

東京児童協会の 食事・食育について

東京児童協会 栄養士



「大きなおうちの食」とは

食べることは生きることの源であり、心と体の発達に密接に関係している。乳幼児期から、発達段階に応じて豊かな食の体験を積み重ねていくことにより、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基礎となる「食を営む力」を培うことが出来る。これは、心身の発達においてとても重要であるといえる。東京児童協会では、「食べる」ということが当たり前の行為だからこそ、毎日の食事の機会を活用し、感謝の心・食への関心や意欲を自然な形で子ども達が育んでいけるようにすることを大切にしている。

1年の中で10月は、子ども達の活動量が増えることで喫食量も増える。旬の食材も豊富になり、食育活動の幅が広がる為、今回は10月の献立の工夫や活動を紹介していくことにした。



大きなおうちの食事 ～献立の工夫～

秋は旬の食材が豊富であり、子どもたちの喫食量も個々に異なるため、栄養士は様々な配慮を交えて、献立を作成し、調理・提供を行っている。子どもたちへよりおいしいものを提供するために、和食を中心としたサイクルメニュー(2週間ごとに繰り返し提供する)で1回目の調理面の反省、子どもの喫食状況・声を活かし、2回目を実施している。また、見た目の彩りや盛り付けにも配慮している。



〈月献立の工夫〉年間指導計画より

- 秋の味覚を献立に積極的に取り入れる
- 子どもが食べたくなるような彩り豊かなものにする
- 活動量が増え、喫食量も増えてくる為、ボリュームを持たせた献立にし、子どもたちをよく観察したり、保育士と連携をしたりすることにより個々に合わせた食事量を配慮している。

食材に触れ、命の大切さを知る ～鮭の解体～

東京児童協会の食育は、食材に実際に触れたり、見たり、匂いを嗅いだり等五感を使って食材を知ることが大切に行っている。

10月は、秋の味覚である鮭を使用し、私たちが毎日食べている食べものは、太陽の光や水など自然の力で育まれていること、それらの命に対する感謝の気持ち「いただきます」の大切さを伝えている。愛情をこめて料理してくれた人や生産者や自然の恵みに対して感謝する気持ちも伝えている。



これからの食について

東京児童協会の食事・食育は1年間で様々な工夫の中で行われている。日々の保育に「食」が自然に取り入れられることにより、子ども達にとって「食を営む力」は生きる力を育むことにつながり、「楽しく食べる子ども」になることを目指している。これには、各園での職員全員の協力や連携が重要になってくると考える。今後は、各園で献立や食育について職員間でたくさん話し合いを行い、今よりもさらに子どもたちが食べたくなるような「美味しいごはん」や様々な食材に触れ興味関心を持つことができる「楽しい食育」を行っていきたい。



参考文献:

厚生労働省 『楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～』

<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/06/dl/s0604-2k.pdf>