

# 食育を

# 担う

12

## 幼児こそ「健脳食」を

「健脳食」の給食を出す幼児教育施設を訪ねた。

ご飯、梅干し、筑前煮、ほうれん草のおひたし、みそ汁。京都市の「京都幼児教室」が開設する全日制保育クラス「京都きょうら学園」で、3日に出了された給食のメニューだった。

翌日の献立も、ご飯、納豆、豆腐のあんかけ、厚揚げ大根煮、みそ汁。子供が好きなカレーやシチューは月1回出る程度で、肉類は鶏肉ぐらい。基本的に、大豆、海藻類、野菜を使った和食メニューが続く。週5日のうち水曜だけは弁当持参になるが、弁当もできるだけ和食中心になるよう、保護者に働きかけている。給食のご飯は五分づきの

### 教育ルネサンス

No.358



健脳食給食を食する京都園の食ら学園（左後方）供たち（左本）が熊さん

「学習の前に体づくりが大切。例えば、カルシウム不足だと姿勢が保てず、人の話もちゃんと聞けない。家庭でもジュースや甘いものを取り過ぎないよう話し、付き添いのお母さんたちがすぐお菓子をあげてしまつてしまうと、果物やおにぎりにはしゃせんかと声をかけてます」

代表の熊本マリ子さん（57）が力説する。

\*

3〜5歳児約320人が通う、さいたま市の私立浦和めぐみ幼稚園は、食育を大きな柱に掲げ、2年前に園内に調理施設を設立して以来、和食を基本とした「健脳食・健脳食」の給食を提供するようにした。やはり、普通の給食よりは割高になる。

同園も、脳の発育を促すため固いものを食べさせる。ご飯は、無農薬玄米を

当日の朝に精米し、発芽玄米か、南米原産の穀物「キヌア」を混ぜて炊き上げる。精米は当初七分づきだったが、現在は九分にまで引き上げた。

「子供には、香りがいいと好評です。白米を食べても物足りないと言っていた」と副園長で調理室所長の野口よし子さん（65）。米以外の食材や調味料も、無農薬、無添加のものにこだわっている。（松沢みどり）



**子供の朝食習慣** 厚生労働省の2005年度乳幼児栄養調査によると、1〜3歳の約2200人のうち約1割に朝食を取らないときがあり、ほとんど食べない子供も2%いた。ほぼ毎日朝食を取る母親の場合、朝食を取らないことのある幼児の割合は6%だが、母親がほとんど食べない場合は29.8%。また、午後10時以降に寝る子は欠食の割合が高かった。

「本物の素材は味と香りがよく、味付けを薄くすることで、それが生かされる。子供は味に敏感なので、よく分かるのです」

給食の前には必ず、担任が、その日の献立の材料や栄養価を説明する。そんなこともあって、園児は積極的にお代わりし、残食がほとんどない。さらに、玄米を食卓に取り入れられたり、給食の食材やレシピを問い合わせたりする保護者も出てきた。