

給食について

当園では、日本の春夏秋冬がもたらす和食中心の給食で、子どもたちの心も身体も健康に、何よりも楽しく食べてもらいたいと考えています。

小さいころに覚えた味は一生の味になるといわれています。

子どもたちの六感を最大限に引き出せるような食育をめざしています。

(見る・聞く・味わう・匂う・触れる・感じる)

給食の食材はすべて化学調味料無添加、だしは天然のもの(昆布やしいたけ、かつお、いりこ)、

調味料は製造過程においても化学的処理をしない伝統的な製法によるものを使用しています。

加工品、冷凍食品は使用せず、ドレッシング、ふりかけ、ソースなどもほとんど手作りしています。

身土不二

その土地に生きる生物は、その土地で得られる食物を食べることで、その地で生きるための適応力を身につけているという法則。

身体が環境に適応するには、住んでいる土地の旬の食べ物がベストです。

園では子供たちが作った畑の野菜や、地主さんの野菜を中心に無農薬のものを使用しています。

一物全体

食べ物は命であり、生物はそれぞれそのもの全体で生命バランスが保たれている。天地の恵みである農産物を大切にし、その素材の持ち味を十分に生かすことが調理の基本です。野菜の皮も、お米も、魚も、できるだけ丸ごといただきます。

陰陽調和

食べ物の特性を知り、バランスのとれた食事を考えています。

五味・五色・五法

甘・塩・酸・辛・苦
黒・白・赤・黄・青(緑)
生・煮る・蒸す・揚げる・炒める

効果的に組み合わせることにより栄養が整い、バランスのよい食事をつくることができます。

よく噛む

よく噛むことが健康の要、脳の発達・活性化、消化吸収がよくなり、ゆっくり噛むことで体にとっての適量もわかり腹八分目になります。

石塚左玄の食育

1896年(明治29年)に出版された著書『化学的食養長寿論』の中で、食育という言葉が初めて使われています。

「体育知育才育は即ち食育なり」という文章が出てきます。体育、知育、才育とは食育だと考えなさい、それくらい「食」は大事なことだと言っています。

心身の病気の原因は食にあるとし、歯の形状から人間は穀食動物であり、幼いころは穀物を中心に野菜(カリウム)の多い食事をとることで知と体を養成、思慮や忍耐力、道徳心、根気を養うと提唱されています。