

食育歳時記

1月

社会福祉法人明照保育園
園長 中島 章裕

寒くても 元気モリモリ!



このにんじん、包丁で切ったの?



食器のおかたづけ



あやこ「見て!!」



かるた遊び「みつけた!」



手作したこあげ



こどもの栄養

1

平成24年1月号 第673号

- 2 食育歳時記 寒くても 元気モリモリ!
中島 章裕 社会福祉法人明照保育園 園長
- 4 特集 食育メッセージ
提言① 目指せ自給率120%
服部 幸徳 (学) 服部学園 服部栄養専門学校 理事長・校長/医学博士/健康大使
提言② 保育所に今求められる食育
丸山 裕美子 厚生労働省雇用均等・児童家庭局 保育課 保育指導専門官
提言③ 人間・食物・環境の循環を重視した生活文化の創造を
酒井 治子 東京家政学院大学
- 10 情報すくらっぷ “便利な暮らし”再考 ~自然の力、農業の本質に学ぶ~
大村 直己 食育コーディネーター
- 14 親子の気持ちに応える育児相談 親子いきいきQ&A
約束が守れない。体罰は必要? ~殴られてもよい人は、ひとりもいない~
永瀬 春美 篠原学園専門学校こども保育学科
- 16 第6回食育シンポジウム開催のお知らせ
- 17 スポット ノロウイルスに関するQ&A
- 21 インフォメーション 食育に役立つ資料配布中!
- 22 保育園の食事作り⑩ 米粉で作るおやつ
徳永 恭子 社会福祉法人葛飾福祉館 本田保育園 非常勤栄養士
- 26 保護者からのメッセージ 保育園の食育 保育園の給食はすごい!!
樋渡 俊江 保育園を考える親の会会員
- 28 食育イラスト 食生活指針 イラスト 佐橋 充 練アトム
- 30 スキムミルククッキング (平成22年度スキムミルクを素材とした児童福祉施設におけるクッキング調理レシピ集より)
社徳島県栄養士会 末田 浩子 徳島県地域活動協議会
- 32 平成24年度の購読料のお知らせ
- 33 1月の献立 献立作成 島田尚子 長野市保育家庭支援課 係長 管理栄養士
① 生鮭の照り焼き ④ ぶり大根
② 鯖のごまみそ焼き ⑤ 変わりハンバーグ
③ 卵の千草焼き 離乳食 献立②⑤からの応用
●献立表調整・写真撮影協力 管理栄養士事務所 D&N サポートシステムズ
- 46 編集後記 47 アンケート

寒くても 元気モリモリ!

子どもたちの熱気でほかほか ～お正月の楽しい遊び～

お正月休みが明けて、白い息をはきながら笑顔で登園する園児たちです。「お正月に、おうちで何した?」と訊くと、「おばあちゃんの家泊まったよ!」「おもち食べた」「おまいり(初詣)に行った」などと、子ども達は次々に楽しかった年末年始の様子を聞かせてくれます。

1月は園でも、お正月にちなんだ遊びや食文化にふれる機会を持つようにしています。ビニール袋にマジックで絵を描いていくと・・・「私の顔!」「プリキュア!」とカラフルな色で素敵なオリジナル凧が出来上がりました。ひもをつけてもらい、外へ飛び出す子ども達。どうしたらうまくあがるのかよく考え、「袋の中に空気を入れるといっぱいとぶんだよ」という友達の言葉を聞き、「フーフー!」と袋の中に一生懸命息を入れるかわいい姿もありました。寒いなかでもほほを赤くして走り回っています。

室内では、カルタ取り。保育者が言葉を工夫すれば、2歳児さんでもジューッとカルタを見つめ、小さな手で「ハイッ」とカルタをとる姿に思わず微笑んでしまいます。年長児は自分で言葉を考えて、カルタを作る姿も見られ、昔からの遊びは子ども達にとっては決して古いものではなく、夢中になれる遊びといえます。他にもお友達に年賀状を出そうと、ハガキに絵や文字を書いて園内ポストに入れることを楽しむ郵便ごっこ姿も見られます。

11日の鏡開きには、みんなでいつまでも仲良くいられるようにと、まんまるのお餅でゼンザイを作って食べました。

寒さの厳しい時期ですが、子ども達の熱気で保育園はほかほかと暖かく感じられます。

いただきます! ごちそうさま! ～調理員さんと食べよう～

園では4月当初から、新入園児がだんだん園生活に慣れてきた頃を見計らい、各学年で曜日を決めて、調理員さんが子どもと一緒に食事をするようにしています。例えば月曜日は年長児、火曜日は年中児というように、子ども達は調理員さんが保育室に来て一緒に食べることをとても楽しみにしています。その様子や思い、気づきなどを保育士側と調理員さん側の両方に尋ねてみました。

☆3歳児クラスの保育士より☆

茶碗についているご飯を一生懸命きれいにとろうとしているKちゃん。すると給食の先生が「えらいね、今日のお米は新米だからもちもちしておいしいけど、とりにくいね(苦笑い)」と教えてくれました。そっかあ、新米だったんだ!私ではとてもかけられない言葉を、給食の先生はいつも自然に、子ども達にかけていきます。初めは顔の知らない給食の先生に緊張気味だった子も、いまでは「ここに座って」と、引っ張りだこ。

またある日に子ども達が「給食の先生、あそこで何してる?」と聞いてきたので見に行ってみると、年長組さんと味見当番の真っ最中。年長さんや給食の先生の様子に興味を

持ち、憧れの気持ちも持っている様です。

4月当初、園生活に慣れて給食の先生が来てくれるようになって1番変わったことは、「あいさつ」。食後のあいさつの時に「今日の給食もおいしかったね～!給食の先生に聞こえるかな?」と言うと給食室に聞こえるように、みんなとびっきり大きな声で「ごちそうさま!!」と言っています。きっと給食の先生の顔が思い浮かぶんですね。

作ってくれた人の顔が分かっているのと知らないのでは、やっぱり大きく違うと思います。〇〇先生が作ってくれたんだと感謝の気持ちも膨らみますね。残さずに食べようと頑張る姿もみられますよ。

☆調理員さんより☆

平成21年4月の保育指針の改正により「食育の推進」が明確に位置づけられました。そんな中でも私たち調理員にとって、実際に子どもたちと関わる時間は決して多くはありません。その結果、保育の現場と給食室の関係が一方通行になってしまう恐れが生じます。その一方通行を防ぐために各学年の部屋を調理員が訪ね、子どもたちや保育士と一緒に食事をとり情報の共有に努めています。

子ども達と食事の時間を持つ中、いろいろな発見や驚き、気づきがありました。

4月当初、まだ保育園の生活に不慣れな子どもたちにとって、たくさんの友達と食事することは、とても不安なことだと思います。また反対にとても楽しみなこととも言えるでしょう。特に0・1歳児においては、親元から離れての園生活です。私たち調理員が、突然部屋を訪ね「さあ、一緒に給食食べようね」と言ったところで、ただ知らない顔が現れて不安がるのは当たり前のことです。

そこで、0・1歳児においては午前のおやつ段階から部屋を訪ね少しずつ慣れてもらい、保育士とともに安心できる環境の下で、食事ができるように配慮しています。0・1歳児の部屋を訪ね一緒に食事することで、子ども一人ひとりの顔が浮かび、それぞれの発達段階に合った食事を用意することができます。また、保育士との連絡が密になり適切な援助ができます。

2歳児においては、前期はスプーンまたはフォークで食事をしますが、献立により徐々にスプーンとフォークを両方用意し子どもたちが自分で選ぶことで、うまく使い分けて上手に食事ができるようになりました。以前は、「とりあえずスプーンがあれば」という具合でしたが、子どもの食事への意欲もわき、楽しんで食事をする様子は何えました。これは、本当に驚きでした。フォークひとつ添えるだけでこんなにも食事の様子が変わってくるものなのですね。

年中・年長児においては、一緒に食事をする際に、使われている食材の名前を伝えたり、献立名を伝えて給食への関心を高めています。

4月当初は部屋を訪ねると、給食のことより昨日見たテレビの話や好きなヒーローの話ばかりでしたが、夏以降子どもたちとの会話に変化が現れました。

「昨日の晩ご飯は煮魚食べたよ」「今日の給食野菜がいっぱいだね」「今日の人参イチョウ切りしてあるね」「調味料、何が使ってる?」「味噌汁は赤味噌がいいな」などと、会話の中から食事に関わる言葉が多く聞かれるようになりました。また、調理員としての私たちを認識して給食についての質問をする姿が見られるようになりました。

部屋を訪ね一緒に食事することで、各学年の子どもたちの様子が実際に肌で感じることもできるし、月齢が増せば食べられる量や食材の大きさなども、顔を思い浮かべて修正していくこともできます。また、アレルギーの除去の具合や程度など実際に子どもたちの様子を伺いながら、保育士と調理員で的確な打ち合わせができ事故防止にもつながります。

子どもたちが、給食を通して自然の恵みとしての食材や調理する人への感謝の気持ちが育つように子どもたちと調理員との関わりを深めていきたいです。