

# 【東地域】『食べる力』=『生きる力』 を育む！

名阪食品(株) 大阪事業部  
管理チーム

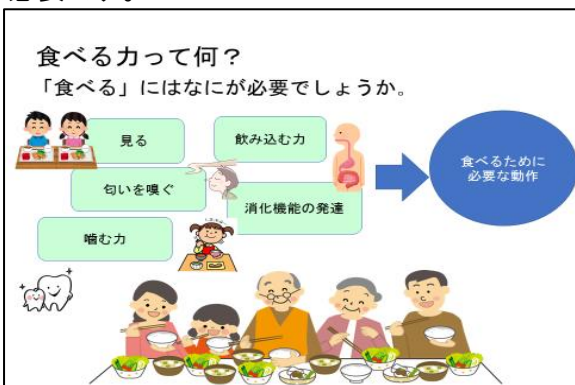


はじめに・・・

名阪食品株式会社 管理チーム主任の奥村と申します。この度は、ご縁があり食育についての講習会のご依頼を頂きありがとうございます。今回は、献立作成を通じて園児たちの成長に関わらせていただいております、名阪食品(株)大阪事業部の(管理栄養士2名、栄養士1名と日々給食提供を行っている事業所主任兼管理栄養士1名と、普段から幼稚園、保育園、こども園を担当している管理チーム調理師1名)の5名で参加させて頂きました。昨今は、全ての自治体や教育委員会そして、実際に直接園児と関わる幼稚園等で、食育活動が盛んに行われているのが現状です。この講習会を行うにあたり、栄養士達と日々打合せを行ってまいりました。今の時代の園児たちに少しでも、食についての興味を持って頂くためには、保護者の皆様にまずは興味を持って頂くことが、子供達の食育に良い影響を与えられると考え、今回のテーマである『食べる力』=『生きる力』を育む！を柱に栄養士4名による4部編成での様々な視点から『家庭で簡単にできる食育』について考えていきたいと思います。

## 1.生きるってなんですか？

『生きる』には食事や運動、睡眠など必要なものがたくさんあります。その中で、私たちは食事についてお話させていただきました。まずは『食べる力』について考えてみましょう。私たちは食事するときに食べ物を『見て』『匂い』を嗅ぎます。そのあと、口に入れよく『噛み』ます。そして『飲み込み』ます。最後は、胃や腸でしっかりと『消化する』ことも必要です。



生まれたときは、ミルクしか飲むことができなかった赤ちゃんが初期・中期・後期食を食べられるようになっていきます。初めての食品との出会いを繰り返しながら大人になるまで発達していきます。ただ、食べるというだけではなく様々な環境によっても食欲というのは変化していきます。好きなものを食べる時、苦手なものを食べる時

一人で食べる時、みんなでたべるとき、大きくなると季節を感じたり、伝統行事や旬の食材など

## 食べる力って何？

「食べる動作」以外にはなにが必要でしょうか。



色々な経験や知識を蓄えることも必要です。日々の生活の中で、『家族や先生、友達と過ごしながらか育んでいく』ことも大切ですね。

2.野菜を知ろう！食育は、知育・徳育・体育の基本。家庭でも簡単に出来るという視点から、水に浮く野菜と、水に沈む野菜の違いについて実際に実演も交えての食育を行いました。

今回使用した野菜は、果菜類(トマト・きゅうり・なす)根菜類(大根・人参・じゃがいも)、葉菜類(きのこ・きゃべつ)です。今回の実演では、実を収穫する野菜は水に浮き土から収穫する野菜は沈みました。大根は緑の部分だけが水面に出るという結果になりました。また、トマトは糖度により浮くトマトと沈むトマトに分かれます。

下の写真は実際に保育園で行った写真です。



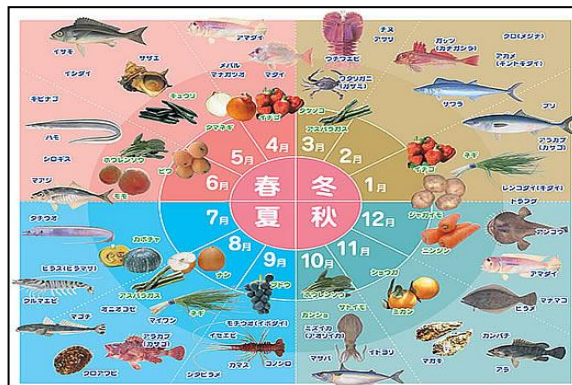
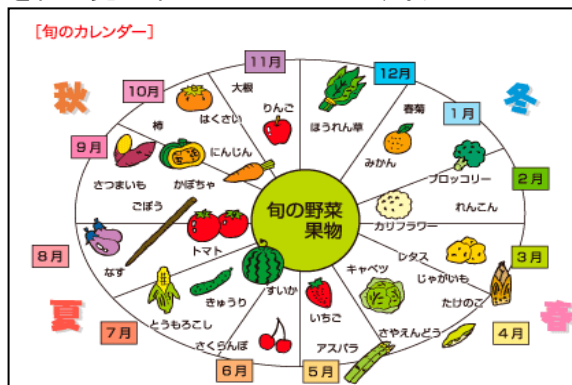
ご家庭でも、水を入れる容器と水があれば簡単に出来るのでご家庭でも子供たちと一緒に試していただければと思います。今回の講習の中でも1番子供たちに分かりやすく、盛り上がった講習でもありました。実際に子供たちが食材に触れたり、色や形、大きさなどを知ることも大切です。このほかにも、クッキングでは、園児たちが収穫を行ったさつまいもでスイートポテトを作ったり、給食の食材を園児たちがお弁当箱に自分で盛付を行ったり、粉からうどんを作る等、様々な食育活動も行っています。

### 3.旬の食材を食べること

旬とは・・・自然の中で普通に育てた野菜や果物が取れる季節や、魚がたくさんとれる季節のこと。旬の食材を食べるメリットとは・・・

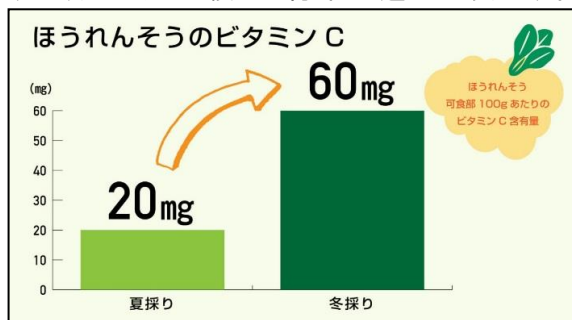
#### ①味が濃くておいしい。

『春』は冬に滞った体を目覚めさせてくれる苦味のある食材。『夏』は暑さを乗り越える手助けをしてくれる酸味のある食材。『秋』には、夏の疲れた体を癒し冬を迎える準備をしてくれる甘味のある食材。『冬』は寒い体を温め、乗り越える準備をしてくれる厚味(こうみ:味の濃い、体を暖める効果)のある食材等、四季を楽しむことができます。また旬にも、初物といった走りの食材・まさに旬であるその時期に1番おいしく食べられる食材・四季の名残を楽しむ食材と、時期により味や色合いなど。(違いを目で見て楽しむこともできます。)



#### ②栄養価が高い。

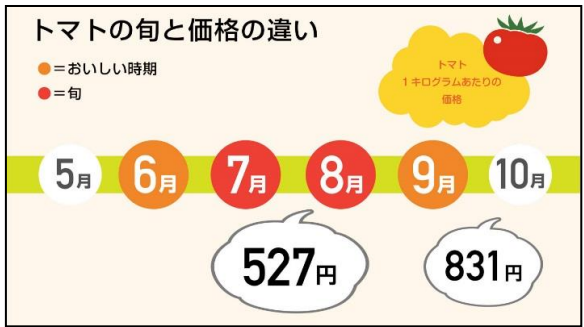
今回は、ほうれん草を例題に栄養価の違いを見させていただきます。ほうれん草に含まれるビタミンCですが、夏と冬の収穫では約3倍の違いがあります。



旬の食材には子供達の体作りにかかせない栄養価の高い食材がたくさんあります。様々な旬の食材を使用するほうが、子供たちが摂取出来る栄養価がより高くなり、発育や健康面の助けにもなります。

#### ③価格が安い。

現在は野菜の栽培方法も多様化され1年を通して食べれる食材は増えてきています。しかし、旬の食材は価格にも良い影響を与えてくれています。例えばトマトですが、旬の時期である6月～9月の価格とそれ以外の時期では値段に差があります。



このように旬には、価格を抑えお財布にもやさしい効果もあります。ご家庭でも子供たちと旬の野菜やお魚のお話をしていただき、季節に応じたイベントなど1年を通じて四季を自然に感じてもらえる食育に少しでも貢献できればと思っています。

#### 4.毎日の給食調理で気をつけていること。

給食という言葉を聞くと調理から行っていると思われる方が多いと思いますが、実は違います。まず手洗いから始め、石鹸をつけ、爪ブラシで爪を洗い、手首までしっかり洗います。手洗いが終わったらアルコールで手指の消毒をしっかりと行います。次に調理場を次亜鉛酸ナトリウム、アルコールで消毒し、拭き上げを行います。このような作業を行う事で安全な食事を提供できるよう努めています。次に調理内容です。ご家庭では顆粒だしを使われる方も多いと思いますが、園で提供している汁物は昆布と鰹節からとっており、だし本来の味を楽しんでもらっています。ワカメ、ネギなど色が変わりやすいものはきれいな緑色のまま食べてもらいたいので、別に茹でて、提供直前に鍋に入れていきます。提供するすべての食事の中心温度を測り、安全に食べてもらえる温度の85℃以上で提供しています。副菜のサラダ、和え物は咀嚼力が鍛えられるように、野菜の食感を残して湯がいています。野菜の大きさは月齢に合わせて食べやすい大きさに切っています。園で育てている野菜も給食で使用しており自分たちで育てた野菜を給食で使用することによって、こども達の食への関心を高めるきっかけを作っています。15時のおやつは蒸しパン、クッキー、おにぎり、ゼリーなど毎日手作りしています。毎月のお誕生日会、クリスマス、バレンタインなどの行事の時は子どもたちが好きなメニューを提供しています。年間行事では、お泊り保育、夏祭り、おもちゃつきを行っており、お泊り保育のカレーでは子ども達が切った人参、じゃが芋を使用しています。

#### まとめ

この度の食育講習を通じて、ご家庭で少しでも子供たちが食に興味を持って豊かな食生活を送っていただければ幸いです。私どもにとっても貴重な経験ができました。ありがとうございました。