

自然食給食で園児変身

幼稚・保育園で増える

食育への関心が高まる中、昔ながらの和食や自然食の手作り給食を出す幼稚園や保育園が増えている。これに伴い、福岡市では自然食の手作り給食を幼稚園などに供給する業者も出てきた。数年前からこうした給食を探り入れている園では、園児らに変化が表れているようだ。

(小島泰生)

福岡市東区のふたば幼稚園ではかつて、ぜんそくやアトピーを患ったり、体温の低い園児が増えていた。「自分が小さい頃とは全く違う物を食べている」。小崎孝子園

風邪治り早く■落ち着き戻った…

食の現場から

業者が手作りした自然食の弁当を食べる園児たち＝福岡市早良区弥生2丁目の弥生幼稚園で



た。ごはんは分づき米に麦を入れ、肉や卵、乳製品は使わない。園内で園児が作った野菜はぬか漬けなどにし、03年度から生ゴミは肥料にする。アトピーのひどかった男の子は1年で肌がきれいになった。風邪を引いても登園するまで2、3日かかっていたのが、翌日には出てくるなど回復能力が高まった。落ち着きのない子どもが落ち着きを取り戻したという。

子どもは給食より家庭の食事の回数の方が多いことから、親たちの意識を変える必要があると考

え、00年度から年3回、料理教室も開き、朝ご飯の大切さを説いてきた。

家庭で作る週2回の弁当も、ハンバーグや赤いウインナーなどから、根菜や玄米などに変わった。

小崎園長は「心の教育より先に、生きる力をつけなければ。伝統の和食を食べる真の食育活動をしていきたい」と話

す。
同市早良区の弥生幼稚園。3年前から週3回、仕出し弁当業者「レモン」(同市博多区)の手作り弁当を購入する。肉は使うが、化学調味料や卵、乳製品、冷凍食品は使わない自然食だ。十数年前から給食を始め、業者を10回ほど替えた。

林園子園長(70)は「安心して食べられる弁当を作ってくれる業者を探した。子どもたちが精神的に落ち着き、インフルエンザでの学級閉鎖もなくなりました」。

レモンは現在、約25の幼稚園・保育園に供給している。4月にはさらに3園増える予定だ。

山口県の下関市立中央病院小児科の永田良隆医師らの研究グループは08年以降、西園や北九州市八幡西区の浅川幼稚園の園児らを対象に、伝統食の食育効果を調査してきた。野菜を食べるのが少なくなっているのを改善でき、間食も油を控えて望ましくなったという。

メンバーの1人で、福岡女子大の宗像壽子准教授(給食経営管理)は「昭和30年代の食事は野菜が多く、油が少なかった。アレルギー疾患や糖尿病などの生活習慣病が増えたのは、小さな頃から食生活が影響しているといわれている。子どもの時から和食の機会を増やすことを勧めたい」とアドバイスする。