

「調理しながら思い浮かべること」



管理栄養士 土橋 奈生

今回私は、「調理しながら思い浮かべること」というテーマを頂きました。このテーマを頂いてすぐ思い浮かんだことは、子どもたちが一生懸命給食やおやつを食べる姿です。

給食を作っていると、外で遊ぶ子どもたちの声がよく聞こえてきます。大笑いしている声や泣いている声が聞こえると、ついつい外をのぞいてしまいます。子どもたちの姿を見ると、「今日のおかずはみんな好きそうだな」「これはあの子は苦手だろうな」「どのクラスがよく食べるかな」、こんなことを思い浮かべてワクワクします。

それと同時に、給食を作るということに改めて責任を感じます。私はこの4月に瀬戸こども園の栄養士となり、3ヶ月が経つ今、だんだんと調理のメインや献立作成等をするようになりました。栄養士として子どもたちの成長に食を通して携われることにとってもやりがいを感じるとともに、自分は子どもたちにとって「給食先生」であるということをもより強く自覚するようになりました。

給食を作り終え、子どもたちと一緒に給食を食べることがあります。給食の間は、好きな食べ物や嫌いな食べ物、家でのこと、自分のこと等いろいろな話をしてくれます。また、興味のあることはたくさん質問をしてくれ、勉強不足と痛感することもあります。子どもたちの面白い発想には驚きの連続で、毎日とても新鮮です。そして給食をととても楽しみにしてくれて、「先生今日の給食なに？」「おやつなに？」と聞いてくれる姿を見ると私の活力になります。中には好き嫌いが多い子や食べることが苦手な子もいます。食べるのに苦戦している姿を見ると心配になりますが、友だちと声を掛け合い助け合ったり「先生見てて」と自分にスイッチを入れたり、それぞれのやり方で一生懸命頑張って食べる姿に成長を感じます。また、「どうやったら食べやすくなるだろう」「このメニューの組み合わせは食べにくいのかな」と考えたりもします。実際に子どもたちと関わることで自分への課題も見つけることができます。

これからも子どもたちと関わりながら、「給食先生」として子どもたちの成長に食を通し寄り添い、食べることが楽しく喜びとなるような食育もしていきたいと思います。

(2019年6月)

