

食育通信 第2号

大阪教育大学附属幼稚園
食育研究会
平成29年3月8日発行

春の陽気が待ち遠しい今日この頃、食育研究会会員の皆様には益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。平成28年度の食育研究会の活動もいよいよ終盤を迎えることとなりました。

食育研究会の活動は、子どもたちの健全な成長を助けるとともに、会員の皆様の食生活をも考える機会と捉え、これから先も、皆様のご理解・ご協力・ご支援のもとに活動が続いていきます。

一年間の活動を振り返りながら、これからも食育への関心を深めていただきたいと思います。

【料理講習会の開催】

一学期の「日本の郷土料理並びに家庭でできる簡単メニュー募集」のアンケートをもとに、平成28年12月8日、17名の保護者の方々と料理講習会を開催いたしました。

開催メニューは・鮭のちゃんちゃん焼き（北海道）・めはりずし（和歌山）・芋たき（愛媛）・鬼饅頭（愛知）でした。



～郷土料理アンケート結果揭示ポスター～



～料理講習会の様子～



めはりずし 芋たき
ちゃんちゃん焼き 鬼饅頭



2/3 年長児ミニバイキング



～料理講習会後のポスター～

2月3日には「鬼饅頭」、2月21日には「ちゃんちゃん焼き」を給食メニューとして取り入れていただきました。ポスターを見ていた子どもたちは、実際に、給食に登場して喜んでくれたと思います。

【食育講座の開催】

2月22日、附属幼稚園で勤務していただいています栄養士の岩淵法子先生による食育講座「日々の食生活を振り返ろう」を開催いたしました。

講話では、
・五大栄養素と主な働き
・日本人の食品摂取基準（推定エネルギー必要量）
・塩分摂取量
・お弁当を作るときの栄養バランスとポイント

について、電卓を用いながら、より具体的・実用的なお話をさせていただきました。



「子どもの味覚は、3～6歳に形成されると言われています。昆布・煮干しなど天然のものを使ってだし汁を取ったり、食肉加工品や練り製品は火を通して使うなどの工夫をすることで塩分は少しずつ控えていくことができ

ます。」とお話もあり、できるだけ薄味に慣れていけるよう、毎日の食生活のちょっとした工夫を心掛けていきたいです。

購入した食品の裏に書かれている成分表ナトリウム欄を見て計算すると、その食品に含まれている食塩の量がわかります。食塩相当量＝ナトリウム(g)×2.54 是非、試されてください。



食育講座の皆様からいただいたアンケートの声は、来年度に反映できるよう考えていきます。

【コラム】

学校給食というのは、1889（明治22）年に山形県鶴岡市のお寺の境内にあった小学校で始まったといわれています。貧しい子どもたちのために、おにぎりや焼き魚がふるまわれたそうです。

その後、各地で給食が始まっていきましたが、戦争により子どもたちが疎開し、自然と給食もなくなりました。

終戦を迎えると、社会全体が食糧不足の時代になりましたが、1946（昭和21）年、国は「育ち盛りの子どもたちにせめて十分な食事を」と給食を全国に広めることを決めました。実際、食べ物は不足し、外国からの援助物資頼みでした。脱脂粉乳や外国からのパンと・・・決しておいしいものではなかったようです。

附属幼稚園の歴史を振り返りますと、昭和2年～6年のお弁当の時代から牛乳を飲んでいたようです。昭和20年～36年には保護者によるお味噌汁がありました。現在の園舎になってからは、給食室もでき、現在の給食が始まりました。



<昭和20～36年のようす>

ただ現代は、食べるものが良くなった反面、子どもたちの体つきや体力には変化がみられるようになりました。食べ物が良くなり身長は伸びて、体重は増える一方、外遊びの機会が減ったこと・生活が便利になり子どもたちが体を動かす機会が少なくなったことが原因で、体力の低下が心配されています。

<現在の園舎になってからのようす>



附属幼稚園の子どもたちは、広い園庭でどどん走り回り、太陽の下でいっぱい体を動かしてほしいです。

【最後に】

会員皆様のご理解・ご協力・ご支援のおかげをもちまして、今年度もさまざまな取り組みを行うことができました。

附属幼稚園の心温まる給食・子どもの笑顔を支える給食とともに、これからも食育研究会は、皆様に寄り添いながら、活動を続けていきたいと思っています。一年間、ありがとうございました。