



2022年10月1日発行  
 田園調布学園大学  
 みらいこども園  
 栄養士 中嶋なおみ

## 和食の配膳

日本の食文化の和食は、基本的な配膳のきまりがあります。左手前にごはん、ごはんの右横に汁物、上におかず(主菜と副菜が分かれている場合は主菜が左上)となっています。

これは室町時代の本膳料理から始まったといわれ、神道の「左優位」の伝統からきているといわれているそうです。お米は古くから日本人にとってとても大切なものというところからもあるそうです。

給食時も食文化の伝承を踏まえ、配膳時には右図のように並べるようにしています。ただ、手が届きにくい場合やこぼしてしまうこともあるので、食べる時には食べたいものを近くに(手前に)持ってくるように話しています。



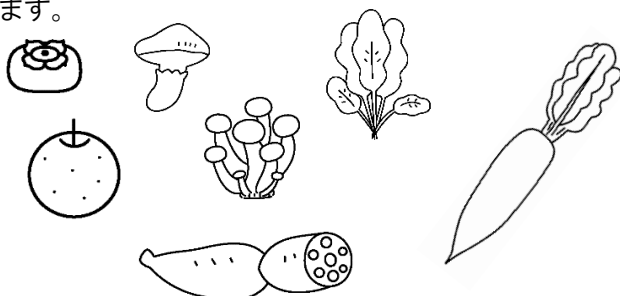
ご家庭でも配膳時に並べてみましょう。

## 旬の食材を味わう

季節ごとに旬を迎える食材があり、給食の献立にも旬の食材を優先して取り入れるようにしています。秋は果物の種類が多く、品種も様々あるので、味や食感の違いに気づいて教えてくれる子もいます。

また、秋はきのこ類やれんこんも旬を迎えます。苦手な子が多い食材ですが、旬のおいしい時期に給食に取り入れて、少しでもその食材のおいしい味経験を積み重ねていきたいと思っています。

調理法や味付けなどを変えて出すと食べられることもあるので、子どもたちの食べ方を見て試行錯誤し、献立にも活かしています。



## 給食の時間から・・・

9月の食育目標は、「姿勢を正して食べよう」でした。給食の時間に各学年を回って姿勢を直して回りましたが、体が横を向いてしまったり、イスに足を乗せてしまったりとなかなか姿勢が整わない子が多くみられました。引き続き声をかけていきたいと思っています。

