

# 食べることは生きること

すすすくの「食」について

「食」を通して

生命の大切さや、感謝の心、生きる力を育む。

私たちは「食」を通して、子どもたちに生命の大切さや感謝の心、生きる力を育んでいきたいと考えています。日本は古くから「身土不二」という言葉があり、それは「人のからだは生まれ育ったその土地と分けることはできない」という意味だそうです。人は暮らしているその土地の食べ物を食べることが大切であるという意味でよく使われるようですが、日本の気候風土に合った和食こそ、栄養的にも優れた食文化であると考え、すすすくは和食を中心とした献立を立てています。栽培・収穫・調理と段階を踏んだ食を体験できるようにしています。そうすることで、食べる意欲や食べ物への感謝の気持ちが育まれていきます。

## 主食は、米飯

三分づき米です。

## 毎日、味噌汁・すまし汁

ほぼ毎日、園手作りの味噌を使った味噌汁が出ます。週1～2回はすまし汁にするなどし、飽きないような工夫もしています。肉・魚・栄養価の高い旬の野菜・地元のわかめ・大豆製品など、毎日具材も変えています。



## 栄養たっぷり

副菜は、野菜をふんだんに使った、栄養たっぷりの献立にしています。海藻類・大豆製品など、普段は摂取しにくい食材もたくさん取り入れています。

# じっくり吟味した食材を

すすすくでは、「手作り」にこだわっていて、食事、おやつはもちろん、旬の果物や野菜を使つてのジャムや乾物も取り入れています。

## 毎日、米飯です

お米は地域の農家から玄米で購入し、その都度精米し、炊いています。三分米にしているため、白米よりもカルシウム・ビタミンが豊富で、噛みごたえがあり、咀嚼力が増すことで顎が強くなり口腔内も発達するので、歯並びがよくなるようです。



## 鳴門産のれんこん茶

お茶は、地元鳴門産のれんこん茶を飲んでいます。



## 豆腐屋さん直送の無添加大豆製品

豆腐・豆乳などの大豆製品は、豆腐屋さん直送の無添加の物を使っています。豆乳は、朝の飲むヨーグルト・おやつなどに。その他、毎日の昼食に何らかの大豆製品が入っています。



## 味噌は手作り

味噌汁などには、手作り味噌を使用しています。



## 手作りおやつ



3時のおやつは、手作りが基本です。おやつは補食としてとらえ、おにぎり・パン・麺類など、腹持ちのいいものを、バリエーション豊かに取り入れています。咀嚼力の強化を目的に噛みごたえのあるメニューも考案していますし、野菜もたっぷり使用しているので、栄養満点で楽しめるおやつです。

## 充実したアレルギー食

すすすくの食事の自慢の一つにアレルギー食の充実があります。材料が違って見た目もなるべく変わらないように工夫し、一人ひとりにあった食事やおやつを提供できるように心がけています。代用食品なども用い、完全除去を行っています。アレルギー食について聞いてみたいことがある方はいつでも相談してください（希望される場合は、検査用紙などの提出をお願いします）。

### ●全園児、牛乳の使用はしていません

牛乳の使用をやめている理由

- ① 日本人の体質に合わないこと。
- ② 人間のタンパク質とは組織がちがうこと。
- ③ 牛乳に含まれるカルシウムは分子が大きく、人間には吸収されにくいこと。
- ④ 成長ホルモンや抗生物質などの大量の化学物質が商業用の牛乳には投与されていること。



当園でほぼ毎日献立に入っている海藻や野菜の中で、十分摂取できていると考えています。就学前の大事な時期だからこそ、園児の体の負担を和らげるためと思っています。

## 0歳児は1対1から

当園での食事の援助方法は、0歳は大人が抱っこして離乳食を食べています。一人で座ることが出来るようになると椅子に座って食事をします。自分でスプーンを使って食べられるようになる1歳半ごろを目安に二人三人と一緒に食事をするようになります。年齢、成長に合わせて5人6人と一緒に食べられる子どもの数が増えてきます。3歳児になれば、ほとんどこぼすことがなく自分で食べられるようになるので、保育士も一緒に食べるようにしています。



## お箸移行時期について

お箸は早く持つことよりも、正しく持ことの方が大事です。お箸を自由に使うには、その子の手指機能の発達と深く関連しています。当園では乳児期から手指の機能を十分使う遊びを準備しています。間違った持ち方を覚えてしまうと、それを直すことは非常に難しく、子どもにとっては大変苦痛になります。そのため園では、あわてずに4歳児後半から持つようにしています。