

少年写真新聞 2007年(平成19年)11月8日発行
少年写真新聞社 2007年 第276号付録

たのしくたべよう
ニュース

株式会社 少年写真新聞社
 〒102-8232 東京都千代田区九段北1-8-12
<http://www.schoolprosa.co.jp/>

★定期刊行物は読む期間を予定していない刊行物ですから、年費が変わりましても、購読中止のお申し出がない場合、引き続きニュースをご提供申し上げます。

かみごたえのある食材で おいしい「健脳食」

～埼玉県・浦和めぐみ幼稚園の
実践活動より～

よくかんで、健康効果アップ!

さいたま市の私立浦和めぐみ幼稚園(野口勝彦園長)では、食育を幼児教育の基本にすえ、3年ほど前に園施設内に健康給食センター「サニーキッズ」を設立しました。野口よし子副園長が給食センター長を兼任し、調味料まで天然素材のものにこだわった和食中心の給食を提供しています。

取材日の献立は「無農薬二分づき米(発芽玄米入り)、鶏の松風焼き、かぼちゃサラダ、わかめ・油揚げ・卵の豆乳みそ汁、豆乳(はちみつ入り)」。主食のごはんは、合鴨農法で育てられたこしひかりの無農薬米を玄米で購入し、それを給食当日の朝、二分づきに精米したものです。それに加えて、超高压発芽炊飯器で8時間かけて発芽させた発芽玄米が入っていました。白米にくらべて香りがよく、かみごたえや栄養価が高いそうです。また鶏の松風焼きには、鶏のひき肉にグルテンバーガーが加えられていました。グルテンバーガーとは、良質な小麦たんぱく質が原料で、調理すると肉のような食感になる食材です。そのほかの献立でも動物性の肉類はあまり使われず、かわりに植物性たんぱく質の大豆製品(豆乳、グルテンバーガー、豆腐など)が積極的に使われています。

サニーキッズの給食は、食材そのものの味が生きるように味つけが薄く、自然によくかんで食べるように切り方などが工夫されています。今回のかぼちゃサラダも、ペースト状になったかぼちゃに、小さく切ったにんじんとたまねぎ、えだまめが加えられ、食感のよいアクセントになっていました。よくかんで

食べることは、食事前に子どもたちが歌う「健康給食の歌」や、あいざつなどの中でもくりかえし伝えられています。給食に使われる食材そのものの栄養価が高だけでなく、よくかんで食べることで、さらに脳と体への健康効果がアップするのです。

おいしかったら残さない!

給食の献立は、2か月程前から管理栄養士の川部弘子さんと調理主任の野口賢司さんと話し合っで決められています。和食は地味になりがちなので香り、食感のほか見た目にも気をつけているそうです。また各クラスでは、食事前に必ず担任が「今日の給食のポイント」を読み上げ、食材や栄養などの話をして、子どもたちの食に対する関心を高めています。

なお園では、給食センター開設の1年前に、それまで給食に取り寄せていた業者の弁当の残飯調査を行っていました。野口副園長・給食センター長によると、それにより、年少組を中心にかかなりの残飯がでていたことがわかったとのこと。弁当に加工食品が多く使われていて、見た目やにおいがよくないことを知り、あらためて給食センター設立の必要性を感じたそうです。給食センターで給食を提供してからは、残飯はほとんどでません。取材日も、おわんについたごはん粒まで子どもたちはみんなきれいに食べていました。

今では、園と同じような食事を求める子どもの要望により、家庭で玄米を取り入れたり、レシピを欲する保護者が増えているそうです。
 ※本稿は9月11日に浦和めぐみ幼稚園を取材したものです。

(4ページに続く)