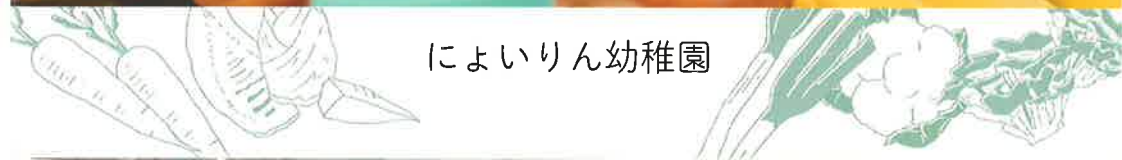




心とカラダの軸をつくる

# によいりんの給食



によいりん幼稚園

玄米ごはん・みそ汁・おかずが基本

# 子どもたちのカラダにいいものを 追究したオーガニック給食

食の安全や大切さに取り組むようになったのは東日本大震災がきっかけです。食環境の面から子どもたちへの影響や、口に入ったよくないものをいかに外に出せるかを考えていました。そのようなとき、玄米や日本の伝統食である味噌などの発酵食品がカラダにいいことを知りました。

私自身いままで白米しか食べたことがなく玄米にいいイメージがなかったのですが、料理教室で体験したところ、おいしく食べられたのと、子どもたちに出してみたら思った以上に食べてくれ、これなら大丈夫と思いました。そこから徐々に体制を整え、給食室を作り、カラダのことを考えたオーガニックの給食作りをスタートしました。おいしく食べるために専門家に協力していただき、玄米と和食を合わせたものを基本方針としました。舌がピュアなときに、化学調味料や添加物が入っていない自然な味付けを覚えてほしいですし、女性の先生達にとってもカラダにいい食事ではと思っています。

どんなにカラダによくても子どもたちには理解できません。子どもたちがおいしくたくさん食べられるよう先生たちがいろいろ工夫をしてくれています。ありがたいですね。子どもの体質が変わったなどの話も聞いておりうれしい限りです。これからもいい素材を見つけたり、園でも作るなどいいものはどんどん取り入れ、よりいい給食にしていきたいと思っています。



沖 悟 園長



## 給食タイム

手洗い



準備



食事の前は、まずは手洗い。机拭きとランチョンマットやお箸などを自分で用意します。

配膳



年中さんからは、お当番さんが配膳をします。先生が盛りつけたおかずやご飯をお友達に配ります。



※配膳等は状況によって異なります

給食のうた



お当番さんが前に並び、食事前の感謝の言葉、(食事五観文・食事の言葉/両親に対する感謝、食材生産者・給食の先生など食に携わった人への感謝、命をいただく動植物への感謝)を全員で復唱します。食べる前に、玄米を一口含み、全員で30回のかげ声とともに噛んでから“いただきます!”



砂糖、乳製品、卵は基本的に使用していないのでアレルギーがあるお子さんもほとんど同じ給食が食べられます。吟味した安全な食材、調味料も無添加・無化学のものを使用しており、保存料なども使っていません。

おかわり



何でも食べられるよう調理方法を工夫しています。完食の達成感を味わってほしいので一人ひとりの量を調整しています。おかわりをする子どもたくさんいます。

食事中



片付け



ごちそうさまのあとは、食器を片付けます。同じ食器をきれいに積み上げます。その後のうがいもしっかり。

うがい



## 教諭より

給食になって、子どもたちがおかわりや完食をしたり、元気に走り回ってしっかりトイレに行くようになりました。体のリズムが作れているのだろうなと感じます。私自身基礎体温が上がり、体調変化にも対応できるようになりました。当園の入園志望動機が給食といわれる親御さんが年々増え、動機の1~2位になっています。近年は基礎体温が低い子どもも多く、アレルギーがあるお子さんも入園されますが、みんなと同じ給食を食べ、体質が変わった、風邪をひかなくなったなどを聞くと、子どものカラダって本当に素直なんだなとつくづく思います。

## 保護者の方々より

便通がよくなった。野菜を食べるようになった。アレルギーがあってもみんなといっしょのものを食べられてうれしい。体質が変わってきた。風邪やインフルにかからなくなってきた。などたくさんのお声をいただいています。



## 食育体験



### さんま体験

さんまの生態などを聞き、直に触れ、どのようなものなのかを体験します。焼いたさんまの骨を自分で外して給食でいただきます。

### 大根掘り体験

子どもたちの顔ほどもある聖護院大根を1人1個“よしよっ”と掘りあげます。土や野菜に直に触れ、自分たちの食べるものが実際にどのようにできているのかを体験します。ほかにも芋掘りや味噌作り、保護者向けの食に対する講演なども行っています。



## こだわりの食材



<味噌>

今ではめずらしい木桶仕込み、自然の豊かな地下水を使用し、契約農家(有機米)で規格外になったお米を糧にして、園用のオリジナル味噌を作ってもらっています



園では自前の調理室で給食を提供しています。食材は基本有機のもの。有機の食材は元がよいので少しの味付けで素材の味が広がります。また、その調味料にもこだわり、全国より厳選したものを使用しています。

味噌、醤油、塩などメーカーさんの工場へ行き、作る工程の見学や、作る方のこだわりや思いなども伺いました。皆さんとても熱心で、いいものを提供したいと大自然に向き合い、伝統的な手法でていねいに取り組む姿が印象的です。

<味噌>/福井県越前市 マルカワみそ  
<https://marukawamiso.com/>

<塩>/長崎県平戸市 長崎慈眼堂  
<https://nagasaki-jigendo.jp/>



<塩>  
天然ミネラルをそのまま濃縮  
まるやかさと旨みを含んだ  
自然海水塩





おかず1：車麩のフライ  
 おかず2：海藻和え  
 ごはん：玄米ごはん  
 味噌汁：豆腐の味噌汁

### ポイント

肉・魚・卵・乳製品を使わず、有機の発酵食品、玄米、野菜、豆類、海藻を中心に、噛むことを大事にした和の給食です。

素材の味を引き出す献立作りを心掛けています。調味料はほんの少し。素材本来のおいしさを感じ、たくさん食べることに繋がるのではと思います。また、献立は噛むことも大事にしています。咀嚼には消化促進、脳やあごの発達、虫歯予防やストレス解消などさまざまな働きがあるといわれています。給食だけでも先人の知恵が沢山詰まった、日本の風土に根差した食材の旨味溢れる食事を美味しく食べて欲しいと願っています。

### 米粉蒸しパン



献立・食材・調理監修  
 Culinary design ひとはし  
**永原 味佳**  
 正食協会講師  
 幼児食教育研究家  
 食教育プランニングコーチ  
 オーガニック給食アドバイザー

### 小豆白玉



### おやつ

もちもちとして噛みごたえのあるおやつ。もちろんオーガニックです。

おやつは預かり保育のみ

日本初!

## オーガニック給食としての認証取得

2019年12月に日本オーガニック&ナチュラルフーズ協会が認定する上級オーガニックレストラン(給食)の部で3ツ星を獲得。審査は、食材・献立・レシピ・加工食品・調味料・残との比率・倉庫・施設状況・水・洗剤・ゴミなどあらゆる審査が入るもの。日本では給食として初の認証となり、日本食糧新聞でも掲載されました。

