

給食室の窓から

2020・9

新しい生活様式の中で

6月から保育園も通常開園となり2ヶ月が経ちました。

マスクの着用や手指の消毒、検温など保育園に出入りするすべてのかたにご協力いただいています。給食室でも、3密を避けるために園玄関のサンプル展示やクッキングの中止を早い段階で行いました。

園玄関の給食サンプルは食育の一環でもあり、給食室がとても大切にしてきたものです。ですが、給食サンプルを再開することは難しい状況です。

そこで、園HPに『給食日記』を新たに設けました。日々の給食を写真画像でお届けしています。現在は、幼児給食(昼食・おやつ)を中心に掲載しています。

「今日これ食べたよ」「おかわりしたよ」という子どもたちの声…

「お野菜食べたの？えらい！」という大人の声…

夕方の日常だった声が聞こえないのは寂しいです…

…が！これからはHP閲覧を日課にして、おうちで給食を話題にしていただけただら、これまでと変わらず「たべもの、たべること」への興味関心を大切にしていけるのではないかと思います。ぜひご活用ください。

(写真のクオリティーや内容など課題もありますが、頑張りますので温かく見ていただけると幸いです)

また、クッキング(調理活動)は、今年度はすべて中止となります。

年長児の「お米当番」は一日一人なので実施を再開。

野菜の皮むきお手伝いも人数や作業場所に配慮できる条件があるときに限り実施しています。そのため、回数はかなり減少しました。



新しい生活様式の中での『食育』は課題も多いですが、

今後も可能性を模索しながら、あせらず、あわてず『大切にしてきたこと』を守っていきたいと思います。

「よく噛む」と「味付け」

「よく噛んで食べてほしいのに…」子どもの食事で、気にかかることのひとつです。

するめや昆布など硬いものを用意する、食材や形状を配慮するなどの工夫の中に、もう一つ「薄味」を取り入れてみませんか。「濃い味付けは子どもには向かない。」「成人病の原因になる。」など健康上、薄味を意識しているかと思いますが実は「噛まない理由」の一つに「味付けが濃い」ことも考えられます。

ヒトの口の中の構造に注目すると、最も味蕾(味を感じる神経)が集中しているのは舌の奥歯近くです。食べ物を奥歯でよく噛みつぶして唾液と混ぜ合うことで、食べ物の味が味蕾に届き味覚が刺激されて「美味しい」と感じます。しかし、味付けが濃いと口に入れた途端に唾液が分泌されて味覚を刺激します。噛まなくても味を感じてしまい、噛む必要がなくなってしまうのです。(しっかりすりつぶせる奥歯の近くに味蕾が集中している…ヒトはなんて機能的に進化したのだろう！と感動しちゃいます。)

口の構造を生かし、薄味にすることで「噛めば噛むほどおいしい！」を引き出してみましょう。

(ちなみに、歯が生えそろっていない乳幼児に硬ければ噛む！は口の構造上無理がありますので気を付けましょう)