



牧場「磯沼ミルクファーム」からは、毎週水曜日、新鮮なミルクとヨーグルトが届く。

新鮮で良質な ミルクと、 無加糖ヨーグルト。 お箸で食べる、 一汁二菜

2歳児だからって、スプーン&フォークの特別扱いはなし。食事時の、当たり前前の所作をスマートにこなすべく、日々、楽しく学ぶ
未来の紳士・淑女たち。

photographs by Yusuke Abe
text by Hiromi Kanamaru

150gの献立

ご飯
鶏肉の照り焼き
チンゲンサイのゴマ和え
味噌汁
牛乳



J R八王子駅から15分ほどの住宅街にある、東京の私立八王子ふたば保育園は、食べることの大切さを学ぶことを、一日の保育時間に上手に取り入れていて。園には、2歳児から5歳児の計60名が通う。月曜から金曜の毎日提供される給食は、その食材からわかるような工夫がなされている。「2歳児にはもやしのしっぽ取りなど簡単な料理の準備を、3〜4

歳児は、野菜をほぐしたり、豆をサヤから出したり、おやつのおにぎりを作ったり。5歳児になると、調理室に入って、1人は1合炊きの炊飯器で自分の食べるお米を炊き、2人はニンジンを切ったりする調理の下ごしらえをします。3人がかりで、毎日交代で料理の準備をしています」と、明石千恵子園長先生。

調理室は教室に併設されていて、ガラス戸越しに中が見えるようになっていて。調理工程を子どもたちにも知ってもらうためだ。

園児たちは、プラスチック製の食券を配膳窓口へ持っていく、栄養士さんから給食を受け取る。食券配付は5歳児が担当。年齢別に色分けされ、児童の名前が記された食券だ。これは、名前を読み取り、字を覚える、そして、みんなの顔と名前を知るための配慮。

栄養士さんは、誰がどれくらい食べるか、すべて頭に入っているという。

「個人差がありますから、微妙に量を調整します。食べ足りないなら、お代わりもできます。調整すること、残す子はほとんどいません。それに、調理を担当した園児は、必ず残さず食べてくれます」と、栄養士の山口めぐみさん。

食 材は、近隣の八百屋や魚屋から、毎朝、旬の新鮮なものが届く。

「今日は、活きのいい魚が入ったよ、と言われると、当日でも急遽メニューを変更して、そのオススメの魚を使う、ということもよく



テーブル
マナーは
完璧!?



ジャージー、ブラウンスイス、ホルスタインのミルクの低温殺菌牛乳。



届いたプレーンヨーグルトは、各自で器に取って食べる。



当たり前前のごことを、
きちんと伝えたい

箸の持ち方は、先生たちが徹底的に指導。4、5歳ともなれば、みんな上手に使えるようになる。



給食の時間は、各自が好きな場所に席をとる。みんな行儀がとて面白い。



ご飯は子どもたちが毎日交替で炊く。

「今日、調理師の町田清子さん。」
食器はすべて陶器。お椀は木製だ。食事は箸で食べる。2歳から5歳まで、持ちやすいように、長さが年齢によって異なる。「お母さんたちが、食事を作らないことが増えています。茶碗や箸の持ち方もきちんと伝えたいのです」と、町田さん。

牛 乳は近くにある「磯沼ミルクファーム」から、低温殺菌の1リットル瓶入りミルクを配達してもらおう。小分けのパックにしないのは、子供たちに瓶からコップに注いで飲むという、当たり前前のごことをきちんと伝えたいからだという。

同じく「磯沼ミルクファーム」産のヨーグルトは、朝のおやつに登場する。砂糖や香料など一切入らないプレーンタイプ。これもまた、自分たちで瓶から器にとって食べるのだ。

「今日のヨーグルトは、ミミちゃんのかな、リリーちゃんのかな？」ときどき園児を連れて牧場見学に出かけているので、みんな、牛の顔を知っているわけだ。

給食は和食が主体。味噌汁は、具だくさんのものを用意する。この日の味噌汁の具は、豆腐、大根、ゴボウ、ニンジン、わかめ、油揚げ、タマネギと、8種類も入っていた。

「うどんや麺も隔週で入りますが、基本はご飯。パン食だとしても洋風で油が多くなってしまいがち。最近子どもに生活習慣病が

八王子ふたば保育園
東京都八王子市台町4-4-14
tel 0426-22-3403
<http://www.hachioji-futaba.ed.jp/>

ソトコトは、子どもたちの食環境を考えます。学校給食は現在、世界的なテーマのひとつ。有機野菜を使っている、残飯を堆肥にしている、などユニークな取り組みを実施している学校情報を募集中です。
TEL: 03-3549-1011
(編集部 担当/榎本)
e-mail: kyushoku@sotokoto.net

調理室に入って調理を手伝う。この日は、おひたしに使う胡麻すりも体験。



増えていることもあり、子どもたちには和食の味を覚えてほしい」と、山口さん。

その日どんなものを食べたのか、サンプルを残しておいて、子どもを迎えにきた親にきちんと見せる。これは、親が家庭での食事とのバランスを考えてもらうため。レシピだけでは、具体的にどんな料理か、理解できない親もいるからだ。「年に何回かは親子料理教室を開いて、親子でおにぎりを作ったりします。親よりも子どものほうが上手に握ったりして。私たちは特別なことをしているつもりはありません。開園から51年になります。が、ふつうに、当たり前前のごことを、きちんと伝えたい。最近親のほうが料理しなかつたり、ということもあり、子供たちを通して、食べることの大切さを伝えたいのです」と明石先生。