

保育所で保護者の方と 「食」を見直した食育学習会

2月5日、佐久市瀬戸の「ひまわり共同保育所」で食育学習会が催されました。
長野農政事務所地域第三課では、『いちばん身近な「食べもの」の話』をテキストに、「食」の話題を提供しました。

一番に関心が寄せられたのは、「お米」の持つ大切さ。「ご飯を食べないと、すぐにお腹が減って子どもがぐずり出す」「栄養面でも、他の食べ物と組み合わせできるので便利」など。

「おにぎり」にも話題が集まりました。短時間ででき、移動時でも食べられる、いろいろなトッピングをして楽しく美味しく食べられるなど、便利な「食」として重視されている方が多くいらっしゃいました。短時間ではありましたが、「食」を改めて見直すことができた良い機会になったと喜んで頂けた学習会でした。



学習会は、月一回、夕方に開かれている保護者会にあわせました。0～3歳までのお子さんを育てられている保護者の皆さんと「食」を語り合いました。



ひまわり共同保育所が “日頃心がけていること”

- ・ひまわりの給食は、安全で新鮮な食材を用いて、全て手作り！！
 - ・食物アレルギーの子も、みんなと同じ物を食べられるように、調理の工夫をしています！！
 - ・2歳児クラスになると、一緒におやつ作りをします♪(クッキー・コロッケなど…)
 - ・旬の季節の野菜や魚を中心に、主に和食にしています。
 - ・緑黄色野菜・根菜・海藻類・きのこ類を積極的に取り入れています。
 - ・子ども達が、畑で作った野菜も使ってます。
 - ・天然だしをしっかりとって薄味に！！
 - ・毎日、みそ汁かすまし汁どちらかがつきます。
- ↓
- ・カルシウムが豊富な、煮干や昆布でだしをとり、野菜や海藻も入れています。
 - ・油・砂糖の使用も控えめにしています。

<http://www.dia.janis.or.jp/~tomodati/>

(右の写真2枚とともに、ひまわり共同保育所のホームページから転載しました)



ひまわりは、独自の畑を耕作しています。とれたての野菜を給食に使うなど、日頃から食育に熱心な保育所です。



長野農政事務所地域第三課