

日中には温かさを感じるようになり、今年度も終わりに近づいてきました。

2月のお遊戯会を観覧されて、4月に比べると心も体も成長したことを実感されている事と思います。食事面におきましても、介助を必要としていた乳児は自らスプーンやフォークを持ち食べることができるようになりました。成長に伴い上手に食具を使い、こぼす量も少なくなってきました。また食材の名前や、作り方を聞くなど食に興味を持ってくれる事もあり嬉しく思います。幼児は野菜の栽培や調理保育を通して食に対して興味、関心を持っています。食べ方も食器に食べ物が残ることもなくきれいに食べられます。「今日の給食何?」「〇〇大好き」「〇〇おいしかった」などの声をかけてくれることが給食をつくる励みとなります。

家庭でも同じだと思いますが、残食なく下膳された食器を見ると嬉しさと共に、「今日も元気だから食事もしっかり食べられたんだな」と安心をします。

食品に関する様々な問題が取り上げられている昨今ですが、保育園でも十分に気を付け安全な給食を提供していきたいと思っています。

みんなで一緒に食べることの大切さ

私たちは野菜、魚、肉などいろいろな食べ物を食べています。しかしそれだけでなく食卓では、「一緒に食べると楽しいという心」も食べています。一緒に食べている人が愉快で、安心できて、楽しい話題にあふれている時、人はその食事を「おいしかった」と感じます。

●共食・一緒に食べることの意義●

子どもは毎日の食事の時間などを通して、人とのかかわり方を身に付けていきます。一緒にいる大人の態度や考え方、会話への加わり方などを繰り返し見て真似をしながら学んでいきます。(離乳食の頃から、頬に手を当て「おいしいね」という仕種や一緒に食べている人に食べさせようとする行為もその表れだと思えます。) 食事のマナーも学んでいきます。

また、一緒に食事をすることで親と子や友達同士などお互いの心の調子や体調など感じる事ができ、愛情や信頼関係が育ち、お互いをわかり合う大切な時間になります。

●携帯電話・スマートフォンが食卓に●

ベビーカーを押しながらスマホを見ている姿をよく見かけますが、食卓にも持ち込み画面を見て、メールをしている家庭が増えているようです。この場合は一緒に食べているとは言い難いですね。よほど緊急な知らせがある場合以外は、食事の時間は料理や家族との会話を楽しみましょう。







●「こ食」で起こる問題点●

今「こ食」が問題になっています。

孤食(寂しい・相手がいない)、個食(1人は気まま・行儀は知らない)、子食(子どもだけ・我儘が始まる)、固食(決めた食べ物だけ・こだわる)など、どれも共に食べない食事の弊害です。このような中でコミュニケーション能力の低下が徐々に進んでいきます。食事の状況は毎日の積み重ねですので、だんだんと対人関係能力の問題への影響が蓄積されていきます。不登校や引きこもりなどの一因としてコミュニケーション能力が問題になっています。何気ない日常場面の食事の中で心を開き「おいしいね」と共感する機会も大切です。食事介助が必要だった頃のように、大きくなってからも一緒に食べて下さい。

予定献立表(一般)

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ献立名	ひとくちメモ 今日の献立
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		
2	月	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き 切干し大根の煮物 味噌汁 はっさく		牛乳 ピラフ	 <h2>おおきくなったね!</h2> <p>一年の間に子どもたちは、身体も心も成長しました。いろいろな食材や料理に触れ、お友達と食事を楽しむことができました。今月は子どもの好きな献立を中心に、煮豆やかかんなど昔から日本に伝わる献立や郷土料理を取り入れました。</p>
3	火	ごはん 豆腐のつくね焼き ブロッコリーの塩茹で 煮豆 味噌汁 伊予柑		牛乳 芋かりんとう ビスコ	
4	水	カレー(ライス) 中華サラダ デコボン		牛乳 グレーゼリー	<h3>3月3日は、ひな祭りです</h3>  <p>ひな祭りは、桃の節句と呼ばれ、子どもの成長と健康をお祝いします。ひな祭りで飾られているひし餅は、花の赤・雪の白・芽吹きの新緑を表しています。お祝いの席には春らしく華やかな彩りの献立が合いますね。</p>
5	木	ごはん 洋風かき揚げ サワークラフト 味噌汁 伊予柑		ヨーグルト 雪の宿 源氏パイ	<h3>春のお彼岸</h3> <p>お彼岸に、先祖の供養にぼたもちをお供えし食べる風習があります。保育園でも、20日のおやつに小豆ときな粉 2色のぼたもちを取り入れました。</p>
6	金	ロールパン 豆腐のミートグラタン 青菜としらすのサラダ 白菜スープ いちご		牛乳 焼きそば	<h3>冬から春へ</h3> <p>さわらやしらす等は、春の訪れを知らせてくれる食材です。草団子なども献立に取り入れ、食事からも春を感じられるように工夫しました。</p>
7	土	ごはん あぶたま ほうれん草の海苔和え 味噌汁 はっさく		牛乳 ばかうけせんべい オールレーズン	
9	月	ごはん 肉ごぼう ブロッコリーの中華和え プチトマト 味噌汁 清見柑		牛乳 かるかん	
10	火	ごはん レバーの香り揚げ 甘酢和え 味噌汁 伊予柑		牛乳 わかめごはん	 <h3>献立レシピの紹介</h3> <h2>2色ぼたもち</h2> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 20px;"> <p>もち米 100g 米 100g 小豆 60g 砂糖 45g (大さじ3) 塩 少々 黄名粉 15g (大さじ1) 砂糖 10g 塩 少々</p> </div> <div> <h3>〈作り方〉</h3> <ol style="list-style-type: none"> ① もち米・米は研いでから、ざるにあけ30分くらいおいてから、炊飯器に入れ炊いておく。 ② 小豆はざっと洗った後、鍋に入れ1度茹でこぼした後、小豆が柔らかくなるまで良く煮る。(ほとんど水がなくなるまで) 煮えたら砂糖・塩を入れ、再度弱火で煮、軽くつぶし冷ましあんこを作る。 ③ きな粉と砂糖・塩少々を混ぜておく。 ④ 炊きあがったご飯を面棒やすりこぎ等で軽くつぶし8等分に分け、楕円に丸め、4個にあんこをまぶし、残りの4個に黄な粉をまぶす。 </div> </div> 
11	水	ぎつねうどん 魚の香味焼き チンゲン菜のソテー (幼)味噌汁 清見柑		牛乳 草団子	
12	木	りんごジャムサンド キッシュ マカロニサラダ コーン入り野菜スープ いちご		牛乳 バウムクーヘン いりこ	
13	金	ごはん 鶏肉のマーレード焼き 五目きんぴら 味噌汁 伊予柑		牛乳 さつま芋クッキー	
17	火	ごはん ハンバーグ リヨネーズポテト 味噌汁 はっさく		牛乳 レーズンロール	
20	金	ごはん 魚の重ね煮 納豆和え 清汁 いちご		牛乳 ぼたもち	
28	土	ごはん 凍豆腐の卵とし煮 さつま芋の甘煮 味噌汁 清見柑		牛乳 アンパンマンせんべい チョコイス	
24	火	鮭のちらしずし 鶏肉の生姜味噌焼き れんこんサラダ 清汁 いちご		牛乳 芋かりんとう ビスコ	