

給食だより

野のはな保育園

2022.10.01

朝晩涼しくなり、秋を感じる陽気になってきました。幼児クラスは夏野菜としてピーマンとナスの栽培をしました。9月に入ってから沢山のピーマンを収穫し、給食室に届けてくれました。子どもからピーマンの肉詰めのリクエストがあり、献立に組み込みました。「ピーマン甘ーい」や「苦いけど食べてみる」などいろいろな声がきかれましたが、ほとんどの子がぺろりと食べていました。また、園庭で栽培した米を収穫しました。稲穂は子ども達と一緒に脱穀・粳すりして玄米する予定です。お米屋さんに精米してもらって、調理保育「ご飯炊き」で食べたいと思っています。



【おいしさを作り出す口中調味の技】

ご飯ばかり食べて、次におかずばかり、そして汁物ばかりを全部食べる。こうした「ばっかり食べ」をする子どもがたくさんいます。もちろん食べ物はどんな順番で食べても、その栄養価に違いはありませんし、子どもの成長や発育に影響があるわけではありません。中華料理やフランス料理のコース料理は順番に出されて、出された順にそればかり食べ、次の料理に移っていきますので、ばっかり食べがとりたてて悪いわけではありません。一方、日本では、ご飯におかず、汁物を交互に食べる「三角食べ」が推奨されています。おかずとご飯、ご飯と汁物を口の中で混ぜ合わせて食べる方法です。ご飯とおかずの割合を自分の口の中に入れる時に調節することで、口の中で好きな味を作り出すことができます。これを口中調味といいます。真っ白なごはんにどんなおかずをどれぐらい合わせるかによって、無数の味を生み出すことができ、味の楽しみを無限に広げることができるのです。子どものころから三角食べをして口中調味の技を身につけると、生涯、日本食をおいしく楽しくいただけることになります。日本食は三角食べをすると、おいしくなることを、子どもたちに教えてあげましょう。（小川雄二著：おいしく食べる味覚と嗜好の発達より）野のはな保育園では、ご飯におかずの献立が中心です。やはり、ばっかり食べをする姿がよく見られますが、都度「ご飯と一緒に食べたらいよいよ」など声掛けをしています。口中調味は日本の伝統的な食べ方です。ぜひ伝えていきたいです。

【すこやか福祉会保育事業部の給食指針ができました】

給食指針～みんなが笑顔になる食事づくり～

食事のかたち

- ①安心して食べ続けられる旬の食材や本物の食材、調味料を選び、ごはんのみそ汁の一汁三菜の和食で豊かな感性を育てる食事。
- ②日本の四季に合わせた伝統食や和食文化を伝える食事。
- ③離乳食から幼児食まで、その子の成長発達を見極め主体的な食活動を促し、心と身体の育ちを支える食事。

食べる力を育む

- ①畑の活動を通して、作物をつくることから調理して食べるまでを経験し、命の循環を知り、感謝の気持ちを育む。
- ②和食文化を支える味噌などの伝統的な発酵食品づくりや、日々の食事づくりの手伝いを経験し、食を営む力を育む。
- ③たべものと栄養、からだへの働きを知り、考えて食べる力を育む。

食を通して繋がる

- ①食を通じた寄り添うコミュニケーションで、命を大切にして、子ども中心にみんなが繋がる。