

ありんこの給食で大切にしている事

食器

食器はあえて割れる物を使っています

・こぐまさんから誕生会での給食は可愛い絵付きのお皿を使います。

・湯呑も持ち手の付いていない物を使います。ひよこクラスの小さな子供達も両手を使って口までもってこられる様になるまで何回も失敗しながら出来るようになります

・割れてしまう器を使う事で「落としてしまったら割れて壊れてしまう」という気付きや「ものを大切にする」という事も分かるようになって欲しいという思いも込められています。

※発達に合わせた食器を選んでおります。子供たちの食べる様子を見てお皿も選んでいきたいと思っています。

離乳食～2歳児のお皿 発達に沿った組み合わせ



昼食 3～5歳児のお皿



おやつのお皿



献立

何か一つでも食べられる食べてみようと思える給食作り
和食に近い親しみやすい食事作り

「楽しみだよね」とワクワクするおやつを提供

沢山の食材を使う時、野菜だけにせず、子供たちの好きなこんにゃくや、練り製品等を組み合わせることで「これなら食べられる」を組み合わせています。お皿の中に自分の食べられる物がたった1つでも有れば好き嫌いの多い子供にとっては「その1つが食べられた」という自信につながります。

時には季節毎の行事食で日頃食べない食材に手が伸びたりします。

「和食中心に」を心掛けておりましたが、子供にとって親しみやすいまずは食べる食べられたの経験を沢山積み重ねてもらいたいと思うようになりました。

月曜日はカレーやビビンバ等の丼物の提供をする事が多くなりました。水曜日は以前からの洋食メニューです。

おやつに野菜を提供していたことも有りましたが、お昼にも沢山の野菜を提供しているのでおやつは出来るだけワクワクするものにしています。

味付け

薄味を心掛けております。ただ薄いだけではもったいない。
料理毎にしっかり出汁を変えています

○味噌汁・・・煮干し出汁や鰹節 ○煮物・・・粗削り節や昆布 ○お浸し・・・醬、油みりん、鰹節

○うどん汁・・・粗削り鰹節、煮干し、昆布、めんつゆ（少々）

○洋風スープ・・・生協のチキンスープの素 昆布

○ラーメンスープ・・・昆布、塩コショウ、醤油、味噌、市販のラーメンスープ

揚げ物等は酢醤油です。（醤油3：酢7位で作っています）

☆主菜を中心に味の濃さを決めています。全体的に味の濃度を同じにする訳ではなく

1主菜 2副菜 3味噌汁という感じで味に強弱をつけています。

煮物等の根菜類は目で見分けるような大きさに切っています

食材の調理法で歯ごたえや触感を大切にしています。

「噛み切る、噛む」という、ありんこで大切にしている基本は忘れてはいけませんので、みじん切りや千切りにした具材を煮物にするという事はあまりありません。

茹で野菜も歯ごたえを大切にしています。

大きな口を開けて噛み切る、そしてよく噛んで飲み込む。意外と意識しないと柔らかい物に囲まれている現代。あごを使う事で身体全体の筋肉や姿勢が良くなること、あごが大きく育つことで歯並びも良くなります。唾液がたくさん出て虫歯予防、食べすぎを防ぐ効果もあります。そして、沢山噛むことで、脳が刺激され「人間の知性」にかかわる「前頭前野」が活性化することで緊張を和らげたり「気持ちを落ち着かせたり」「集中力を高める」

日常の噛む事で習得できるように、できるだけ配慮しています。

食材

安心、安全で国産で旬の物を使うように心掛けています

安心、安全を心掛けております。旬の食材を出来るだけ使うようにしています。同じ仲間と同じ物を何回も繰り返し食べる事で安心につながります。新しく珍しい食材も使いたい、新メニューも入れたいと思いますが「適度」と思っています。

お世話になってる業者さん

○お米・・・農民連さん ○お肉屋さん○お魚屋さん

○果物、調味料、パン、加工品・・・生協 ○野菜、その他・・・八百屋さん

簡単おせち



おひな祭り
ケーキ型ちらし



お手伝

一年を通して各クラスにお手伝いをお願いしています

「お手伝いって楽しいね!」「少し大きくなった自分」を感じてほしい

楽しみながら手指の発達を促す事も狙いになっています。

私たち大人は当たり前のように出来ませんが、プチトマトのへた取りや、サヤエンドウのすじ取り 空豆やトウモロコシの皮むき等は手指の細やかな力加減や動きをコントロールして出来るようになるんです。

最初は難しい事も繰り返しおこなう事で上手に出来るようになっていきます。このような手伝いを通して手指の発達が自然と身に付いて行ける環境を作っていきたいと思っています。

それと、給食室は朝から大忙しで、いろいろな準備をしながら給食を作っています。時間の合間をぬってやらなくてはならない へた取りや皮むきはどうしても後回しになってしまい時間がギリギリになってしまう事があります。そんな時に小さなお助け隊がありんこには沢山いてくれます。みんな給食室の力になってくれます。

去年はコロナ感染予防の為、子供たちのお手伝いも自粛傾向でした。

今年度は「お手伝いもしてもらう」「安全に食を提供する」

工夫をして出来るだけお手伝いの経験を子供たちに提供したいと思っています。

大切な事

食べる事は「楽しいね」「おいしいね」の体験と自分と関わる人との信頼関係を築きその経験を積み重ねる時間

ありんこで一番大切にしている事は安心できる大人と大好きな仲間と食べる給食です。

どんなに良い食材で美味しく作ったとしても厳しく取り締まるような食卓で怖い顔をした大人が見張っているような食卓ではとても窮屈になってしまいます。だからと言って何でも子供たちがやりたい放題の食卓でもありません。ありんこでは食べられない物を無理に食べさせたり好きな物しか食べないからと言って「おかわり」をさせないという事はしません。だからと言って好きな物だけを食べさせるという事もないです。

ここは、「いい加減です」

子供たちは毎日の給食の中で、ただ食べている訳ではなく色々な人と色々な関わりから色々な事を学んでいると思います。その一つが「食べる事って楽しい」です。「嫌いな物が多い、食べ過ぎてしまう、好きな物をいっぱい食べちゃう」などなど。つい、大人はそんな子供たちの行動に目が行き過ぎてしまいます。

そんな、気持ちは顔や言葉に出てしまい子供達はその事をちゃんと察知します。

「今の子供たちのありのままの姿を受け止める事が大切」と思って私たち給食室も一緒に給食を食

次に色々な食材を目にできる、触れる事の出来る環境を作っていく。

嫌いな物はずーっと嫌いではないから大丈夫!大好きな友達と色々な経験をして食べられる物が増えてくる口にしなくても周りがおいしいそうに食べている姿やその食材を見ていることでいつかは食べられるようになると言われてしています。それが、明日かもしれないし10年後かもしれないけれど、いつ来るのかを楽しみにしています。

子供達が主体的に食に関われる環境を作るために職員間の連携を密にしています。

年齢や発達をふまえ、1人ひとりが自分のペースで安心して食べられる環境を作ったり行事に参加できるようにする為に職員間での情報交換を大切にしています。

子供達と一緒に食べる事で給食室は日々、色々な事を子供達から教えてもらっています。たった30分程度の時間ですが大切な大事な時間です。

どこかの誰が作ったか分からない食事ではなく私たち給食のなべちゃん、石川さんが作った物だとわかってもらえる時間。子供たちがどんな話をし、どんなことを感じ、どんな気持ちで食事に向かっているのかが分かる大事な時間です。ずっと大切にしていきたいです。

調理活動は今までのやり方に捉われず出来る方法を柔軟に考えて行います

コロナ禍という事も有り、当たり前に出ていたことが出来ない世の中になってしまいました。

この2年間本来経験していたはずの活動も縮小せざる負えなかった事を振り返り誰が悪いという訳ではないけれど申し訳ない気持ちがあります。改めてこの状況の出口が見えることを願う所です。

2年間の経験とここ最近の感染状況や動向を踏まえて、「出来る事は工夫してやっていきたい!」と思います。



昨年のライオンクラスおやつ作り
取ってきたヨモギで団子を作ったよ



プール開きの時のマスカミ