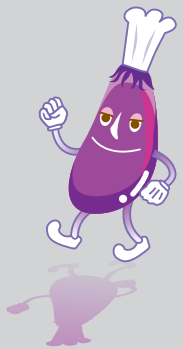
化学調味料や合成添加物を避ける理由は？



昨今、大手のスーパーで売られている加工食品やファミリーレストランで出される料理の多くには、様々な種類の化学調味料と合成添加物とが加えられています。その種類は多岐に渡り、例えば、いかにもおいしそうなフルーツやコーヒーの香りがする香料から、漂白剤、防腐剤、着色料、接着剤等まで、種々様々なものがあります。そういったものを私たちは、知らない間に毎日口にしているのです。怖いことに、それらのすべてが安全を100％保障されているわけではありません。一度は安全と認可されたものでも、実はそうではなかったと何年も経ってから訂正されることも少なくありません。

めぐみ幼稚園では、

- 農薬を使って作られる野菜と同様に、危険性が危惧されるものについては、できるだけ使わない方針で給食作りを行います。
- 給食設備を拡充し、手間を掛けてもなるべく化学調味料や合成添加物が入らない給食を自分たちの手で作っていきます。
- 酢や醤油、みりんについても、着色料や保存料が含まれていない伝統的な製法で作られたものをなるべく使っていきます。

なぜ塩や砂糖まで吟味しなければならないの？

塩はその作り方によって含まれる成分が大きく異なります。一般に「食塩」として安く売られている塩は、イオン交換膜という膜を通して海水から塩化ナトリウムを強制的に分離する方法で作られ、その純度は99％と薬品の域に達しています。一方、海水を煮詰めて作る伝統的な製法の塩では、塩化ナトリウムの含有率は90パーセント以下となり、その代わり様々な天然成分が含まれています。味も「食塩」のきつい辛さに対して、伝統的な製法の塩はほのかに甘ささえ感じるほどの違いがあります。

めぐみ幼稚園では、

- 塩についても自然に近いものであることと、伝統的な製法であるものをなるべく選んで使用したいと考えていますが、伝統的な製法の塩は一般の塩の5～10倍の値段となり、限られた給食費の中では難しいのが現状です。そこで、少なくともイオン交換膜を使わずに、海水を太陽光で蒸発させ、再結晶させて作った塩を使っています。
- 砂糖についてもほぼ同じことが言えます。一般の白砂糖の純度は高く、健康に与える影響は大きいと言われていますが、全く砂糖を使わないということも出来ませんので、純度が低い粗糖を使い、予算が許せば、はちみつなどの天然の甘味料を代用していきたいと考えています。

学校法人服部学園　めぐみ幼稚園

Ref: mg16080003

めぐみ幼稚園の「食育」

めぐみ幼稚園では、子どもたちの「食」と「食育」を、幼稚園で最も優先する課題の一つとして取り組んでいます。是非、幼稚園の「食」に対する考え方を、この冊子を通してご理解いただき、ご家庭においても役立てていただければと思います。

食事は喜びであること

７歳ごろまでの幼児期の子どもにとっては、日々経験することの全てがその後の人生のための基盤となります。従って、毎日の一つ一つのことが実はとても大事なことなのです。食事も例外ではありません。子どもたちは、おいしい記憶、楽しく食べた記憶を、意識、無意識のうちに脳裏とその小さな身体全体に刻み込みます。そして、それらは、将来子どもたちが独り立ちして、何を食べるかを選択したり、味付けをしたり、時には幸せとは何なのかを考えたりするときの最も重要な判断基準となっていきます。そういった感性を育む上で、幼児期の子どもにとって大事なのは、何よりも楽しく食事ができ、おいしい食事に対する喜びを感じることなのです。

めぐみ幼稚園では、

- 本当においしいものを、心をこめて作ることが全ての原点であると考え、食材の吟味と適切な調理、豊富なメニュー作りを徹底しています。
- アドバイザーを迎え、料理に対する考え方から、調理法、メニュー作りまで指導を受けています。
- 園児の食事への興味をより引き出すために、季節ごとの伝統行事の際に作られる行事食を増やしています。
- 大鍋での芋汁会のような記憶に残る食事や、野菜の生育とその本来の姿を知ることができる農業体験を実施しています。
- 給食に出すご飯はそれぞれの保育室で炊いています。教室の中でご飯が炊けていく過程を音や香りによって感じるとともに、炊きたてのご飯をおいしくいただきます。

このように、園児たちは、食事に関していつもわくわくでき、それと同時に、少しずつ「食」に関する知識も増えていくといった環境を整えています。

よい食事習慣は家庭から

お金さえあれば、コンビニやスーパーで食べ物を買える時代において、食べ物に対して常に感謝の気持ちを忘れないでいることは、なかなか難しいことかもしれません。そのためか、食べ物をおろそかにしたり、食べたい時に好きなものだけを食べたりという食事習慣が、子どもだけでなく、大人世代にも見受けられるのが現状です。幼稚園での給食回数は、年間に食べる食事のわずか5分の1に過ぎません。従って、食事の大半を家庭でとることになる子どもたちは、大人の食事に対する考え方や態度を見て育ち、大きな影響を受けています。ご家庭においても、食べ物と食事ができることへの感謝、規則正しい食習慣については、是非とも気を配っていただきたいと思います。

めぐみ幼稚園では、

- 野外活動の時には、お手数をお掛けして、手作り弁当をお願いしています。
- お誕生日会の日には、給食でお祝いをするため、該当の保護者の方に一緒に給食を食べていただく機会を設けています。

どうして旬の食材がおいしく感じられるの？

東洋には古くから「身土不二」という言葉があります。これは自分が住んでいる土地や気候と私たちの身体とは深く結びついており、身近な土地で採れた旬の物を食べることが、健康のために大事であることを意味しています。実際に地元の旬の食材には、その土地に住んでいる人にとって、その時期に必要な成分が多く含まれています。その為に旬の食材は、味覚の上でも美味しいと感じるのだと考えられます。

めぐみ幼稚園では、

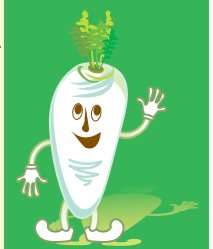
- 地元で採れた旬の食材を食べることが、園児の健康面や正しい食に対する感覚を育むという面においてとても大事なことと考え、実際に給食のメニュー作りにおいて、ビニルハウスで作られたような季節外れの食材を使用するのを避け、旬の食材を中心に構成していきます。
- 食材の調達においては、なるべく近隣の有機栽培農家、漁港、農場から仕入れるようにしています。

現代の流通機構の中で完全な「身土不二」に近付けていくのは難しいのですが、一歩ずつ努力していきたいと考えています。

なぜ無農薬有機栽培なやの野菜を使うべくるの？

形のよいものを効率よく作るために大量の農薬と化学肥料を施して育てられた作物は、見栄えや味の均一性の面で優れたものと言えます。しかし、こういった農法は自然を破壊するばかりでなく、作っている農家の方々の健康にも悪影響を及ぼしていると言われています。このように、自然や作る人の健康を脅かしながら作られた作物が、本当に私たちの健康によいのだろうかと考えた場合、誰にも正確な答えはわからないものの、少なくとも疑問は残ります。

めぐみ幼稚園では、

- 残留農薬が健康に悪影響を及ぼしていれば、たとえそれが微量であっても発育途中の園児にとっては将来にわたって悪影響を残すと考え、このような疑問が強く残る食材については、できる限り避ける方向で対応しています。
- 一般に流通している有機栽培の食品は高価で、今の給食費の範囲内で安定的に仕入れることは難しいのが現状ですが、近隣の農家で有機農法を行っているところをさがし、直接購入することで、この問題を解決しようとしています。

全てを無農薬で有機栽培の食材にするには時間がかかりますが、地道に努力していきたいと考えています。