

# 人生の基盤づくりを支える、こどもごはん。

～食育は「人」を「良く」「育てる」もの～

家庭菜園を通して  
「命・大地・水・栄養」を知る

よく噛んで  
食事をする  
子ども

食を“選ぶ力”を  
身につける

仲間と共に  
食卓を囲む

一汁三菜  
を基本とする

日本の伝統“発酵食品”を  
取り入れて継承していく

キッチン  
を身近に感じる



食育料理家 長沼 梨沙子  
管理栄養士 手小 文佳

## ①一汁三菜を基本とする

和食の献立、一汁三菜を基本とし、だし汁は、かつお、昆布、干しシイタケなど、毎日だし汁を取るところからスタートします。出汁の味を覚えて『本物の味』を感じて”舌”を育てていきます。

## ②日本の伝統“発酵食品”を取り入れて継承していく

日本には古くから伝わる発酵文化が存在します。Green.aloの給食は塩麴や醤油麴、お味噌などの麴調味料を使用し、食材の旨味や栄養を引き出します。『麴』がもたらす風味や味わい、作り方を子ども達の世代へ継承していきます。

## ③食を“選ぶ力”を身につける

『食選力』があることも。現代を逞しく生きていくために、食事を与えられるだけでなく、美味しく健やかな食品を選べる目や舌を小さいころから養っていきます。

## ④家庭菜園を通して「命・大地・水・栄養」を知る

子どもたちは、お庭にある自然の恵みを感じて、自然と「お水をあげよう!」「おおきなあれ!」成長に関する言葉で溢れていきます。家庭菜園を通して『生命活動』を学びます。

## ⑤キッチンを身近に感じる

食がすぐに手に入る現代、便利になった反面、作ってもらうありがたみや楽しみにする気持ちお腹がすく匂いや景色が少なくなりました。Green.aloには立ち込める匂いやまな板の音「お腹がすく」環境があります!

## ⑥よく噛んで食事をする子ども

よく噛むことで唾液の分泌量が10倍増えることから、歯並び、胃腸、脳や全身の健康維持に繋がります。やわらかい食べ物は楽で食べやすいですが、触感にメリハリのある食材を提供することで咀嚼回数を増やす工夫や「かみかみしようね」などの声掛け、意識付けも積極的に行っております。

## ⑦仲間と共に食卓を囲む

こだわりの食材は笑顔の食卓に乗せられて、その力を発揮します。「美味しいね～」と0歳から6歳まで大家族のように食卓を共に囲めるのも小規模園ならではの。笑顔溢れる『食卓』が将来の土台になるような子どもたちの豊かな心を育ててくれると信じています。



食育料理家 長沼 梨沙子  
管理栄養士 手小 文佳

