

発寒ひかり 保育園だより

2023年
5月号

巻頭言

コロナ禍で、給食の配膳を保育士が行っていましたが、子ども達が自分で配膳するバイキング形式での給食（3歳児以上）が再び始まりました。自分で盛って食べる嬉しさから、何度もおかわりをしたり、苦手なものにも挑戦したりしています。「きょうのにんじんおいしいね」と笑顔で食べたり、自ら口をあけて離乳食を食べたりしている子どもたちを見ると、食の大切さを改めて感じる日々です。

息子の食物アレルギーがきっかけで、食品の原材料を見る機会が多くなり、ほとんどの食品に添加物が入っていることに気付きました。日本では約1500の食品添加物が使われており、添加物の食べ合わせリスクは分かっています。国産の野菜や果物も、中国や韓国に次いで農薬使用量は世界中でも高いと言われています（国産のものが全て良くないわけではないと思います）。そんな食品添加物や残留農薬は、味覚障害や発がん性、アレルギーの原因になる可能性があると言われています。

当園では、畑での野菜作り（無農薬・有機農法）、無添加の調味料の使用（生活クラブで購入）、無農薬のお米・低農薬のりんごやみかんを取り寄せたりと、可能な限り安全・安心な食材にこだわっています。特に子どもたちと一緒に畑で育てた無農薬の野菜は、給食に入っていると、「きょうのきゅうりは〇〇ファミリーでそだてたんだよ！」等と、いつも以上に食材に興味をもち、味わいながら喜んで食べている姿が毎年印象的です。

成長が著しい子どもたちが毎日口にし、身体をつくっていく食べ物。保育園の給食が生涯を通しての健康に少しでも役立つことを願っています。

とまとファミリー ことり組担任 小林 遥