



# 健脳給食京都きらら学園を のぞいてみたよ!

「いただきま〜す」のかけ声で  
給食タイムがスタート♪  
カレーやシチューじゃないけれど  
健脳給食っておいしいよ!



## 健脳のひみつは 脱・肉中心の食生活!

「京都幼児教室」が開設する全  
日制保育クラス「京都きらら学  
園」。国立や有名私立小学校の  
対策講座でも知られ、はるばる  
遠方から子どもを預ける親が後  
を絶たない名門だ。ここでは1  
990年の開設以来、和食中心  
の健脳給食を実践している。

給食のごはんは5分づきの玄  
米と麦を7・3の割合で混ぜた  
かみこたえ十分のもの。1カ月  
間ほぼ毎日、大豆や海藻、野菜  
を中心としたメニューが続く。  
「最近のお子さんは家でたっぷ  
りお肉を食べています。しかし  
その結果、この10年で落ち着か  
ない子や気の荒い子が増えた気  
がしますね」と語るのは園長の  
熊本マリ子先生。家でのご飯は  
なるべく魚や豆を中心にするよ  
う、お母さんたちに声をかけて  
いる。

## 体ができれば脳も しっかり活動する!

「私たちの考える『健脳』とは、  
まず姿勢を保つこと。カルシウ  
ムが不足すると姿勢が保てず、  
人の話もきちんと聞けなくなり  
ます。学習の前に体力づくり。  
そのために、和食中心の食生活  
が欠かせないんです」

きらら学園の給食費は、公立  
小学校の約2倍以上。それでも、  
和食中心の給食を続けることは  
変わらないそう。「子どもたち  
が変わっていく姿を見て、お母  
さんたちも理解してくれる。そ  
れだけ、目に見える変化がある  
ということなんです」

1 1才児クラス「つくし組」  
の英語の授業風景。午前  
中にリズム遊び、乾布摩擦、  
歌、プリント学習などを  
次々こなしていく。2 「学習  
の前に体力づくり」と熊本  
先生。給食の前に脳と体  
をフルに使うことで、好き嫌  
いなく、残さず食べられるよ  
うになるのだとか。3 この  
日の給食は、わかめごはん、  
高野豆腐煮、ほうれんそう  
のおひたし、具だくさんみそ  
汁。これにフルーツがつく。  
4 庭に野菜を植え、収穫し  
て給食やおやつに利用す  
ることも。5 おやつとして毎  
日出るのがいりこ10匹。か  
りんとや昆布、ささいかな  
ども定番のおやつメニュー。  
6 お昼の12時過ぎ。午前  
中めいっぱい活動するので、  
給食を食べ終わるころには  
ウトウトし始める子ども。



お話  
京都きらら学園・  
京都幼児教室 代表  
熊本マリ子さん