

食で育つ心とからだ

岡山の気候や土でおいしくたくましく育った旬の野菜は、
ここに住むわたしたちの体に一番ふさわしいと思います。
魚も大豆も果物もなるべく近いところで調達して、
子どもの小さな体が丈夫に大きくなるように自園調理をしています。

食材は旬のものを中心に厳選しています。

地元の無農薬野菜の生産者からその時期の新鮮な野菜が届きます。
瀬戸内の魚屋さんが旬の魚を軽トラックで運んでくれます。
素材にこだわると、季節によっては同じ野菜が多くなったり、手に入らない事もありますが、
あるものを喜んでいただくようにしています。時に使う肉類はどこで育って、
誰が飼育したかわかるものを選んでいきます。
タンパク質は、魚や豆類からできるだけ摂取します。

基本は素材を味わう調理です。

無農薬野菜は、そのものがおいしいので味付けはほんの少しだけです。
旬の魚は少量の塩麹で味付けます。
煮干し、昆布、鰹の出汁も食材に合わせて選びます。
基本は出汁を濃く取り、少々の塩で味を整え、野菜のアク抜きはしないで全てをいただく重ね煮で調理します。

食の伝承に心がけています。

毎年2月頃には保育園で使う1年分の味噌を仕込みます。
玄米塩麹は切らさないように年に何度か作ります。
煮干しと昆布、鰹の出汁がらはふりかけにしています。
ごはんは煎った玄米を入れて繊維質を増やします。
良いと思う事はみんなで共有して実践して、次の時代に繋げたいと思っています。

給食から子どもの育ちを見通す

1. 給食室の先生が一人ひとりに配膳、
クラスごとに献立や食材について伝えます。
2. おともと一緒に給食をいただき、
食事のマナーはおとなの姿を見て学びます。
3. 木のお椀や陶器の食器を使い、
食事の時間をていねいに過ごします。
4. 片付けはお盆を使います。
お盆は両手と胸で支えて運びます。

日常生活には、さまざまな繰り返しがあります。

そこに目的や意図を持ち毎日を大切に過ごしています。

給食の片付けにお盆を使うのは、歩き始めた子どものバランス感覚への刺激です。

体勢が崩れないように注意をする動作は自然と体幹を意識し、

徐々に周囲の人の動きや障害物にも目が向くようになります。

時に、食器が落ちて割れることもありますが、そんな時もおとなは慌てません。

後始末の仕方を子どもに見せる良い機会です。

どんなふう to 注意をして片付けるのかを伝えます。

また、保育園では割れた食器は金継ぎをして使い、

給食から調和した人格形成を目指しています。
