



人の体は食べてきたものからできている

園長 田中 裕

令和3年6月1日

社会福祉法人藤花学園 北野保育園

当園の保育目標である「生きる力のある子ども」の源は「食」にあります。「あなたは、あなたが食べてきた食べ物そのものである」という西洋のことわざがありますが、人の体は頭からつま先まで食事で摂取したものでできおり、それによってヒトが生きているのです。

栽培や収穫、行事の特別メニューを保育園によっては食育として別に位置づけていますが、当園では「毎日食育」として掲げています、文字どおり日々の食事が子どもをつくっているからです。

子どもたちの給食の摂食状況は年齢によって、あるいは個々によっても異なります。苦味や酸味がわかるようになり好き嫌いが出てくるからです。子どもの食事で困っている親のアンケートには、低年齢児は「遊び食べ」、「食べ物を口の中にためる、口から出す」、「ムラ食い」、「食事よりも甘い飲み物、お菓子を欲しがる」。幼児は「偏食」、「食べるのに時間がかかる」が上位にあります。

しかし、年齢が上がるにつれてこの悩みも少しずつ減っていきます。友達と一緒に食べる給食の機会は、魔法のように、食域を広げたり、たくさん食べられるようになったりするのです。これが「毎日食育」です。ここ2年ほど、さくら組が卒園間近になるとグループごとに園長と給食を食べる時間を設けています。別室のテーブルで少し改まった環境の中、子どもたちと楽しく会食をしましたが、ほぼ全員の子が何も残さず、さらにおかわりまでして20分くらいで完食しました(!)。こんなに食べるようになったのかと驚きながらも担任に聞くと、例年5歳児は運動会後から食欲も旺盛になり、よく食べるようになるとのこと。乳児の頃を考えると「毎日食育」の取り組みが着実に育っていると感じた場面でした。

ご家庭では、忙しい中、毎日手作り、薄味を基本というのは難しいことでしょう。せめてお菓子や甘い飲み物でお腹を満たすのではなく、一緒に食卓を囲み、毎日の食事の時間を楽しんでもらえたらと思います。ヒトの体は毎日の食事で作られるのですから。

6月1日(火)	体育指導	3~5歳児
2日(水)	誕生会	
3日(木)	避難訓練	
7日(月)	身体測定	5歳児
8日(火)	体育指導	3~5歳児
	身体測定	4歳児
9日(水)	じゃがいも掘り	4、5歳児
15日(火)	体育指導	3~5歳児
	身体測定	3歳児
16日(水)	身体測定	本園1、2歳児 (じゃがいも掘り予備日)
17日(木)	身体測定	分園0~2歳児 0歳児健診
21日(月)	JACOT指導	
22日(火)	体育指導	3~5歳児
29日(火)	体育指導	3~5歳児

※JACOT 指導:日本コオーディネーショントレーニング協会の講師が指導に来てくれます。他の週の金曜日は園長が行います。



給食室の厨房機器が変わります!

給食だよりでも紹介していますが、給食室に最新の厨房機器を導入します。給食業務委託をしているサンフラワー・Aさんと協力し、より美味しいレパートリーに富んだ給食を提供していきたいと思っております。お楽しみに。