

## 冬瓜を使って

坂出市公立保育所・こども園は7園それぞれが自園調理。毎月給食献立作成会を行い、統一の献立のメニューを提供する。手作りおやつについても提案し情報交換しながら取り組んでいる。初めて扱う野菜に『冬瓜』の使用をし『厚揚げと冬瓜の煮物』を提供したが子どもたちはもちろん、大人も知らない人が多かった。実物の冬瓜を玄関に掲示し、調理方法をお知らせ。調理する前の野菜を見ることは、食べ物に興味を持つことにつながっていくと改めて感じる。どんな味だろう、食べてみたい、と思う気持ちも持てる。冬瓜は『今まで保存できること』が名前の由来、本当かどうかやってみようということになり、冬のある日、切って食べてみることに。



「えっ！白色なん、知らなかったわ」と驚いた。ごま油を使ってホットプレートで焼いて食べる。「おいしい、なんかダイコンに似てる」昔からの言い伝えであるだけではなく、本当だと分かり物知りになった気分になった。



## 絵本おきながぶ

2歳児の子どもたちが大好きな絵本。うんとこしょ、どっこいしょのフレーズと一緒に口ずさみ、思わず体が動き出すもの。カブという野菜の給食のメニューは「カブの甘酢和

えやへ秋のシチュー、その都度伝えるも、一致していない様子なので、調理する前のカブを見せ、実際に持つてみると「つめたい」「（くんくん）みどりのにおいするわ」絵本と実物とを比べ何とも言えない表情をしていた。匂い、触り心地、重さなど本物のカブに触れて、それぞれに感じていた。「このカブがこんなににおきくなる？」と素直な疑問も出たので大きなカブを作りごっこ遊びをしたり発表会で劇遊びをしたり絵本の世界をイメージして楽しんだ。



## 給食参観・保護者研修・食育アンケート

保護者のかたから、よく聞かれる悩みは「給食は食べるけど、家では好き嫌いで...」という話である。家庭ではウロウロしてしまう、自分で食べない等、保育所でどんな風に食べているのか見たいという声があり、保育参観の時に子どもたちが給食を食べている様子を見てもらうことを計画する。



また食育アンケートを行い、家庭の食事の様子や悩みを聞いた。1回の食事量やおやつの内容、欲しいのかと時はどのくらい食べてもいいのかと

いう内容が多く寄せられた。そのことをふまえて坂出市こども課管理栄養士に来てもらい研修をする。

## 《栄養士より》

「すききらいなく食べてほしい」と思うのはだれしも同じ願い。でも、幼児期に食べられないものがあるのは当たり前と考え、何より「たのしい食事」を心がけてほしい。

食べる量については、お迎えの時間に掲示板もしくはは玄関に給食の見本（3歳児相当の分量）を置いて加減する。年齢に合わせて加減する。



太りすぎ、やせすぎの心配は、母子手帳などにある成長曲線の枠内に入っているか、顔色がいいか、元気に遊べているか、いいウンチは出てくるかをみて判断。子どものおやつは、足りない栄養素を補うためのものと考え、不足しがちなビタミン類・カルシウム・食物繊維のものがおすすすめ。市販のおやつは甘すぎたり、しょっぱすぎたりするものが多いので、量や頻度を考えるとよい。

「みんなと食べてうれしそう」「家ではあんなに野菜絶対食べべんから、給食で食べるって信じてなかった、本当なんですね」等々、子どもたちの姿に感心していた。

リクエストのあった献立メニューのレシピは園だよりを利用して伝えていった。「レシピ通りに作っても給食と違うと言われてしまう」という意見もあったが、手作りおやつのはうは好評で兄弟で通ってきている家庭の卒園児の子が保育所の給食を思い出して、また食べたいと言ってきていたことを聞き、とてもうれしい気持ちになった。

## これから

子どもたちと話をしたり、一緒に調理したり、経験することで意欲が高まることや改めてわかった。生活の中、また遊びの中で、食は常にとにある。食べることをだけを取り上げるのではなく、子どもたちの好奇心がわくような取り組みを通して、楽しさや喜びを体験していきながら「食べたい気持ち」が高まるようかわっていききたいと思う。

現在はランチルームを再開し、同年齢、異年齢児のかかわりを持ち、自分で選ぶことのできる給食の時間を大切にしている。それは自立していく力にもつながっていると思う。また地域とのかかわりも戻ってきて、田植えの様子を見せていただいたり、梅をいただいて梅ジュースや梅干し作りに挑戦したりしている。夏野菜はそれぞれのクラスで栽培し、毎日の成長を楽しみに登園してくる子や、実をツツツンさわってドキドキしているなどの表情を浮かべているのを見かけるとほのぼのとしたあたたかい気持ちになる。これからも子どもたちの声に耳を傾け、保護者のかたと意見を重ねながら、おなかとこころが満足できるように食を通して子どもたちの育ちを考えていきたいと思う。

