

今回は、親子3代に渡っての食育、そして保育園での調理師としてもご活躍の松浦さんにお話を伺いました。

なぜ食育活動を始められたのですか？ その決め手となったポイントや出来事がありましたか？

大阪の南東部、ブドウ畑に囲まれた柏原市で、保育園の調理師をして33年になります。平成17年に食育基本法が制定され、保育の現場でも食育の研修が増えてきました。目標は、乳幼児期から発達段階に応じて豊かな食の体験を積み重ねていくことにより、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基礎となる「食を営む力」を培うこと。そして、年間計画は、行事食、調理保育、野菜作りなどの体験と、どの園も同じような計画でした。

当初は、調理をしている私は、なかなか関わるのが難しかったのですが、食育の一番大事な乳幼児期に、自分も調理の立場から何か食育活動ができないかと思っていました。その時に通信教育でインストラクターが取れることを知り、プライマリーを取得しました。

その頃、アトピー・アレルギーへの対処の講習で、「保育園の給食を和食給食に」と頑張っておられる栄養士さんとの出会いがあり、給食について考えるようになりました。

アトピーでかゆくて眠れない、卵・乳製品のアレルギーを持つ1歳の女の子のお母さんから相談があり、お医者さんからの除去の指示書だけでなく、A-カット米や水等、お母さんは必至で色々調べて来られました。私も何とかしてあげたいとの気持ちから、毎日、献立をチェックされるお母さんの言われるとおり、除去食・代替食を出していました。お母さんの気持ちが少しずつ

落ち着かれると、お子さんの調子もよくなってきて、除去食もなくなり、卒園されました。この親子のことがきっかけとなり、もっと食育の勉強をしたいと思い、2級、1級を取得しました。

多くの調理師の方々が同じような経験をされているかもしれませんね。実際に食育活動を進められてどうでしたか？

保育での食育は、食への興味・関心を促すには、とても有効な活動。そして給食は、何を食べてらよいかという食育の3つの柱の一つ、選食能力を養う絶好の機会であり、毎日の食事の中でよりよい食を選択する力が身につくもの。「味覚の形成は3歳まで」と服部先生のお話があり、保育園給食の献立の見直しを提案し、改善に取り組みました。

以前は、麺もパンも取り入れた献立だったため、ごはん中心の献立への変更は、栄養士をはじめ保育現場でもとまどいがあり、食べるのに時間がかかる、パンの方がいい、と現場の好みもあり、簡単には変えられませんでした。しかし、園長をはじめ、調理のスタッフ、保育現場の理解と協力があり、和食を中心とした一汁二菜が基本となる献立に改善することができました。ごはんを中心とした献立は日本人に見合った食事であり、アレルギー児に配慮した献立が考えやすくなりました。

アレルギー児に対しては、除去・代替食にて対応していましたが、保護者にとっては「できれば子どもに同じものを食べさせてあげたい」というのが本音だと思います。また保育士も相当な気を配り、対応が大変でした。ごはんを中心とした和食は、3大アレルゲンである卵、乳製品、

小麦を使うことも少なく、みんなと同じものを食べられる喜びを感じ、特別食によるストレスを軽減することができたように感じます。

また乳幼児期の食の大切さを実感しています。献立だけでなく、食材も変え、できる限り減農薬・無農薬のお野菜を、農民連奈良産直センターから、ご飯は五つ星マイスターのお米屋さんから減農薬の五分つき米で、お魚屋さん、お肉屋さんから新鮮なもの（ブリの解体も見せてもらっています）、だしはだしソムリエのいらっしゃるところから、昆布、煮干し、こめ油、米粉に変えていきました。

私は夫婦で、趣味で野菜を作っているのですが、いつか子ども達にも食べてほしいと思っていました。今では、念願叶って私が作った採れたてのお野菜を食べてもらっています。家では食べないお野菜ですが、保育園のお野菜はおいしいと食べ、「今日の給食おいしかった」と、お家でも話してくれるそうです。便秘が治ったとの声もいただき、うれしく思っています。

2020年保育の友7月号に、園の給食が紹介されました。

地域の特設給食研修会で、園の食育活動を発表しました。

全国保育士会では、大阪府の常任委員園45か園の保護者、保育士、調理員から食習慣のアンケート調査、事例報告の発表をしました。

大阪府保育士会では、保育園の味噌作りを発表し、作り方の講習をしました。



2024年度食育推進全国大会の協会のブースのお手伝いをさせていただきました。



保育園でのアレルギー対応を考える中で、ごはん中心の給食への切り替えを実践され、数多くの食育活動への参加を紹介していただき、ありがとうございます。さまざまな取り組みを通され、食育活動の好きなところなどありましたら。

色々なイベントや講習に参加することで職種は違いますが思いは共感できる方達と繋がることができ、とても楽しく思います。ホームページだけでなく、昨年からの毎日の給食などインスタグラムで配信しています。保育園の栄養士さんや調理師さんとももっと繋がれたらと思います。

[トップページ - 社会福祉法人 南河学園 附属 国分保育園 \(kokubuhoiku.or.jp\)](http://kokubuhoiku.or.jp)

[@kokubuhoikuen](https://www.instagram.com/kokubuhoikuen) • Instagram写真と動画

お孫さんがものすごく食育に関心が高いと伺ったのですが、ご紹介いただけないでしょうか？

2級取得と同じ時期に孫ができました。母親は保育士。食育にも興味があり、“調理師のばーば”と“保育士のママ”の2人で、孫の離乳食から食育（笑）。保育士に復活したママは、園児の食育に関わり、インストラクター2級、1級を取得し、令和4年度協会報のインストラクター1級取得者の活動報告に紹介していただきました。

孫は、おだしや食材にこだわったためグルメな娘に成長したのか食にこだわり、産地や成分表示を必ずチェックします。おだしを取った後の煮干しは大好きなおやつです。小学1年生の時「服部先生と行く山梨長野食育ツアー」に参加し、優秀賞をいただき、大喜び。



コロナ禍で開催されなかった食育推進全国大会が復活し、4年生の一昨年、参加して自分で選んで買った先生の本、サインをいただき、愛読書に！そして付箋だらけの本になりました。（学校の勉強もこれだけ頑張ってくれたらいいのですが）



去年から楽しみにしていた今年の食育推進全国大会、地元の大阪、またまた先生と記念写真、自分もインストラクターの資格取るとはりきっています。



最後になりますが、プライベートも充実されているようで・・・

みんなに美味しい採れたてのお野菜を食べてもらいたくて、じーじとばーば2人、畑でお野菜を作っています。（ジャガイモ、玉ねぎ、ホウレンソウ、大根、白菜、かぼちゃ、冬瓜、なす、トマト、水菜、エンドウ、カブ等多数）



作ることが好きで、洋裁教室に通い、孫のピアノの発表会のドレスも作りました。運動不足解消にパーソナルトレーニングにも通っています。

まだまだ元気で、食の好みと同じ孫とおいしいお店（孫の家の近く、毎年夏休みには親子体験食味学習会をされ食育に力を入れていらっしゃる【西大和さえき】がお気に入り、学習会に参加している写真が新聞やSNSにも載りました）に食事に行くことを楽しみに、これからも楽しく元気に、おいしい給食を作っていきたいと思います。

保育園での食育活動、また親子3代に渡っての食育活動と、みなさんの目標になりそうなお話ありがとうございました。ますますのご活躍を応援させていただきます。

（夏休み前の7月初旬にインタビュー）