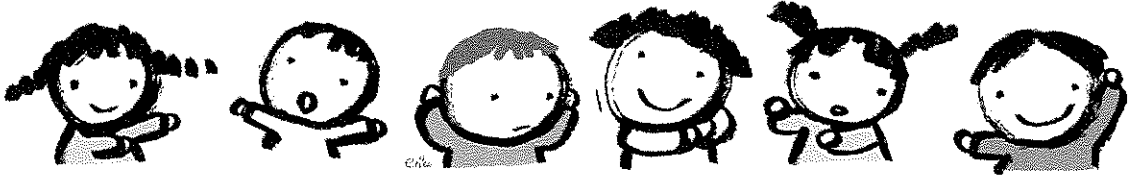


2024年度

# こどもニュース

No. 7

6/25発行



## 【給食試食会へのご参加ありがとうございました！】

今年度も給食試食会を実施することができました。給食をお願いしている「にりん草」さんをお迎えし、お話しを伺っています。毎年お話ししていただいておりますが毎回「なるほど!」という給食への想い、食に関する濃い内容で、続けて参加して下さるおうちの方も多い企画です。今回も

- ① にりん草の給食への想い・こだわりーお米、野菜、おかずなど
- ② 食事に関する悩みー野菜嫌い、お魚嫌い、どうしたらいい?
- ③ これが聞きたい!ー子ども達人気のメニューレシピー
- ④ なんでも質問

というような内容でお話ししていただきました。お話し終了後も質問が次々と活発に出され、にりん草さんからは「他の園さんの給食試食会にも出てるけど、お母さんたちがこんなに熱心で、しかも楽しそうなのは金城さんだけですよ!」とほめて(笑)いただきました。

今回はにりん草さんの給食への想い、考え方や出席された方のアンケートをまとめました。また企画しますのでよろしく願いいたします!

\*印はアンケートからです

## 【にりん草給食へのこだわりーお米ー】

給食業者さんの中には、炊けたご飯を購入し、お弁当に「詰める」ところもあるそうですが、にりん草さんでは岐阜の契約農家から「玄米」で仕入れ、自社でその日に精米し提供して下さっているとの事。「だって炊いたお米を買うんじゃ、いつ精米したものか、本当に一つの

銘柄のお米かわからないでしょ」との事。また自社で洗米することで「糠」の残り具合を調整できるそうです。糠は栄養価が高い食材ですが、かといって五分つき米などはやはり子ども達は食べにくい、ということで洗いすぎずに少し糠を残して洗米するようにしているそうです。ただし家庭では少し匂いが残るそうで、大量調理だと匂いは残りにくいと教えていただきました。

＊お米の炊き方、精米のタイミング、とても共感しました。とぎ汁は大事なはずだけどこんなに流していいの?とっていたので納得でした。

＊新鮮なお米を毎日いただいていることもたちがうらやましい!お弁当、すごくおいしかったです!

### 【にりん草給食へのこだわりー野菜などー】

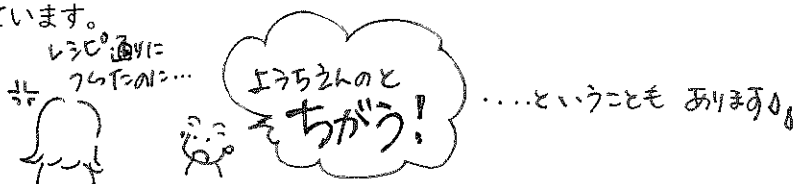
メニューに野菜が多く入っている給食ですが、今回のお話して、その日入荷したお野菜の状態によって調理時間や調味料を調整されていると伺いました。レシピを知りたい、という話から「手順やレシピはあるけど、たとえば入ってきた小松菜が茎がしっかりしているか葉が多いかで調味料を調整します。」というお話しを聞いて大量調理のところでその様な細かい作業をしてくださっている事にあらためて驚きました。

＊味付けの話で野菜の状態によって調味料の量を調整しているとの事、家ではできても、たくさんの給食を作る場では中々できない事だと思います。本当に子ども達の事を考えて作ってくださっていると感謝。

＊野菜の切り方にも一つ一つ意味があって驚きました!小学生に上がったら食べられないかと思うと残念です。

＊子どもの好物ばかりに偏っていく我が家の献立を支えてくれる野菜たっぷりの給食にいつも助けられています。

### 【教えてレシピ】



当日「教えて!」と声のあがったもの。どれもおうちで子ども達が「美味しい」と話したメニューだそうです。ぜひ作ってみてくださいね!

にんじんごはん

- ① 人参は5センチくらいの千切り
  - ・スライサーなど使用しても良い(いちよう切りは炊いても形が残り食べにくい)
  - ・野菜を入れるからと欲張ってたくさん入れない←ポイント!

② 塩 醤油で味付け

③ 人参を加え、炊きあがったら混ぜる(煮えた人参が細くなって食べやすい)

大学芋

① サツマイモを適当な大きさに切って醤油と砂糖で煮る(揚げなくてもよい)

菜飯

① 大根の葉をいれて炊飯、販売されているものでも充分。

## 【野菜嫌い、どうすれば？—準備した上で待ちましょう！】

野菜嫌いや偏食の悩みは毎年出ますが、にりん草さんの答えはいつも明解です。

「今、食べなくてもあれこれ言わないで。細かくしたりすりつぶしてもイヤな物はイヤだから食べない。でもいつかきっと食べる日が来るからその日を待ってください。でもだからと言って食卓に出さなかったら食べる日は来ない。いま食べなくても『出し続ける事が大事』です」

\*目標を持って見守る、子がやりたい!となった時、背中を押す事ができるように、できた時に思いっきり褒める!食事だけではない、子育てにもつながるアドバイスがとても参考になりうれしかったです。

\*食べない時の対応は食事だけでなく子育て全体に通じるものだと思います。出来ないところに注目するのではなく、出来た時にたくさん褒めようと思いました。

## 【給食を試食して】

\*たくさんの手間暇と優しい願いがこめられた給食が嬉しいです。

\*お野菜が苦手な我が子ですが少しずつ少しずつチャレンジする機会が増えているようです。

\*乳製品の重度のアレルギーを持つ我が子がみんなと全く同じ食卓を囲む事ができるのが嬉しいです。

\*園ともしっかり相談しながら作ってくださっていて安心した。

\*上の子はお給食のおかげで全部食べられるようになりました。下の子も家では食べたがらない野菜を食べることができたと教えていただきました。ありがとうございます。

\*配達の給食は冷凍食品メインのところもあるので、手作りの給食をいただけていることを本当に嬉しく思います!

\*おかずを食べられるように少し濃い目の味もあるとの事だったが、やや濃い目の物もあった。

- \*野菜の味付けがシンプルで素材の味が生きていて食育にも良いなと感じた。
- \*何種類ものおかずがそれぞれ違う味でぎゅっと詰め込まれていてとてもおいしかったです。
- \*以前、園のお便りて、給食で好きな物を子どもに聞いた際「ごはん」と言われて(?)とっていたけど実際に食べてみて本当においしかったです。

## 【試食会に参加してみて】

- \*子どもがどのような給食を食べているのかわかったので試食できてよかった。
- \*子ども達が食べているのと同じサイズで試食できてよかった。
- \*少食、偏食の為、お話を聞いて肩の荷がおり、心が軽くなりました。
- \*年1回では物足りない、もっと開催してほしいくらいです!
- \*昨年も参加したのですが今年もお話を伺ってやっぱりいいなあとあらためて感じました
- \*教えていただいた人参ご飯のレシピ、家でも作ってみようと思いました。
- \*お話しの中で「金城幼稚園の『ちょっと遠い自園給食』だというつもりで作っている」と聞いて、本当にこども達の事を考えて作ってくれているんだらうなと思いました。
- \*食べなくてもよいから出すこと、出して食べなくてもなにも言わないこと、姉の時は力が入りすぎて親子で苦しみました。いまは次女に対して「食べなければそれでいい」と思っていました。お話を聞いてこれで良かったんだ、と答え合わせができたような気がしました。園でいつもお話しされる「待つ」事の大切さという話にもつながっていると感じました。
- \*今回で3回目の参加、1年目「食べなくても出し続ける、食べた時にほめる」と聞き、食卓に出さないと無いものになってしまうんだ、とハッとしました。それから2年間、できる限り食べるものだけではなく食べない物も出し続け、2年前に比べると使う食材も料理もレパートリーも増え食卓の様子も変わりました!「本当に食べるようになりました!」
- \*持ち帰りの給食を幼稚園で食べられる場所があるといいです。一度帰宅すると時間的に余裕がないので。

たくさんのご意見をありがとうございました。

園での試食はコロナ禍で中止していました。また今後、状況を見て判断していきたいと思えます。これからも子ども達にとっての「食」を相談しながら給食について考えていきたいと思えます。

児玉 芽 