

こどもの栄養



5

● 今月の話題
「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」の概要
財団 財団法人 こども未来財団

食育歳時記

5月

社会福祉法人明照保育園
園長 中島 章裕

新緑の季節は「食欲の春」



緑のお野菜も友達に



あじみ当番
みんなより先にパクッ!



あじみ当番
何の味かなあ?



みんなでじゃれっこ遊び



かくれんぼ みいつけた!



こどもの栄養



平成23年5月号 第665号

東日本大地震により被害にあわれた皆様に心からお見舞い申し上げます。
犠牲になられた方々のご遺族の方々に、深くお悔やみを申し上げます。
大人も子どもも大切な命をつなぎ合わせて、一刻も早く日常の生活に戻
ることができますよう願っております。また、心から応援いたします。

- 2 食育歳時記 新緑の季節は「食欲の春」
中島 真裕 社会福祉法人明眼保育園 園長
- 4 今月の話題 「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」の概要
厚生労働省児童雇用均等児童家庭局発表資料より
- 10 情報すくらっぷ 3.11 震災、報道と私たちの生活
大村 直己 食育コーディネーター
- 14 実践レポート みんなでつながる 食育の輪 ～ 継続の大切さ～
山口市立あじす保育園
- 20 親子の気持ちに応える育児相談 親子いきいきQ&A
水ぼうそうをうつしてしまい、申し訳ない
～頭で分かってても、気持ちがついていかないこともある～
永瀬 春美 綾原学園専門学校こども保育学科
- 22 保育園の食事作り② 調味料と使い方（保育園でよく使う調味料）
大滝 啓子 元・東十条保育園（栄養士） 鈴木 ゆかり ふきのとう保育園（管理栄養士）
- 26 保護者からのメッセージ 保育園の食育
アトピーっ子と保育園給食
佐藤 正忠 保育園を考える親の会会員
- 28 食育イラスト 食事づくりへの参加 イラスト 佐藤 充 鍼灸ドム
- 30 スキムミルククッキング 栗生 美幸（（社）大分県栄養士会 理事）
- 32 こども未来財団からのお知らせ 平成23年度購読料について
- 33 5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 たけのこの旨煮 ④ タンドリーチキン
② 鮭のパン粉焼き ⑤ 新じゃがの炒め煮
③ スペイン風オムレツ 離乳食 献立④⑤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 読者アンケート

新緑の季節は「食欲の春」

給食室からいいにおい！

入園・進級から1か月が経ち、すっかり新しい環境に慣れた子ども達。なかにはゴールデンウィークをおうちでたくさん過ごしたことで、少し後戻りした子もいるけれど、それでもまた、自分のお気に入りの場所や遊具や友だちを見つけていく姿に、子どもってほんとにたくましいなと思います。そんなふうになら活動すれば、自然とお腹もぺっこぺこ！給食室からは朝からいいにおいがしてきます。それはタシのにおいだったり、ニンニクを炒めたにおいや味付けのしょう油やみそ、ごま油などなど。日替わりで、そして1日のうちでも出来上がるまでに、においはどんどん変化していきます。「今日はなんのごはんかなあ？」なんて、活動しながら交わす友だち同士の会話は毎日とてもほほえましいです。

新緑の5月、献立にもいろいろな新芽の食材が登場します。「ふきとひじきのごはん」「五月汁」「肉とたけのこのこぶし煮」「若竹汁」「グリンピースのポタージュ」。三世同居の家庭でなければ、今の時代なかなか口にせず大人になってしまうメニューを、保育園では積極的に取り入れていきます。「たけのこコリコリするね」「この黒いひじきは食べると髪の毛がピカピカになるんだよ」「先生、どうして「さつきじる」っていうの？」楽しく食べながら、「食」への関心が増す子どもたちです。

あじみ当番

「給食の先生、「あじみ当番」です。お願いしま〜す！」

年長児になると、子ども達はクラスのなかだけでなく、分別ゴミ集めや小さな子の世話など、保育園のあちこちに当番活動に出かけます。その中のひとつに「あじみ当番」があります。子ども達が給食を身近に感じてほしいと、給食の先生と相談し、出来上がったその日のメニューを一番に味見して、給食の先生とやりとりする活動を数年前から始めました。

年長児は3人ずつで当番をし、自分の番の日には、時間になると嬉しそうに給食室の前までやって来て、大きな声で給食室に声をかけます。

「はあい、今日のメニューは切り干し大根の煮付けと合わせみそ汁だよ。どうぞ！」と、給食の先生がおかずをひとくちサイズで、食器に取り分けてくれます。

「おみそ汁の中には何が入ってるのかなあ？」「あ、わかめだ！」「切り干し大根、なんかしょうゆの味がするね！」などと子どもが言う言葉をニコニコしながら聞いている給食の先生。時には子どもから「かくし味って何かあるの？」なんて質問され、「お酒かな？」「え

～！おさけ？どうして？」などと会話が弾みます。

「あじみ当番」の3人は、その後クラスに戻り、食べる前にみんなに味見をした時の感想を発表します。「今日の切り干し大根はしょうゆで味付けしてあります」「みそ汁のなかのわかめがフワフワでおいしかったです」「煮付けのかくし味にはお酒も入っています」などと、得意げに話す当番さん。その日ばかりは実は野菜嫌いの子も、べろりと平らげるようで、この「あじみ当番」は、年長児だけでなく、年中児や小さな子にとっても憧れの当番活動となっています。

「緑色の食べ物と友達になろう！」好き嫌いの克服

子ども達ひとりひとりの食べる様子を見ていると、食事の量も嗜好も千差万別。

年少児のクラスで、どうしてもピーマンやインゲン、エンドウ豆、グリーンピースなどの緑色のものが食べられなくて、困っている子が何人かいました。少しでも食べやすいようにと、給食の先生が細かく刻んだりしても、上手に緑色のものだけを分けて残したり、なかには緑色のものが入っている料理は全部残したりする子もいました。

そこで、担任が給食にお豆ごはん（グリーンピースの入ったませご飯）の出る日の朝、さやに入ったままのグリーンピースを用意し、登園してきた子ども達に見せました。そして、子ども達と一緒にさやからグリーンピースを出していきました。子ども達は「むずかし～い！」「かたいよお！」と格闘しながらも、つるんと出てきた時には歓声を上げ、「かわいい～！」と大喜び。食べるのが苦手な子もむくのは楽しいようで、友達とあれこれ工夫しながら、次々と上手にさやをむいていきました。

いよいよ給食の時間。お豆の入ったませご飯がお当番さんから配られます。どうなることかと思っていると、子ども達は「これ朝むいたお豆だよ！」「ほんとだ」と興奮した様子。その中で、緑の色ものが食べられなかった子が、「あれっ、これぼくがむいたお豆だよ！」「え～！？」「だって、ここにツメの跡がついてるもん。ぼく、お豆むいた時につけたんだよ。」と、なんとそのグリーンピースをパクリ！まるで「ぼくのお豆、他の子にはとられたくないよ！」と、グリーンピースが友達になってしまったようでした。

乳幼児期の好き嫌いは、食べたことがあるかどうかによるものが大きいと思います。活動の好き嫌いや友達づくりと同様で、こだわりの浅いうちになくしていけたらと思います。ピーマンがピーマンマンになったり、グリーンピースが友達になってしまえる今の時期だからこそちょっとしたアイデアで、いろいろな食材に慣れ、豊かな食生活の基礎ができるよう願っています。

【保育で使っている食べ物絵本&オペレッタ・パネルシアター】

「はらべこあおむし」（偕成社）

「そらまめくんシリーズ」（福音館書店）

「グリーンマントのピーマンマンシリーズ」（岩崎書店）

「やさいのパーティーおささわぎ」（PHP研究所）

など