

# 子ども一人ひとりの「食べる力」を豊かに育むために

年中長さんは更に子ども一人ひとりの「食べる力」を豊かに育むために、生きるために必要な「食べる力」を身につけることに重点を置き、食を通し、「食の楽しさ」を届けるとともに「食教育」をさらに進めたいと考えていました。

「毎日の給食選択制、取り消しができる」というゆりの樹幼稚園の方針を理解し、平成元年度 31年前、日本で初めての取り組みに賛同して下さったのが「ママミールさん」でした。

「ママミールさん」が「毎日の給食選択制、取り消し」ができる「ゆりの樹幼稚園の最初の理念」も大切に、更に研究されて、アレルギーに対応、国産品使用、**温かい配膳方式での「一汁二菜」給食**の取り組みを新たな工場を立ち上げ実施されるようになりました。

発育・発達の重要な時期に、栄養素摂取の偏り、朝食の欠食、小児期における肥満の増加、思春期におけるやせの増加など、近年子どもの食をめぐって、問題は多様化、深刻化し、生涯にわたる健康への影響が懸念されています。

年中、長組はより家庭での食事に近い形での**温かい配膳式給食「一汁二菜」給食**を取り入れています。個人の食べる量で配膳でき、残さず食べることにより、苦手な食材も食べてみようとする気持ちを育てるため、楽しく食べる中で食べ物の好き嫌いが、少しずつでも克服できるのではと考えます。また、小学校での給食にもスムーズに移行できると考えます。

年少、満3歳児は、お弁当形式の「ママミールさん」の給食です。

ゆりの樹幼稚園は子どもたちの為に更に進化します。ご理解を宜しくお願い致します。

## 年中・長組 配膳式給食



## 満3歳・年少組 お弁当形式給食



# 野菜が好きになる「一汁二菜」

子どもが野菜を苦手なのは当たり前。食べ続けているうちに、それらの味が苦手でもだんだんと舌が経験することで 脳がいろいろな味を理解し食べられるようになっていきます。

野菜に含まれる栄養素、ビタミン、ミネラルは、人間に必要なものばかりです。人間の体も脳も、食べたものでできています。体だけではなく、脳も成長しています。脳が成長しないと、記憶力や集中力等に弊害が出てきます。野菜を食べると、体力と共に集中力もつきます。栄養が足りないと体が疲れて眠くなりがちです。

小さい頃から野菜をよく食べていた子は、集中できる力があるので、意欲的に物事に取り組むことができます。そういった意味でも、小さい頃から食べるというのは大事です。

野菜はたんぱく質と、とても相性があるので、野菜だけで食べさせようとせず、たんぱく質と組み合わせて食べさせるようにすることが大事だと考えています。

おいしい！たのしい！うれしい！

主食、汁もの、主菜、  
副菜の「一汁二菜」  
野菜や魚なども  
バランス良く

コミュニケーションこそ、  
最大の栄養素  
何を食べるかより  
誰と食べるかも大事

子どもに伝えよう  
～和食の良さ  
ご飯は左、  
汁物は右、  
おかずは奥、  
おはしは手前



食を楽しむ  
心が育つ

原材料は国産  
献立表に産地表示



料理の基本・・・  
「うま味」  
出しは、昆布、  
椎茸、いりこ、  
鰹節、鶏がら等

# スープの魅力



スープの美味しさを支えているのは、グルタミン酸・イノシン酸といった旨味成分です。スープの出汁には、素材から抽出されたこれらの旨味成分がたっぷりと溶け込んでいます。

スープの美味しさであるグルタミン酸とイノシン酸は、食材を煮出すことで抽出されます。グルタミン酸は野菜・海草・きのこなどから、イノシン酸は肉や魚から抽出されます。

スープに野菜や肉を豊富に入れるということは、グルタミン酸とイノシン酸を多量に含むことに繋がります。

# スープの栄養

ビタミンには水に溶ける水溶性のものと油分に溶ける脂溶性のものがあります。調理過程においてこれらのビタミンは食材から流れ出てしまうことが多いのですが、スープならば溶け出したビタミンを無駄なく吸収することが出来ます。

また、スープと言う形態で調理されることで複数の食材の持つ栄養素を一度に取ることが出来ます。



## 献立例



		10月分		献立表		
日	曜日	献立名	材 料 名			【今月の食材の産地(予定)】
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	ごはん 人参みそつくね きゅうりとわかめの酢の物 きのこの和風スープ	精白米/パン粉/三温糖/かたくり粉	鶏ひき肉/牛乳/米みそ(甘みそ)/しらす干し(微乾燥品)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かつお加工品(かつお節)/こんぶ(だし用)	たまねぎ/れんこん/にんじん/キャベツ/きゅうり/えのきたけ/しめじ/青ねぎ	
8	木	ごはん うま煮 春雨のあえもの みそ汁	精白米/さいも/こんにやく/植物油/三温糖/普通はるさめ(乾)/ごま(いり)/ごま油/上白糖	鶏肉/かたくちいわし(煮干し)/ロースハム/油揚げ/合わせみそ	れんこん/にんじん/ごぼう/さいいんげん/きゅうり/たまねぎ/青ねぎ	
15	木	ごはん いろいろ野菜と魚のオープン焼き マリネサラダ 大豆のカレースープ	精白米/オリーブ油/三温糖/じゃがいも/植物油	魚(切り身)/チナウチソース(パルサソ)/むきエビ/ベーコン/だいず(水煮)/カレールウ	しょうが/にんにく(りん茎、生)/アスパラガス/たまねぎ/トマト/エリンギ/キャベツ/きゅうり/黄ピーマン(果実、生)/パセリ/にんじん	
22	木	ごはん 回鍋肉 海藻サラダ 中華スープ	精白米/植物油/三温糖/ごま油/ごま(すり)	豚肉/米みそ(甘みそ)/かに風味かまぼこ/マリンセレクト	キャベツ/たまねぎ/にんじん/青ピーマン/きゅうり/たけのこ(若茎、ゆで)/ほんしめじ/パセリ	
29	木	ごはん 油淋鶏 ブロッコリーのサラダ すまし汁	精白米/かたくり粉/植物油/三温糖/麩	鶏肉/乾燥わかめ/かつお加工品(かつお節)かつお加工品(かつお節)	根深ねぎ/たまねぎ/青ピーマン/スイートコーン/赤ピーマン(果実、生)/キャベツ/ブロッコリー	



# ☆給食選択制について☆

## 本園の教育のとらえ方

ゆりの樹幼稚園で大切にしている教育とは、「**自分が大好きで、自分が信じられる**」教育です。

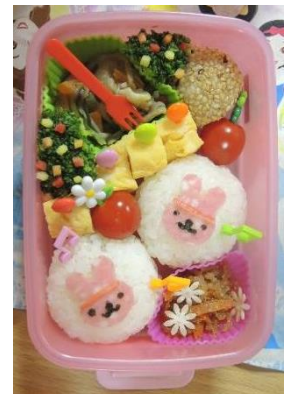
本園の教育では「**自己選択→決断→承認→自己責任→自信→自他分離→個性→共感→自立**」の教育の循環を通して、真に自立し、自分の事が大好きな子ども達を育てていきます。

この教育は日々の保育だけでなく、子ども達が自ら選択、決定し、自己承認が出来る**自主選択保育「ドリカムタイム」**やその年齢に不可欠の子ども達の望ましい成長と発達を促す教育にも繋がっています。



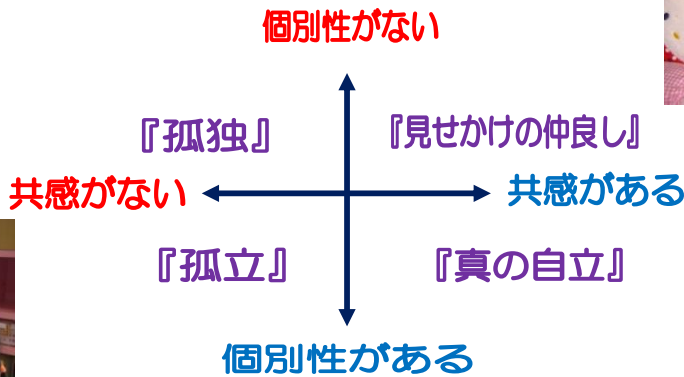
教育の三つの柱の第一『自立』という点から考えてみて真に自立した子どもに育ててほしいという願いから子ども達にとって一番身近である給食は毎日選択制にしています。「皆、違ってそれでいい、貴方と私が違う事を認めていける」事が、**自他の区別をつける(自他分離できる事が「個性がある」ということ)基本**です。

そして、あなたが好きで入られる、あなたの存在を認めることが出来る事が『共感』です。お友達で個性がなく、共感があるのは、『ただの仲良し』です。個性がなくいつでも、何処でも、なんでも一緒の人が、違う行動をとると、共感がなくなり裏切られたと『孤独』に陥ります。あなたと私は違うことはわかっている共感が無い人は『孤立』します。自他分離できて、個性があり、その上で共感があるところにはじめて『真の自立』があるのです。



他人と違うことをうらやましがったり、欲しがったり、認められないようでは、真の自立した人間には育ちません。持っているものも、人間としての魅力も違ってそれがよいのです。それが本当の個性です。

個性を認めると、創造力も伸びます。個性が認められない人に育つといじめにも繋がります。自分とは違うものを認められないからいじめが起きるのです。



又、個別化を認められないと、友達など周りの人間に振り回されてしまい、自分自身に自信がなくなり、挙句に悩んでリストカットをしてしまうような事態にもなるのです。

先生達は園児の気持ちを考え、給食の園児には『給食屋さんに感謝して食べようね』、お母さんのお弁当の園児には『働いてくれているお父さんやお弁当を作ってくださいのお母さんにありがとうの気持ちを忘れないでいようね』などの言葉をかけながら、それぞれが違ったお弁当を違和感なく食べるように配慮しています。

### わたしと小鳥とすずと

わたしが両手をひろげても、お空はちっともとべないが、とべる小鳥はわたしのよう、地面（じべた）をはやくは走れない。

わたしがからだをゆすっても、きれいな音はでないけど、あの鳴るすずはわたしのよう、たくさんのうたは知らないよ。

すずと、小鳥と、それからわたし、みんなちがって、みんないい。

金子みすゞ [1903-1929]



家庭からのお弁当のおかずは違っているのがあたりまえです。お母さんのお弁当ではミカンが入っている子がいれば、リンゴが入っている子もいるわけで、それで喧嘩やいじめが起きるようでは困るわけです・・・。「金子みすゞさん」の言葉に「みんな違ってみんないい」という言葉があります。違いを認めるところに本当の自立があります。全員でそろって食べることも大切ですので、その日も残しておきながら、お母さんのお弁当の園児もいれば、給食のお友達もいるという給食選択制はこの『真の自立』をうながすものです。

アレルギーがある園児さんが増えてくるとこの選択制は更に効果を発揮します。ゆりの樹幼稚園では、食教育ひとつをとってもこだわって取り組んでいきたいと考えています。給食選択性をもたらす教育の効果は計り知れないものがあると、園児の心の成長を見ながら、私達は感じています。



40年近く前、まだアレルギーなどとはあまり言われていない時代、私はハウスタストのアレルギーの為に妊娠できない時期がありました。

30数年前、娘がアトピー性皮膚炎とたびかさなる口内炎に昼夜逆転の生活が続いたことが子育ての悩みの第一歩でした。だからこそ、子どもたちの健康を考え、園舎は空気循環天然木にこだわりました。

皆と一緒に給食が食べられないお友達を見るにつけ、何とかならないか、寂しいお友達がいないようにしたいと考え、「幼稚園では初めての給食選択制」を取り入れました。

### 「お弁当のお友達がいてもいい、給食のお友達がいてもいい」

どちらも素敵と両方を受容しつつアレルギーのお友達に対応できる当時では、画期的な試みだと感じました。

この「給食選択制と、前日取り消しができる制度」に賛同し、対応してくれたのが唯一今の会社でした。とても感謝しています。

その後、アレルギー対応食も進めてきました。そして、今の時代、食のアレルゲンが多く持つ園児達も増え、「アレルギー対応食」と同時に「給食選択制」と、「取り消し」ができる制度に対応してくれます。

園児達の健康と身体作りのために嬉しい限りです。園児達が楽しめる給食時間となっています。

園長 高杉 美稚子

