

# 給食だより

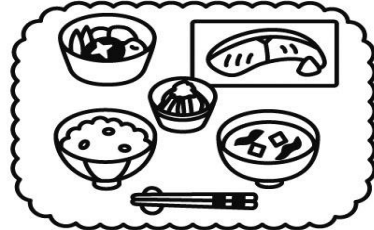
## 1月号



### 料理の配膳

料理の配膳の仕方は、日本の食文化の伝承を考え、給食でも意識しています。

日本では、左にごはん、右に汁物、その上におかずを並べます。給食ではごはん(主食)、汁物、おかずの3つなので、左にごはん、右に汁物、上の中央におかずを置くようにしています。子どもたちに「違ってるよ」と声をかけると、「なんで左にごはんなの？」と聞かれます。説明がちょっと難しいのですが、日本古来の伝統で、「左優位」というものがあり、米は古来から大切なものなので、左側に置くのだそうです。また右利きの人が多いため、食べやすい導線を考えてこの置き方になっているそうです。ですので、いただきますの時はこのような配膳をしますが、食べる時は左利きであったり、手が届かないので食べやすく手前に持ってきて食べるようにしています。



### 体調を崩した時の食事

空気が乾燥し、インフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節ですね。

体調を崩してしまったらその間は消化機能も低下していますので、回復するまでは食事に気を付けましょう。

特に下痢をしたときは下痢がおさまってもしばらくの間はおじやや煮込みうどんなどの胃腸に負担の少ない食事にしましょう。



～給食の場面から～

「食べてみようかな・・・」



乳児クラスで野菜が苦手な子がいました。声をかけても嫌がっていつも残していましたが、ある日ふと片付けようとした保育者に残っているおかずを指差し、食べたい意思を見せたのですくって口に運ぶと、食べました。「なぜ？」と見ていると、同じテーブルで食べている子の様子をじっと見て、またおかずを食べていました。

あんなに嫌がっていたのにふとしたきっかけで「食べてみようかな」という気持ちが生まれることがあります。

幼児クラスでも、以前に声をかけて食べられなかった子から「先生、今日は一個食べてみたよ」と話してくれることもあります。日頃声をかけて、その場で食べる事ができなくても、自分で向き合いながら、「食べてみようかな」と思うこともできるのだと感じました。

