



# ソフィア

## 11 月号



### 実りの秋におもう

「この頃、お料理を頑張っています。煮込みハンバーグは、手際よくできるようになったし、カレーはカレー粉から作ります。」(独身の先生)

「えー！すごい！」(絶賛の声) 前出の先生うれしそう。

ある日の休憩時の先生たちの会話です。

食事は楽しい時間。園生活の中でも、給食の時間やおやつ時間は子どもたちにとっても先生たちにとってもとても楽しい時間です。給食は、毎月 1 回、栄養士と各園の調理師の先生、保育士の先生、園長が集まりメニューや栄養管理、具材の切り方まで話し合っています。

1 日の食事を 100 と考えた場合にソフィアの園での食事は、0.1.2 歳児クラスでは 50%、3 歳児クラス以上では 40%の摂取量を目標にしています。栄養給与でも、エネルギー、たんぱく質、脂質、カルシウム、鉄の値を考え、メニューが構成されていきます。

乳幼児期の子どもたちの食事は上記のように栄養価のことを重視します。が、そればかりではない興味深い研究結果がドイツの小児生理学の本で紹介されています。

『その子どもたちは、とても自然環境のよい施設に入り正しい栄養を摂取し、きわめて厳格に規則正しい生活を続けていきました。2年後、そのあらゆる条件を満たされたその施設の子どもの成長は、家庭で育った同年齢の子どもより身長も体重もすべてにおいて劣っていたというのです。原因を分析し、厳格すぎる子どもたちへの対応から情緒豊かに対応することへと移行した結果目覚ましく成長がみられたということでした。』

このことから、食事の栄養効果を十分にあらわすためには、子どもたちの情緒の安定は忘れてはならないと警告しています。

給食の時間を考える時、栄養のある旬のもの安全なものは不可欠ですが、子どもたちに美味しい給食の提供をという給食室の愛情や楽しい給食時間を子どもたちが過ごせるための保育現場の先生たちの専門性をもった愛情もそこに加わり子どもたちは食事を通して、味覚や満足感、環境への関心、モラル観など豊かに生きていくエッセンスをも獲得していきます。

ソフィアの子どもたちが健やかに成長してくれるよう毎日の給食時間が美味しい楽しい時間になる努力を惜しまずしていきます。