11月の行事(亥の子)の昼食



図12. 12月の行事(クリスマス)の昼食

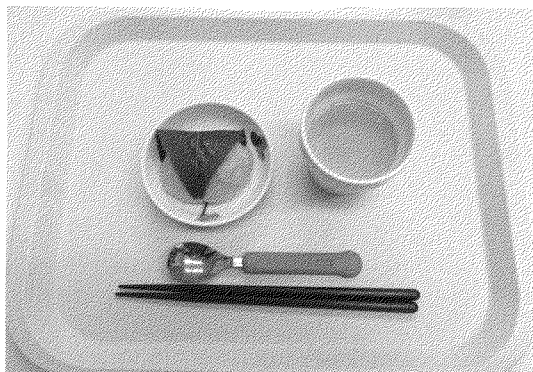


図13. 4月の行事（入園祝い）の間食

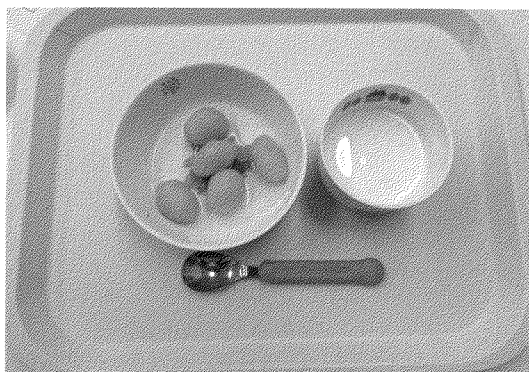


図15. 10月の行事（ハロウィン）の間食

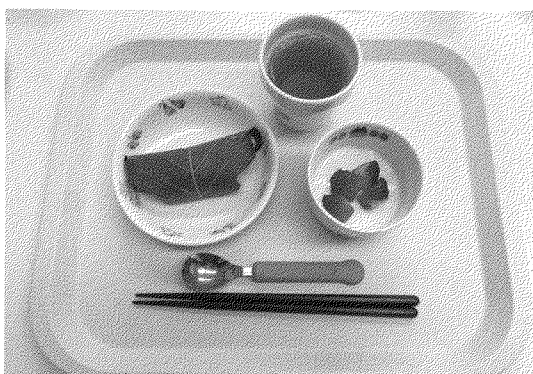


図14. 5月の行事（こどもの日）の間食



図16. 12月の行事（クリスマス）の間食

など）が定番料理である。これらは自宅でも食すことを考え、保育所の行事食としてはケーキの代わりのミカンゼリーと鶏肉を使用したシチューとした。

表13には3-5歳児用給食の給与栄養目標量及び各月の行事食の給与栄養量を示した。作成した行事食の給与栄養量は、月によっては給食の給与栄養目標量にっていない場合もあった。今回の検討目的は、作成した行事食のエネルギー量及び栄養素量の評価ではなく、1年間の行事食を提案することであった。従って、過度に給食の給与栄養目標量にこだわることを避けて献立作成を行ったことから、1ヶ月の給食のうち1食（昼食及び間食）の行事食の給与栄養量が適っていなかったとしても可とした。これは、行政への1ヶ月分の

給食栄養摂取状況に関する報告は給与栄養量の1食あたりの平均値を提出していることから、今回のように給与栄養量の一部の値が給与栄養目標量から逸脱していたとしても、他の日の給与栄養量を加減して調整すれば問題にならないことによる。

以上より、今回のような献立内容であれば、保育所の給食献立における行事食としての提供は可能であると考えられる。

表13. 3-5歳児用給食の給与栄養目標量及び各月の行事食の給与栄養量*

エネルギー・ 栄養素	1日あたりの エネルギー量 及び栄養素量	給食の 給与栄養目標量	各月の行事食の給与栄養量											
			1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
エネルギー (kcal)	1250-1300	541-693	658	660	520	759	593	574	701	514	722	674	574	668
たんぱく質 (g)	40.6-65.0	17.6-34.6	27.8	22.6	21.6	35.6	25.8	28.5	28.1	22.5	23.1	25.6	16.0	29.4
脂質 (g)	27.8-43.3	12.0-23.1	13.2	24.5	11.3	16.8	13.5	15.4	21.1	14.9	16.1	24.7	16.4	24.9
炭水化物 (g)	156.3-211.3	67.7-112.6	103.6	84.7	79.6	112.5	89.7	76.5	98.9	69.2	116.5	87.0	88.6	83.9
ナトリウム (mg)	1575未満	682 (839) 未満 [†]	1011	822	657	371	515	859	659	613	535	658	226	973
カリウム (mg)	1000-1100	433-586	1108	725	691	1437	696	849	1152	654	1022	1016	629	1223
カルシウム (mg)	550-600	238-320	277	313	307	172	176	266	252	207	212	342	150	290
鉄 (mg)	5.0-5.5	2.2-2.9	3.4	3.2	3.7	6.1	3.3	1.7	3.1	2.4	2.8	1.5	2.4	2.1
ビタミンA (μgRAE)	400-500	173-267	173	268	184	141	168	128	309	492	62	245	275	227
ビタミンB ₁ (mg)	0.7	0.30-0.37	0.36	0.30	0.28	0.60	0.26	0.26	0.32	0.42	0.30	0.46	0.36	0.41
ビタミンB ₂ (mg)	0.8	0.35-0.43	0.49	0.57	0.35	0.39	0.59	0.49	0.39	0.46	0.42	0.56	0.18	0.62
ビタミンC (mg)	40	17-21	20	56	30	33	17	7	60	12	9	37	14	177
食物繊維 (g)	8.8-10.4	3.8-5.5	6.4	4.8	2.5	10.5	4.1	2.7	5.4	1.5	5.8	4.8	5.0	8.0

* 日本人の食事摂取基準2015版及び児童福祉施設における食事の提供ガイドに従って、1日あたりのエネルギー量及び栄養素量を求めた。給食の給与栄養目標量は食事の提供ガイドに従い、昼食については1日全体の概ね1/3、間食については1日全体の10-20%を目安に、給食1食（昼食及び間食）あたりとしては1日あたりのエネルギー量及び栄養素量の43.3-53.3%として算定した。

[†] 1日あたりの43.3%を示した。（）内は1日あたりの53.3%を示した。

文 献

- 1) 厚生労働省：保育所における食事の提供ガイドライン，(2012)，厚生労働省，東京
- 2) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課長：楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～，雇児保発第0329001号，平成16年3月29日
- 3) 淵上倫子，桑田寛子，石井香代子，木村安美：特別研究「調理文化の地域性と調理科学：行事食・儀礼食」－全国の報告－行事食・儀礼食の認知・経験・喫食状況，日本調理科学会誌，44, 436-441 (2011)
- 4) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課長通知：児童福祉施設における「食事摂取基準」を活用した食事計画について，雇児発第0330第1号，平成27年3月31日
- 5) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課：児童福祉施設における食事の提供ガイド－児童福祉施設における食事の提供及び栄養管理に関する研究会報告書－，17-20 (2010)，厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課，東京
- 6) 「日本人の食事摂取基準（2015年版）」策定検討会：日本人の食事摂取基準2015年版－厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」策定検討会報告書，(2014)，第一出版，東京
- 7) 佐藤誓子，佐藤勝昌，梶原苗美：保育所において食物アレルギー児が摂取している給食の栄養評価，体力・栄養・免疫学雑誌，23, 127-140 (2013)
- 8) 佐々木輝雄：「年中行事から食育」の経済学，(2006)，筑波書房，東京
- 9) 新藤由喜子：年中行事・記念日から引ける子どもに伝えたい食育歳時記，(2008)，ぎょうせい，東京
- 10) 内閣府：平成27年度「食育月間」実施要綱，平成27年4月24日，内閣府特命担当大臣決定
- 11) リサ・モートン 著，大久保庸子 訳：ハロウィーンの文化誌，176-179 (2014)，原書房，東京
- 12) かこさとし：こどもの行事 しぜんと生活 10月のまき，30-31 (2013)，小峰書店，東京
- 13) 加藤友康，高埜利彦，長沢利明，山田邦明 編：年中行事大辞典，60-61 (2009)，吉川弘文館，東京
- 14) かこさとし：こどもの行事 しぜんと生活 11月のまき，9 (2013)，小峰書店，東京