

1. ママの作ったおやつ食べたい

阿蘇町食生活改善委員会 松本 ユリ子

此の副題は母親に対する私の希いです。有り余る食べ物の中で、好き嫌いの激しい子供が育っています。そして母親は手作りから遠ざかって来ています。幼児のおやつは栄養のバランスを補う食事の一部として、考えるべきだと思います。甘い物、お菓子、と言う観念から離れ、野菜、海草、小魚等上手に組み合わせ、おいしさ、楽しさを盛り込んだ栄養を考えた手作りおやつで、母親の本当の愛を考えて欲しい。と言っても一週間で五日間は幼稚園、保育園のおやつや昼食で過ごす幼児です。園と家庭との歩調を合わせた食事作りが重視されて来ます。素人なので良く解りませんが、兎に角、健康な体が食欲を誘い、丈夫な歯に繋がり、其の歯で噛む事に依り脳や顎の発育に役立つのではないのでしょうか。後は「食べたら磨く」の習慣付けに努力が必要でしょう。飽食時代の波に溺れる事なく、吾が子に、「ママの作ったおやつ食べたい」と言って貰える母親になって欲しい、と心から念じています。

2. 保育園における“オヤツ”の実践をもとに

熊本市保母会 松本 由紀子

従来、集団保育の場の限られた条件の中で、バランスのとれた、発達に合ったものを、手作りだと考えてきました。そして、今年度より、“オヤツ”を“午后食”へと位置づけを変えました。近年の子ども達の食生活をみると、バランスに欠ける。やわらかい献立が多い。野菜類の摂取が少ない。等、子どもの育ちにとって、問題を感じさせられています。食物による皮膚疾患とみられる子どももふえてくるにあたり、“保育園の給食”に対する考えも、検討する中で、変えて来ました。“オヤツ”もその一環です。“オヤツ”といえば、甘いものと結びついてしまい、くだもの、おかし中心になる。1日の食事量、バランス、年齢(0~3才)を考えた時、それでは補いきれないのではないか、ということです。内容は例えば、ふかしいも、パン、雑炊等、それにおかき、コンブ、スルメ、タタキゴボウ、等つけ合わせています。一回の軽い食事とおさえてます。又、子ども達のかむ力の育ちが弱い現状もあり、“かむこと”も重視しています。“楽しみ”という要素も大事にしつつ、なお、子どもの健康な体づくりにとって有効なものを、特に子どもに関りのある大人は、留意すべきであると考えています。