



今回「子どもの育ちを支える給食」というテーマを頂きました。そこで思い浮かんだのは、私が日々給食やおやつを作るうえで大切にしている、5 つ軸。これまでも、きっとこれからも栄養士として子どもたちと関わる私の中で在り続ける、“5 つの軸”についてお話しします。

1 つ目は【安全であること】何よりも安全に提供することを重視しています。園内で下処理から加熱まで全ての調理工程を行うからこそ、食中毒や異物混入などの事故が起こらないようにし、毎日子どもたちが安心して食事をできるようにしています。

2 つ目は【栄養があり、おいしい料理を提供する】やっぱり、“おいしい”ごはんがいいですね！私は作る事・食べる事が大好きなので、これも欠かせません！乳幼児期に適した基準値を基に献立を作成していますが、子どもたちの嗜好を考えて人気の献立を入れてみたり、苦手な食材は味付けや調理方法の工夫、食べやすい食材と組み合わせしてみたり、ちょっとしたことですが意識しています。実際に提供して【きょうのごはんおいしい！】と子どもたちから声が上がると嬉しいかぎりです。（心の中でガッツポーズしてしまいます）

3 つ目は【本物を伝える】現代は、食べ物が身近に手に入るうえに簡単な調理で一定のおいしさを得ることができる便利な時代になりましたが、こども園では出来る限り生鮮食品（生の野菜や魚・肉）を使用して提供します。カレールウを作るときは粉とバターから作り（甘味にはりんごをすりおろして入れます！）、出汁はかつおや昆布、いりこを使っています。そして、クッキングをするときは特に【本物】を意識し、野菜を扱うときは、あえて皮やヘタのついた状態を見せたり、直接触る時間を設ける等その日のクッキング内容にまつわる話も取り入れながら、五感を通した経験を積めるようにしています。

4 つ目は【継続した提供】継続して食事を提供していると、献立名を見た子どもが、「あ！これ好きなおやつだよ！」と教えてくれることがあり、食べた記憶が残っているんだなあと思ったり嬉しく思います。そして、子どもたちには、多かれ少なかれ苦手な食材・料理があることと思います。“食べてもらえないなら提供しない”事は簡単ですが、苦手意識の要因をできる限り改善しつつ、継続して提供することを心がけています。そうするとある日を境に急に食べられるようになったり、友達が食べているのを見ると良い刺激を受けて食べ進める姿も見られるようになります。「今日は食べられたの！すごいじゃん！」と声をかけると、嬉しそうに、ちょっと自慢気な笑顔を見せる時は、作り手として幸せな瞬間です♪（また、心の中でガッツポーズしています）

5 つ目は【新しいことを取り入れる】子どもたちが園で過ごす数年間は、離乳期から就学前までの短くも濃い時期です。その間に、どれだけたくさんの食材や料理を知る機会を作ってあげられるかが、栄養士として子どもたちの育ちに大きく関われると思っています。以前、“子どもたちにはカレーが人気！”と思って、“ハッシュ・ド・ビーフ”を献立に取り入れましたが、見た目はカレーなのに味がちょっと違う…と、戸惑う子どもたちの姿を目にしました。大人からすれば名前を聞いただけで別物と分かって楽しめるのですが、子どもたちにとっては未知の名前と味だったんだなあ…。それでも、子どもたちが新しく経験できたことは良かったと思いますし、【継続する】と繋がるのですが、またどこかで献立に取り入れて、今度は「ハッシュ・ド・ビーフ前にも食べたよね！カレーに似ているけど、ちょっとちがうよね！」と話をしながら提供できたら良いなと、私にとっても新たな発見となりました。

近年、【食育】というワードが飛びかう時代ですが、とても身近にある“毎日の給食・おやつ”を【生きた教材】として自然に活用しながら、子どもたちにとって楽しみである事はもちろん、おいしい記憶となり、クッキングなども通して得た知識が成長の一部になるように、私自身が楽しんで模索しながらこれからも関わっていきたいです。

