

いぬはりに 環境 整備

食育環境を考える

CASE①

温かい食事とおいしい香りの漂う園舎。
自園給食で目指す、豊かな「食」の環境づくり

CASE②

「食」を身近に感じることで
食べる楽しさと、たくましい心を育む

Interview-阪下千恵さん(料理研究家)

だれもが「おいしい!」と笑顔になれる、
安心で健康な食生活を

vol.

04

食育環境を
考える

①



温かい食事とおいしい香りの漂う園舎。 自園給食で目指す、豊かな「食」の環境づくり

愛知県一宮市 学校法人徳光学園様

「子どもたちに温かい給食を食べさせたい」という思いからスタートした自園給食への取り組み。完成した厨房施設が作り出す2園分600食の温かい給食を通して、園児たちが「食」に興味を持ち、感謝の気持ちが育まれる、豊かな食育環境が完成しました。

「うわーおいしそうー」冬の寒い日に
いただく、ホカホカの温かいぎしめん。
園児たちの心も体も温まる、うれしい
献立です。



正しい姿勢に気をつけながら、手でしっかり器を持ち、上手な箸使いで食べる園児たち。みんな給食の時間が大好きです。



残食はいつもゼロ。
野菜も魚も好き嫌いなし！

「園児たちは、みんな給食が大好き。」「ごちそうさま」のあと、いつも食缶はきれいに空っぽです」——学校法人徳光学園の森順教園長先生は、柔らかな笑顔でそう話します。

愛知県一宮市に「剣正幼稚園」と「中田剣正幼稚園」の2園を運営している同園は、1953年から約60年に渡り、緑豊かな環境のもと、地域の子どものための保育と教育を実践しています。園のモットーである「明るく・正しく・仲良く」を大切にしなが、”生命を大切に、人間性豊かな心を持った子どもたちを育てたい。”という理念のもと、園長先生は理想の食育環境を目指し、厨房設置を計画しました。「温かくて栄養のある食事と、幸せいっぱいのおいしい香りに包まれた園舎。そんな環境のもと、食を通してさまざまな経験をさせてあげたくて」と、食育への想いを語ります。



63²mのスペースに 600食つくる厨房が完成

教室の改修と増築で生まれた
満足度の高い厨房施設

「厨房施設を作るにあたり、最大の悩みは、スペースが限られていることと、衛生管理や調理内容などでした。ジャクエツさんに相談し、スペースを最大限に活用した厨房設計が可能なこと、信頼できる委託会社と契約することで安全で質のよい給食を提供できることがわかり、さっそく工事を依頼。設備内容、コスト面ともに満足度の高い厨房ができました。」こうして約2か月後、中田劔正幼稚園園舎1階にあったパソコン教室の改修と約10mの増築工事により、平成20年2月、63m²のスペースに厨房施設が誕生。ここで毎日2園分の約600食を調理し、中田劔正幼稚園から少し離れた場所にある劔正幼稚園の給食はワゴン車で配送して、できたてのおいしさを届けています。



before

厨房施設の内観。狭いスペースでもスムーズに調理できる、プラスチックやスチームコンベクションなどをそろえた効率のよい厨房です。



after



毎日、担任の先生がクラスごとに給食の感想などを書きとめ、よりよい給食づくりに活かしています。

徳光学園 自園厨房 増築・改修の流れ

平成19年8月改修プランの提案

改修プランの検討・修正

改修プランの決定・本契約

工事期間 (2カ月)

平成20年2月自園厨房完成

厨房施設の外観。増築部分には、車が横付けできる、使い勝手のよい出入り口を新たに設置。ここから食材の納入や劔正幼稚園への給食配送をしています。



before

after





テーブルを拭いたり、お皿やお箸を並べたり。自分たちで積極的に食事の準備を進めます。



できたての温かい給食を、先生から園児一人ひとりが受けとります。

その日の、「テーマ」に合わせて、栄養バランスが考慮された献立は、ひと月ごとに考えられています。



給食準備からみんなと一緒に 楽しめる食育環境

協力しあつて準備をすすめる園児たち。
食事のマナーも身につきます

待ちに待ったお昼の時間。同園の献立は「和メニューの日」「蓮根の日」など、その日ごとにテーマがあり、園児が「食」に興味をもち、楽しく食べられるように工夫しています。本日のテーマは「名古屋めし」。メニューは、きしめん、ささみのステイック揚げ、ポイルドブロッコリー、黄桃缶です。おいしそうな香り漂う廊下を通り、年長クラスをのぞいてみると、園児たちが自らテーブルを拭き、お皿やお箸をきれいに並べ、食事準備の真っ最中。みんなが席に着き、食事への感謝をこめた歌をうたつて「いただきますすー」正しい姿勢やお箸の作法、食器の持ち方など、食事のマナーに気をつけながら、「おいしいね」「おかわりしたいな」ひと口ごとに笑顔が広がります。



アレルギーを持つ園児も、みんなと一緒によくに食べられるよう、それぞれに対応した除去食を提供しています。

感謝の気持ちや育みながら
健やかに成長する子どもたち

「私は幼少時代、とても食の細かい子だったので、食事には苦労しました。だから、少食の子やアレルギーを持っている子にも、できるだけおいしく食べられる環境を作りたいのです」という園長先生。少食の子は、配膳時に自分で食べる量を調整したり、アレルギーを持つ子には個別に除去食を用意し、「残さず楽しく食べることを心にかけているのだそうです。また、園庭にある菜園で子どもたちが収穫した野菜を献立に採り入れたり、園長先生、先生方、調理スタッフ、栄養士からなる給食委員会で月に一度献立の見直し、保護者に向けた給食試食会開催など、園全体で食育活動に取り組んでいます。

「自園給食の導入によって、子どもたちに『ありがとう』『ごちそうさま』という感謝の気持ちや自然に育まれ、食べ物を残すことがなくなりました。また、食事準備の際には友だちの食器を並べてあげたり、先生の配膳を率先して手伝うなど、やさしさや思いやりを感じる場面が多く、厨房を作ったよかったですと改めて実感しています」



「食べる楽しさ、感謝の心。食育は、園児が健やかに成長するための基礎をつくります」と語る、森順教園長先生。



食育環境を
考える

②



「食」を身近に感じることで 食べる楽しさと、たくましい心を育む

石川県金沢市 学校法人済美幼稚園様

園児たちの健やかな成長に欠かせない「食」の要素。
みんなと一緒においしく食べる楽しさだけでなく、
食べることへの関心も深まる給食施設が完成しました。



さあ、待ちに待ったごはんの時間です。廊下に準備してある給食を室内に運ぶため、園児たちが教室から飛び出してくれます。



園舎の隣に新しく誕生した給食施設（手前の建物）。2つの建物の間には渡り廊下を設置して、給食の運搬がスムーズに行えるようになっています。

石川県金沢市にある済美幼稚園は今年で創立66年。平成19年に新築移転した明るい園舎の中は、元気いっぱいな園児たちの声と笑顔であふれています。

今回、自園厨房とランチルームの導入に至った背景には、園児たちに温かくておいしい食事を食べてもらいたい、という宮崎こずえ園長先生の想いがありました。「これまででは週に3回、仕出しのお弁当をとっていましたが、園児の体の大きさに関わらず量が一緒であることや、アレルギー体質の園児に対応できない、冷めているのでおいしさが半減してしまう、などが問題になっていました。でも、採算性などの問題から自園給食を実現できずにいたのです。」

温かくておいしい食事を。
その『想い』が自園給食の始まり





1階の厨房で作られた給食は、小型昇降機で2階へ運ばれ(上)、園児たちの手で部屋の中へ(右中)。自分で食べられる分を自分で決めて配膳するから、食べ残しも少なくなりました(右下・左)。



ジャクエツが給食システムの拡充を提案したのは園の移転から3年目のこと。懸念されていた採算については園児数が増加したことにより解決しました。園長先生との綿密な打ち合わせを経て、平成22年に厨房とランチルームの増設工事が始まりました。

**1階で作り、2階で食べる。
食環境を1つの建物で実現**

最初は園舎内に厨房を作る予定でしたが、設計している段階で園児数が以前よりも増えて、より広い場所が必要になったため、外の駐車場スペースを使つての増築へ変更。そして工事開始からおよそ半年後、園児が行き来しやすいように渡り廊下で園舎と連結し、1階には厨房、2階にはランチルームを設置した2階建ての建物が誕生しました。小型の業務用昇降機を使つて、1階で出来たばかりの食事を温かいうちに2階にいる園児の元へ届けられるようになりました。2階へ運ばれた食事は、園児たちが自ら室内に運び、配膳も自分たちで行います。自園給食がスタートした直後は配膳に戸惑う園児も多かったようですが、今ではすっかり慣れてきちんとできるようになりました。

「自分で配膳するから食べる量を加減できるし、『ごはんはここ』『おかずはこっち』とお茶碗を並べる位置も自然に覚えるようになりました。食事作りの環境が近くなったことで、子どもたちの食への関心や自主性も以前より高まったと思います」



みんなで声を合わせて「いただきます」。どの園児も、みんなと一緒に食べるおいしい給食に夢中です。



今日のメニューはハヤシライスに、サラダとバナナ。年齢に合った「見本の量」を見ながら、配膳します。

食べられる量を自分で決めたら
みんなですべて楽しく「いただきます！」
楽しい食事のはじまりです



お友だちと話したり、笑い合ったり。大人数で賑やかに食べるからこそ、ランチタイムが楽しくなります。



**安定した精神状態は
充実した食環境から。**

調理については信頼のおける外部スタッフに委託し、そのごはんのおいしさは園児だけでなく先生方にも大好評。厨房の衛生管理や年齢に応じた献立づくり、アレルギー除去食も同スタッフと先生方がきちんとコミュニケーションを取って対応しています。



広々とした厨房は衛生環境を考慮した全面ドライキッチン。園児たちが心待ちにしているおいしい給食は、この清潔感あふれる空間で作られています。

温かくておいしい給食をつくるのは信頼をおく外部の調理スタッフ。摂取カロリーや栄養バランスなどを考え、工夫をこらしたメニューづくりを心掛けています。

Jakuetsu Column

お客様の夢の 実現に向けたお手伝い

済美幼稚園様が自園給食を始められるにあたり、保護者や理事会のご賛同を得るための準備からお手伝いさせていただきました。たとえば保護者向けのアンケートの実施や試食会の開催、設備投資や給食費を元にした事業計画書の作成など、園長先生が安心して自園給食をすすめられるよう心がけました。また効率よく調理できる厨房、園児たちが楽しく食事できる環境づくりを目指し、厨房機器から食器などの備品までトータルで提案させていただきました。

園舎は園児達の生活の場であり、第二の家であると思います。先生方の日常での小さなお困りごとから改築などの長期構想のご相談まで、安全・安心はもちろん、美しく快適な環境づくりとお客様の夢の実現にお手伝いをしていきたいと思っています。(環境事業部営業課長・荒木 継一)



「子どもたちの食べる量も確実に増えて、体つきが以前に比べて一回りも大きくなりました。これもおいしいごはんの効果ですね」と、笑顔の園長先生。

「食」はとても大事。精神状態の不安定も食の偏りから生まれます。食の太い子は集中力もあるし、生命力も強いですね。最近は大人数で賑やかに食事する家庭が少ない時代ですから、集団の中で楽しく食べることが充実した食生活につながるのであれば、幼稚園での食事環境の整備はとても意義があることだと思います」

保護者の方の関心も高く、「子どもたちが家で野菜や魚をよく食べるようになった」「以前よりたくさん食べる」という声が最近よく聞かれるようになり、自園給食の導入以降は入園希望者も増えました。

食事時になると下の階から漂ってくるおいしそうな香りに、「今日のごはんは何が出るのかな?」と園児たちはいつも興味津々。今日も笑顔とともに、「いただきます!」の明るい大合唱が部屋の中に響き渡ります。



「集団で食事する楽しさを学ぶことにこそ、食育の意義があると思います」と語る宮崎こずえ園長先生。



だれもが「おいしい！」と 笑顔になれる、 安心して健康な食生活を

卵、乳、小麦など、原因となる食物を摂取した後に、皮膚の湿疹や嘔吐、下痢、口腔内の腫れ、呼吸困難など、体にとって不利益な症状が引き起こされる、食物アレルギー。お子さんのアレルギーをきっかけに、「作りやすくおいしい！」と話題のアレルギー対応料理を手がける料理研究家、阪下千恵さんのキッチンスタジオを訪ねました。

アレルギーに悩んだ子育て

「料理が好きになったのは、小学生のとき。レシピを見ながら初めて作った料理を、家族が『おいしい』と喜んでくれたのがきっかけです」とちよっぴりにはかんだ表情で語る、阪下さん。心をこめて料理を作り、みんなの喜ぶ笑顔が見たい——その想いは、子どものころから今も変わりません。

大学卒業後、阪下さんは外食大手企業などを経て、料理研究家として独立。テレビや雑誌、企業の依頼で多くのレシピを考案し、活躍していました。そんな阪下さんが食物アレルギー対応料理を研究し始めたのは、現在小

学2年のお嬢さんが乳児のころ、食物アレルギーがあることがわかってからでした。

「卵、乳、小麦、コメ、ごま、ナッツ類、蕎麦、里芋、肉類、青魚、果物類など、除去しなければならぬものが山ほど……。何をどのくらい食べればよいのか、栄養は足りているのかなど、情報が足りないまま疑問だけが増え、つねに不安を感じていました。また、乳児のころは皮膚の状態が膿のようにぐちゃぐちゃで、かゆがってずっと泣いている状態。それでも何もしてあげられず、つらかったです」と当時を振り返ります。

食物アレルギーの原因になる食物

食物アレルギーの原因となる食物はさまざまにあります。なかでも、症例の多い「卵」「乳」「小麦」、症状が深刻になる「落花生」「蕎麦」を中心に、7品目が特定原材料として、加工食品における表示が義務付けられています。そのほか、特定原材料に準ずるものとして18品目あげられていますが、実際にはこれら以外の食物も、個人によってはアレルギー原因となる場合があります。

必ず表示される
7品目
(特定原材料)

症例の多いもの

卵、乳、小麦、えび、かに

症状が深刻になるもの

落花生、そば

表示が
勧められている
18品目
(特定原材料に準ずる物)

あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

■ 阪下千恵 Chie Sakashita

料理研究家・栄養士。

1976年生まれ、長野県出身。外食大手企業、オーガニック野菜宅配会社に勤務後、料理研究家として独立。NHK『グランジュテ』『楽ごはん』などのテレビやラジオ出演、企業販促用レシピの開発、HP、雑誌にて料理レシピ作成など幅広く活躍中。食物アレルギー対応料理にも力を入れている。夫、小学2年、2歳の2人の娘の4人家族。



栄養士の資格を取得

お嬢さんが3歳のころ、栄養士の資格を取るため、2年間学校に通い、仕事や子育てに追われながらも首席で卒業。資格取得後は、アレルギー対応の料理研究家として注目が集まり、同じく子どものアレルギーで悩む人たちに、作りやすくおいしいだけでなく、栄養面においても安心な料理を提案しています。食物アレルギーとはどのような疾患なのでしょう。か。「ひと口に食物アレルギーといっても、原因や経過、症状は、人それぞれパターンが違います。原因となる食物は、年齢によ

園生活への希望と思い

「まだまだ世間では、食物アレルギーに対する誤解が多くて…」と阪下さんはいいます。「アレルギーは母親が神経質だからなる、自然食品ならアレルギーは出ない、加熱すれば大丈夫など、アレルギーの知識がないことによる誤解や認識の違いによって悩んだり、つらい思いをしている親子がたくさんいます」。アレルギーの子をもつ保護者は、子どもの園生活にどんな思いをもっているのでしょうか。阪下さんのところには、アレルギーの悩みを抱える保護者から、日々多くの相談や情報が寄せられています。そうした保護者たちの想いを阪下さんは代弁します。「どの保護者も、先生方に、子どもが口にする食物の配慮をはじめ、ほかのお子さんと同じように楽しい園生活を過ごさせてほしいなど、さまざまな不安や思いをできるだけ理解してほしい

て治ったり、変わることもありますが、乳児期には卵、乳、小麦が多いとされています」と阪下さん。「おもな症状は、皮膚の湿疹やじんましん。急性症状として、呼吸困難や血圧・体温の低下、嘔吐・下痢などがあり、これらが同時に生じたり、急速に悪化する状態をアナフィラキシーといいます」。また、新しいタイプとして、口のなかがかゆくなる口腔アレルギーや、食品を食べた後の運動で誘発されるアレルギーなども近年増えているといえます。

と考えています。それと同時に、いろんなお願いをして、園に嫌われたり、疎ましく思われないかしたらと、いつも気にしています」。料理研究家という専門的立場から、園への具体的な提案やお願いを伺うと、「イベントや給食でみんなが食べられるメニューをふやしたり、可能な限り除去の対応をするなど、無理のない範囲で、柔軟な対応や工夫をしていただければと思います。また、アレルギーの知識について先生方が共通認識をもっていたらいいことや、アレルギーの対処に悩んでいる保護者の相談にのっていただけると、とても嬉しいです」と話す阪下さん。また、今後の活動について「アレルギーがあってもなくても、だれもがいつしよにおいしく食べられて、楽しい食生活が送れるような料理をたくさん作ってみたいと思います」と笑顔で語っていました。

阪下千恵さんの アレルギー対応料理を作る3大原則

調理が大変すぎではダメ！

アレルギーのない人（お友だち・作る人・家族）
も一緒においしく食べられるものを。

高価な食材・手に入りづらい食材は
できるだけ使用しない。

●見た目からおいしい！アレルギー対応料理ピックアップ●



卵、乳製品不使用の「ハンバーグ」。つなぎは木綿豆腐で代用。小麦粉を使えない場合は、豆腐を多くしてアレンジします。



卵、乳、小麦不使用の「チキンナゲット」、鶏ひき肉にごはんを練り混ぜて、衣は片栗粉とハーブソルトで代用！

食物アレルギーの予防と対策 食事療法—アレルギー除去食で 気をつけること

食物アレルギー治療の基本は、アレルギーの原因食物を食べさせないようにすること——原因食物を除去する「食事療法」です。具体的アレルギー除去食を行うにあたっては、下記のことにご注意することが大切です。

原因食品の除去は医師と相談を
一人ひとりの症状・家庭状況に合わせた対応には医師の指導が必要です。

栄養不足に注意する
特に不足がちなカルシウムと鉄分。
例えば大豆製品で補うなどの代替が大切。

おいしく楽しく食べる生活を支援する
除去対応と同時に、食べる楽しさを損な
わないよう見た目やおいしさにも配慮。

手が届いて使いやすいね！



サイズ
ぴったり

体の小さな低年齢児でも使い勝手が良い様に
シンクのサイズを見直しました。

蛇口の高さを手洗い時に水が腕に伝わらない
様に低めにし、蛇口までの奥行きを低年齢児
でも手が届きやすいように近づけました。

これで、低年齢児でも楽に手が届きやすく
使いやすいシンクの完成です！



できるの木 FRP シンク自動(センサー)水栓セット



ジャクエツ 環境事業

www.jakuetsu.co.jp