

# 児童養護施設の栄養士として いままでもこれからも



高橋 千恵

はじめに・・・

これは児童養護施設に勤めて30年の私が、いつも子供達とすごしながら「こんな事も伝えたい」「あんなことも経験してほしい」など日々思って少しずつやってきたことをまとめた物です。

児童養護施設というのは、事情により親と暮らせなくなった子供達を「家庭」のかわりになって育てていく施設です。

親とは違い子供達と関われるのは長くても15年・・・そのなかで子供達の食事をとおして、ずっと先の「あなたに」という思いできました。

親と当たり前で暮らせない苛立ちや不安を　すべて取り除いてあげることは出来ないのかもしれないけれど　楽しい活動やあたたかな食事で一時的でも嬉しくなれたなら・・・それはそれでいい。  
心が成長するまでの　クッションになれたらいいなと思います。

沢山の子供達と過ごしてきた日々の中で話してきたこと、やってきたことを「子供達へ話したまんま」の言葉で、お話ししたいと思います。

伝えたいことは　これだけ　なのかもしれない

「人はみな　植物・動物の　命をいただいている」

「私たちに届くまでには  
　　沢山の人の手を通してきている」

「それらの栄養素で  
　　私たちの心と身体のすべては出来ている」

「命は次に繋がっている」

これをその子の成長に合わせて上手にタイミング良くじんわりと  
伝えていけたら・・・と思っています。

わたしたちの体はどこをとっても・・・

わたしたちの体はどこをとっても「食べ物を分解してまた再生して」  
できているよ。

食べ物の中にある蛋白質・糖質・脂質・ビタミン・ミネラルなど  
これらを使って自分たちの細胞を新しく作り替えているんだよ。  
だから生きている以上「食べる」ということを  
やめるわけにはいきません。

食べる＝生きる　ということだね。

食べ物（その中にある栄養素）を上手にとることによって  
明日の自分の体を自由に作り替えることが出来ちゃうんだよ。

すごいね～！

髪や爪が伸びるのも、傷がいつの間にか治っちゃっているのも  
なんでもかんでも元は「食べ物」。

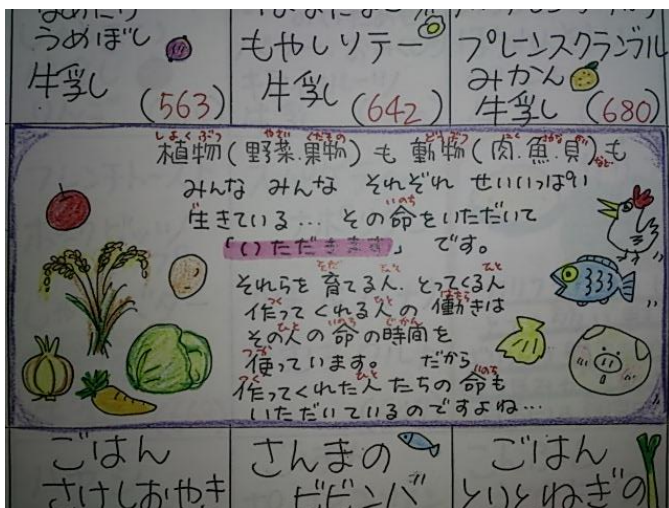
そう考えるとその体の「材料」である「食べ物」を選ぶって大切な  
事だよ。

小さい子供のうちは「おいしいから」という理由だけで食べていて  
も、少し大人になったら「体に必要だから」という理由も付け加え  
てね。

これから70年も80年も使わなくてはいけない  
大事な体だものね。



めくると 身体のどこに どの栄養素がかかわっているか・・・  
 わかるといいな〜 と 作ってみました。



メニューの余白は わたしの大事

「体だけではない心だって栄養素でできているよ」

心だって栄養から出来ているよ。だって神経だってホルモンだって蛋白質や脂から再合成されているし。

人の体ってすごいよね～食べたものを一回分子レベルまで細かくしてまた組み立て直す。

作り直した体や心が良い物になるように、選んでいけばいいんだよ。いくらでも変わるよ。

口から入った「水」が「食べ物」が「空気」が、体の中で小さくなって血液にのって体を駆け巡る。

ひとつも止まっていないって事が、生きているってことなんだよ。

子供達がイメージできるように、ジェスチャー付きでお話します。  
息を吸って吐く、水を飲んでおしっこする・・・ぐるんとまわって  
「代謝してるな～」って言ってみよう！

ある日食事中に姿勢が悪い子にいう

背骨を積み木だと思ってみて、その中にホースが入っているの。  
ホースが折れ曲がったり 穴が開いたり ゴミがつまったりして  
いたら大事な物が流れてこれないよ。

すべての流れが止まらないってことが生きているってことなんだ。  
大事 大事。

「いただきます」っていうだけで・・・

「いただきます」って声に出して言ってみて。

言ったら耳で聞こえるよね、そこで聞こえた言葉を脳みそが確認して命令をだすよ。

これから体に食べ物がはいってくるよ！準備して！ と。

体ははりきって消化液を出し、消化にそなえるようにします。

すごいね。

「いただきます」って誰に言っているのかな？

植物と動物の命に、それを育てた人、運んだ人、お料理をしてくれた人、みんなの命に言っているんだよ。

命をいただいている。

人は生まれたときから死を迎えるまで カウントダウンだから。

自分のために人が動くって、その人の大事な命をいただいているんじゃないのかな？ちがう？

「いただきます 人と自然と 命に感謝」

子供達と栄養標語を 作ってみました。

## 栄養標語あれこれ

「 自然色 彩りそろえて 健康食 」

「 食べたもの 動いた分で プラマイゼロ 」

「 何食べる どの量食べる いつ食べる 」

「 噛まぬなら 噛ませてみせよう 根菜食 」

「 食と書き 人を良くする 意味を持つ 」

「 これからの 人生きめる 食生活 」

「 噛むときは 飲み込む前に あと5回 」

「 栄養は カロリーとは別 考えよう 」

「 薄味と 色んな味付け 僕のため 」

箸は日本の文化です

箸を使っている国は何カ国もないよ。

食器の置き方使い方もその国々で違います。

どうして？って思う食事のルールはその国の「文化」なんだなって  
思っちゃうだいな。

ずっとずっと昔から、一番美しく便利に食べ物を口に運ぶために考  
えたんだね。すごいぞ ご先祖様たち。

正しく持ってみましょうか？

箸の真ん中よりちょっと上の部分を人差し指と親指でもってみる。

中指の爪の終わりあたりにあてて3本で持ってね。

箸の先を上下に振ってみよう！ あっ手首は動かさないよ～。

できなかつたら箸を持ったまま薬指と小指も中指にくっつけてグ  
ーをしてみてね。ほら 動いた。

・・・・・・ここでしばらくお待ちください・・・・・・

急いではだめ。何回も何回も自然と動かせるまで、ゆっくり子供と  
過ごしましょ。

できたらね、次は簡単。

親指のつけねと薬指の爪の終わりあたりで下の箸をささえます。

見て！下の箸って動いてないんだよ。

上の箸を動かして下の箸の先ちょにピッタリ付けたらご飯粒ひ  
とつだってつまめるの。

## 箸指導 決め手は「じらし」のテクニック

「ねえねえ 鉛筆でちゃんともって 線かけたよ～  
箸練習できるかな～」 わくわく

学園では幼児さんの箸の練習は

「鉛筆を正しく持って書けるようになってから」としています。

鉛筆と同じ持ち方の 上の箸をちゃんと動かせないうちにもたせると どうしても正しく持てないのです。

持てないのに持たせて食事すると 子供はなんとか食べようと変な持ち方でもいいからと食べ それが習慣になってしまいます。

それを後から直すのは至難の業。自分から「強い意志」で直そうとする時期まで待たないと 箸の指導はとんでもなくつらいことになり 食事は楽しくないものになってしまいます・・・。

そんなの嫌なので じっくり幼児のちっこい指に力がつくまで待って 開始します。 待ちに待った 栄光の箸 というわけです。

途中入所の子が正しくない箸の持ち方をしている場合もまず鉛筆からです。

楽しくなる 魔法の「じらし」はここにもあります。

鉛筆持ちの上の箸を自由に動かせるようになったら・・・下の箸もしっかりもって・・・はさむ練習は・・・

## まず 第一段階

マシュマロ か ぐみ （弾力があるのがポイント）

まだ はさむ力がうまく調節できない時期は つまみやすい弾力の食品からいきます！ だれだって上手くいったら楽しいものね

## つぎに 第二段階

たまごボーロ （丸い球形ながらも底辺があり安定がポイント）

コロコロと転がらないので なんとかはさめます！

## 最後に 第三段階

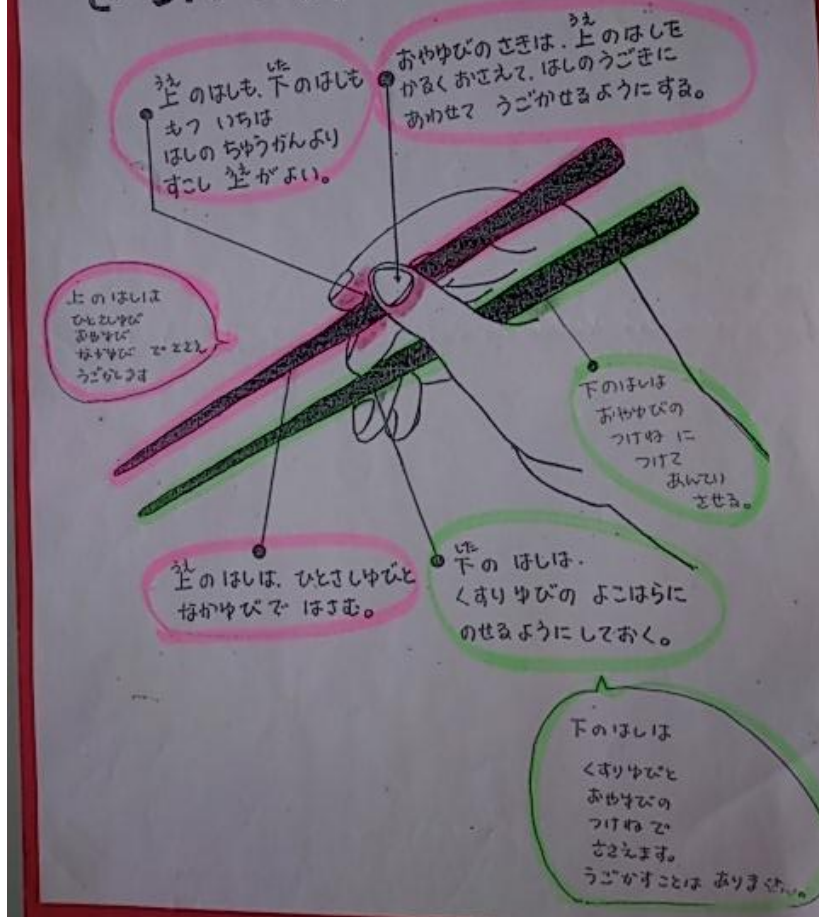
麦チョコ （みんな大好き 難しくても諦めないのがポイント）

つるつるではさみにくい麦チョコは ややくぼみもあるのですが 難しい～これがはさめたら ご飯粒ひとつだって はさめます！

難しくても これをはさんで 口に入れたら・・・しあわせ～  
だいたいの子供はチョコ大好きなので 絶対に あきらめません

ふっふっふ いいでしょう～

# きちんと持てますか？



この 図を見せて 説明をしっかりとってから開始

## フォークとナイフの日

ここをでてから、ちょっとかしこまったレストランに行ったとする

職場の人とかかもしれない・・・素敵な彼（彼女）とかかもしれない・・・

そんなとき

安心しておいしくいただけるように　と思って  
こんな日を作って練習しています！



ご飯とパンの複数献立にして　選べるように　していま～す！



肉そのものよりハンバーグが切りやすいから初心者向きです

## 共感

箸の指導の時に私が試みたこと

右利きですが、左で持ってみよう！

だって持てない自分になればもどかしい気持ち、焦り、イライラがわかるよね。

「わかるよ～」と 上っ面だけではなく言える。大事なことです。

人は何かするとき、何か話すときに「共感」してほしいんだよ。

大人だって子供だって本気で「わかるよ」と言ってほしい。

心癒され、頑張れる原動力となる「共感」はすごい。

私がこの地に来たのは 30 年前、一人の知り合いもなく来たこともない土地に一人・・・

ここに来る子供達も ある日突然聞いたこともない土地に連れてこられ本当に不安だろうな・・・共感できます。

たとえその場しのぎでも・・・

そんなとき 3 度の食事・おやつ・食に関するイベントは、よけいな頭を使うことなく素直にその時楽しい気分にしてくれるのではないかと思います。

もし、私が学園の子供だったら・・・

そう思って想像して行動しているうちに本気でそうってしまう  
私は共感というより同化（？）

ある日の食事中

子供 「これ嫌い～いらないわ」

そんなとき 芝居がかった口調と身振りで私は言う

「ここは雪山、遭難してもう一週間。  
なにも食べるものはなく 気力と体力はもう限界に来ています。  
ああ・・・お腹がすいた。のどが渴いた。  
そんなとき もしここに この〇〇があったら！！！」

「さあ どうする？」

きっと美味しいことだろう

きっと命をつないでくれることだろう。

そう思って食べたら いいかも。

こどもたちに やれやれ・・・という顔をされたってめげないのだ！  
がんばれ 私

言い方ひとつで

「おいしくない」「まずい」

他のみんなは美味しく食べているなら　これ本当に美味しくないのでか？

いいえ　これは　あなたの　「　口にあわなかった　」　のよ。

残念なことに　こんなこともあります～　そんなときは

だれも傷つけない　魔法のこぼを　身につけたら

社会に出て人と暮らす　あなたをやさしく守ってくれるよ。

一緒に食べている時に　「これまず～い！」と騒がれたら  
美味しく食べていた人が　「しゅん」となっちゃいます。  
作った人も　「しゅん」となっちゃいます。

「美味しいんだろうけど　私の口にあわなかったみたい。」  
って　言ったらどうかな。

## つんつん娘（息子）たちへ

思春期まっただ中の つんつん娘達・・・話を素直に聞けない時期

そんなときもあります。

でも・・・

いつまでもそばで守ってあげられない私たちが 今、あなたたちに伝えておかなければ 誰がいったい教えてくれるのでしょうか・・・  
そんな思いもあって いつかのあなたに という思いで話します。

大人になって

「あんなこと言われてたな～ うるさいなと思っていたけど 今ならわかるかも 」 って いう場面を信じて言う。

食事やそれだけではない事もたくさん 社会のルールやマナー

「だってさ～みんなは働かなくちゃ食べてはいけないんだよ！

働く先で職場の人にかわいがって貰わなくっちゃね。

時間を守って挨拶をにこやかにして（^^）

まわりのすべてに感謝の心で 一生懸命働いたら

ちゃんと1ヶ月の生活していくお金がもらえる。

そうしたらきちんと食事して健康な身体を作ってまた働ける。」

それは子供達の 明るい未来の第一歩だと思うから・・・。

子供達と「 契約 」だ！！！！

学園の残菜をいれるボールは 基本 からっぽ。

トマトのへた や バナナの皮 や そんなものしかはっていません。

施設で食べ残しが無いって めずらしいかも・・・ですね。

子供達と出会った日に そしてそのあとも 好き嫌いについてのお話をします。

「なにが？どうして？いつから？どんな風にしたらいい？

じゃあ この嫌いな物の栄養と同じ物 な～んだ？」

人間だもの 嫌いな物が2～3品 ・ ・ ・ ・ ・ あるある。

あることが悪い訳じゃない。代わりを補えないと困るだけ。

嫌いな物がある人は大変だね。

代わりの物を考えなきゃならないんだからさ。

嫌いな物がない人は楽チンで幸せだね。

という一連のお話をその子と二人っきりでゆっくりします。

「 好き嫌い配慮表 」を張り出して そのとおりにします。

だからそのかわり 「なんとなく」という

訳のわからない理由で何かを残す子はいないのです。

子供達とわたしの 「 契約 」です。

いいでしょう？

これだけは覚えておいて

今日のトマトはこの間のトマトとは違うんだよ。  
だいたい一箱のなかのトマトだってみんな違う。

クラスにいる人が40人いても全員同じじゃないよね。  
トマトだってみんな違うよ。

そしてさらに  
昨日のあなたと今日のあなたも違うんだよ。

材料も 作った人も あなたでさえも みんな変わっている

だから 去年まで 先月まで 昨日まで 嫌いでも  
今日は違うかもしれないよ。

だから嫌だった物もたまにはためそう！

成長ってこんな時にも使っていいかも。

新発見あるといいね。 そうしたら教えてね。

## 見守り力

中学生になってから入所してきた彼 とっても姿勢が悪いのです。  
担当の先生からも なんとかしてくれ〜と頼まれお話を・・・。  
いつものように「姿勢を良くするポイント」「姿勢が悪いと困ること」「姿勢を良くして食べるメリット」などをお話します。

聞いてるうちにものすごく迷惑そうな 顔。

「わかってる！わかってるんだって！！」とやや興奮気味です。

「そうか〜わかってたんだ〜。でもしてないよね。どうして？」

「人に言われるのが嫌なんだって！」 と 一人プチ切れ。

「そうか〜じゃあ自分でやるか！よし！そうしよう そうしよう。

1ヶ月見てるから じゃ よろしく〜！」 にこつ と私。

「うっ・・・」 と彼。

その日の夕食 なんと8割合格ラインの食事の様子 (^o^)

(おっ 意地だな いいぞ〜) ← 心の声

翌日も その様子。 何日かたち また姿勢は元通り・・・

私が近づくと 何か言われたら言い返そうと身構える彼

「〇〇くん ご飯おいしいかい？」 と 私。

・・・・・・・・・・聞くはずの台詞ではなく拍子抜けした彼は  
少々姿勢を直しながら 「ふんっ」と 一言。

わかってるんだもんね〜 頑張れ 頑張れ

子育ては見守り力 信じて任せたら 忍・人・任！ です。

## 栄養カルタ・野菜カルタ

子供達と 考え 作り そして 遊んでいます

「 そのおかず 食べれば栄養 残せばゴミよ 」

「 バランスが 大切なんだよ いろいろ食べよ 」

「 昔から 冬至の日には 小豆と南瓜 」

「 6年生 みんなのお手本 野菜好き 」

「 野沢菜は カルシウムのある野菜です 」

「 手間かかる 野菜育てて 苦労知る 」

「 上から お日様 野菜が育つ 」

「 土の下 根っこをはって 水をすう 」

「 オクラぬるぬる 肘 膝 丈夫に 」

「 ほうれん草 太陽あびたら 夕方とるよ 」



上げっこう前に作った「栄養カルタ」、下が「野菜カルタ」



## 野菜 妄想劇場

### 自己紹介

私は 人参のキャロリーです。出身は山田さんの畑です。

日当たりも良くて無農薬の畑で

とってもとっても 大事に育てて貰いました。

私は粘膜を丈夫にする力があり、悪さをする細菌に負けない身体を作るお手伝いが出来ます。

この力でなにか人の役にたてるかも・・・と思って9月に畑を出てきました。

長所はきれいなオレンジ色です。

短所は（私は良い匂いと思っているのですが）ちょっと臭いところ  
です。

将来はきれいな色を活かせるグラッセになりたいと思います。

もしだめなら人気の高いカレーもいいなと思います。

みなさんよろしくお願いします！

なんて 考えるのが 好きです。 私。

あなたが 大人になる前に

素朴な 「 おいしいもの 」は残らず 食べさせてあげたい。

きっと忙しい大人になって、ふと疲れたときに思い出せるから  
そして 自分の大好きな誰かに 教えてあげられるように

豪華な 「 おいしいもの 」は 取っておきたい。

大人になって 感動しながら食べる機会を 楽しめるように

お給料が出たらこれ食べに行こう！ とか

上司に ごちそうになって  
「おいしい！！初めて食べました」と

感謝・感動し キラキラの笑顔で

「ごちそうさまでした！ありがとうございました！」

が 言えたら いいなあ～ と 思っています。うん。

## 私の 大好きな日

### 金曜日は手作りおやつ

子供達に おいしい と いう思いと とともに・・・愛されてる と  
いう 思いも 伝えたくて 手作りおやつを 作っています。

先日も 卒園生が自分の子供に 私が作っていたおやつを手作り  
しているという知らせが来て ああ 良かったな・・・と。

あとからじんわり来る あたたかい思い ありがとうね。

かぼちゃクッキー・バナナクレープ・ガトーショコラ・リンゴ餃子



人参スコーン・シュークリーム・レアチーズ

豆腐だんご・ミルクもち・豆乳ドーナツ・アメリカンドッグ・蒸し  
パン・プリン・フルーツサンド・ババロア・ムース・水ようかん

まだまだ 思い出の おやつは・・・つづくよどこまでも

お楽しみはまだまだ

おやつバイキング・おにぎりバイキング・鍋の日・  
パンバイキング



こども祭り・寿司の日バイキング・クッキー作り・ピザ作り  
ソフトクリームの日・複数献立・新米食べ比べの日 などなど



こどもたちに 何か 楽しみを つくってあげたい  
毎日 頑張っている あなたへの ごほうびに・・・。

絶対に守っていること

子供達はここへ来る前は「親」と暮らしていました。  
どんなことがあったって「親」はこどもにとって絶対です。

今までしてきた食習慣に関して否定はしません。

ビックリするような食習慣でも にっこり笑って

それもいいね～ こんなやり方もあるよ～ といいます。

年齢が高くなって、親について腹を立てながら悲観する子には

「親だって 上手になれる人と 上手くいかない人もいるんじゃない？ 逆上がりや水泳と一緒にだね。」

「大丈夫 得意な人がお料理したり片付けたりしても アリだよ」

子供達はそうか～と ホッとした笑顔になります。

これで いいのだ。

即行動！わたしにあってるやりかた

子供達とお喋りしているとき、子供達が聞いてきたとき、  
話題になったことはその場で教えちゃったついでに

即！！ 紙に書いて掲示板にはりだします！！

だって 一人が気になることは みんな気になる

「口内炎ができた～痛い～どうして？どうしよう？」

「朝ご飯ってなんで大事って言うの？」

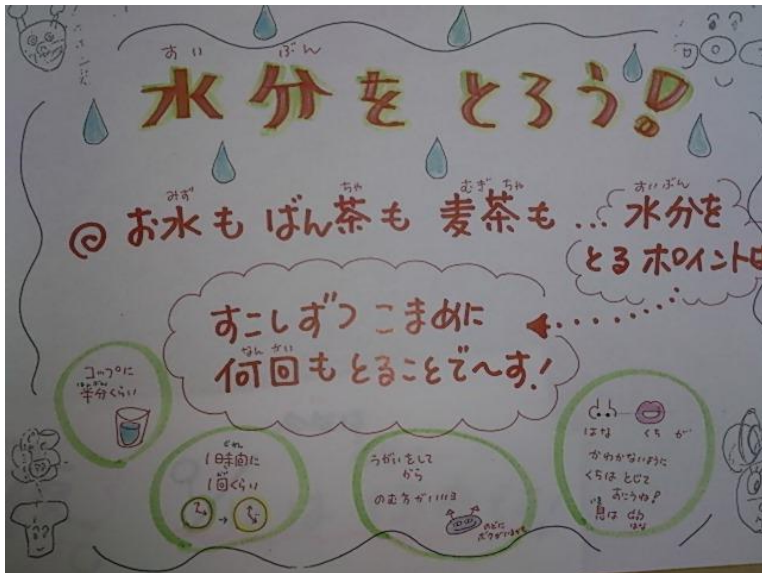
「なんで茶碗は左、おわんは右？どっちだっていいじゃん」

などなど

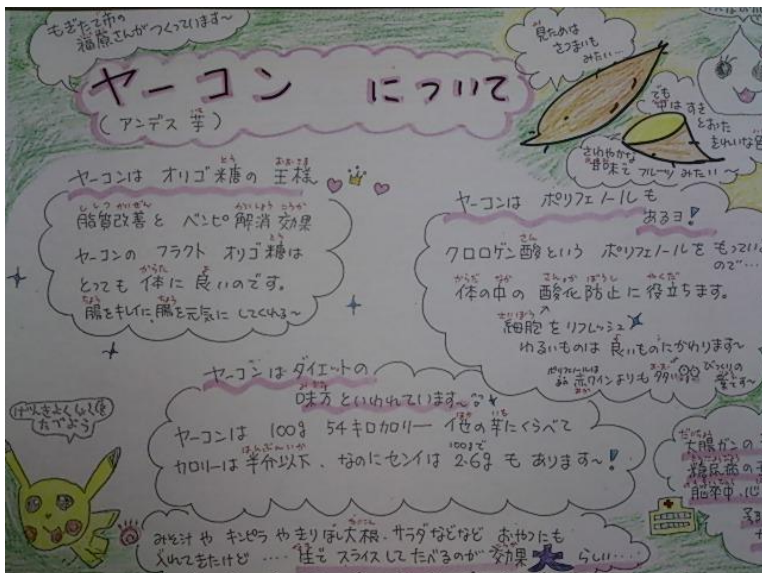
即行動だから 基本 「手書き」  
イラスト付きで説明の文を ささっと書いて張り出します。

色鉛筆やマーカーでウキウキお絵かき

実は私の 至福の時間 うきうき栄養お絵かき



熱中症の話題が出たとき ↑ ヤーコンて何?と聞いてきたら ↓





| 18                                                              | 19                                                               | 20                                                          | 21                                                          | 22                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| ごはん<br>みそ汁(ちんじん)<br>なめたけ<br>せんぎりソテー<br>とうふポーク<br>トマト<br>牛乳(800) | ごはん<br>みそ汁(とうほう)<br>キャベツのたまご<br>ぶりかけ<br>しゅうまい<br>オレンジ<br>牛乳(612) | フランス<br>ポーター・ジュ<br>プレーンクランブル<br>ライナー<br>チーズ・キャッチ<br>牛乳(873) | ごはん<br>みそ汁(だんじん)<br>さけフック<br>やさしいため<br>えだまめ・オレンジ<br>牛乳(599) | ごはん<br>みそ汁(ちんじん)<br>ほうれんそうソテー<br>あさりのつくだに<br>うめぼし<br>やさいかまぼこ<br>牛乳(556) |
| 里菜のおはなし①<br>アフガニスタン<br>日本には<br>幕末に来ました。                         | なすはインド<br>日本には<br>8世紀頃<br>来しました。                                 | トマトは南米<br>ヨーロッパを<br>まわしながら<br>江戸時代に<br>日本に来ました。             | 木豆は中国<br>縄文時代に<br>日本に来ました<br>「つる豆」と<br>よばれてました。             | たけのこも中国<br>江戸時代に<br>日本に来ました<br>日本古来からある竹も<br>ありましたが。                    |
| カレーナ<br>なすとん<br>シルバーサラダ<br>バナナ<br>みそ汁(たまご)                      | ごはん<br>ポークチャップ<br>レタス、いちご<br>スロゲティー<br>ソテー<br>みそ汁(たまご)           | シーフード<br>カレー<br>トマトとモヤシ<br>ラーメンサラダ<br>カルピス                  | ごはん<br>チーズハンバーグ<br>アスパラ<br>こぼきいも<br>いちご<br>みそ汁(たまご)         | ごはん<br>ほっけのやさり<br>あんかけ<br>コーンスロー<br>サラダ<br>モヤシとコーヤ<br>みそ汁(たまご)          |

メニュー表にも「何だろうな?と思うかな」・・・と思ったら即

|                                               |                                                                                                                                                                                                                             |                                    |                                     |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| チセリー<br>バナナ<br>牛乳(716)                        | のりやきたまご<br>キウイフルーツ<br>牛乳(667)                                                                                                                                                                                               | ちりめんつくだに<br>ハイン<br>牛乳(647)         | たまごバナナ<br>せんぎりソテー<br>ポリン<br>牛乳(825) |
| このみ<br>やき<br>だいこんサラダ<br>バナナ<br>ヨーグルト<br>(855) | <p>9日のイースターのための<br/>「オイスター」とは「カキ」の<br/>ことですよ! 牡蠣は<br/>海のミルクといわれるほど<br/>栄養価が高く、タウリン<br/>グリコゲン、亜鉛、亜硫酸<br/>の他、貧血にいい<br/>ビタミンB12 もあります!</p>  |                                    | とんこつ<br>ラーメン<br>ヨーグルト<br>牛乳(716)    |
| ごはん<br>さめと<br>わかめのスープ<br>ハンバーグ                | ごはん<br>みそ汁(たまご)<br>ぶたにくの<br>オイスターソース                                                                                                                                                                                        | ごはん<br>みそ汁(わかめ)<br>マーボと豆腐<br>ハンバーグ | シーフード<br>カレー<br>みそ汁                 |

マンガにしてみました・・・計6巻あるよ

# 食事指導

## 『かむ』ことの

### 意味・・・

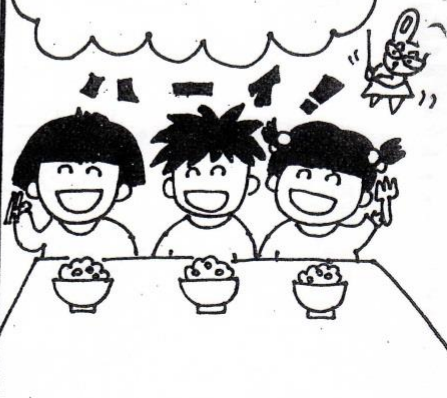


くちもとじてかみましょ

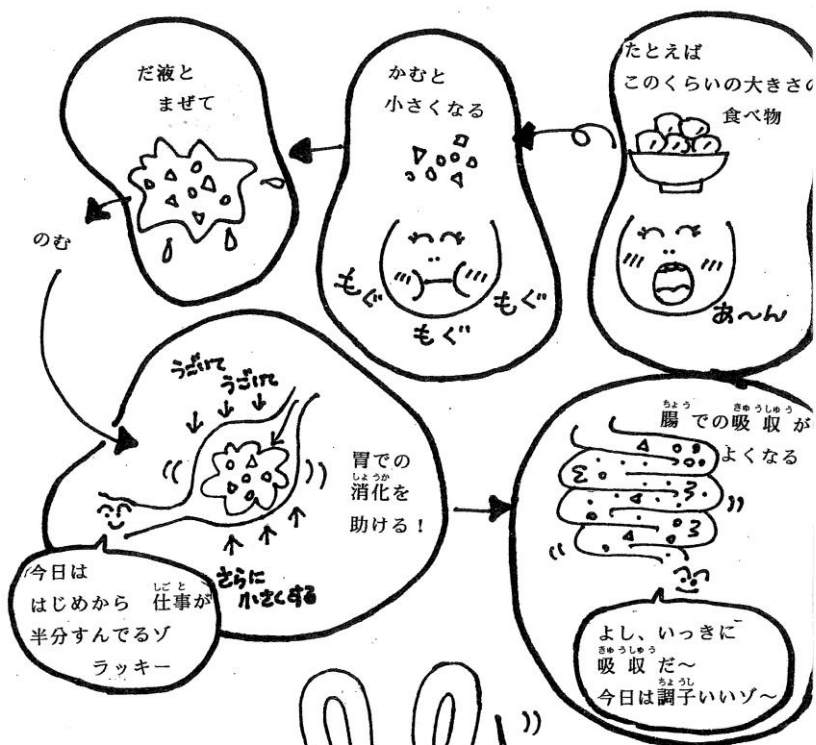


この時の  
「かむ」というのは  
ただかむというだけでは  
なくて  
食べ物をくだいてすりつぶして  
だ液とまぜることまでを  
言っていることが  
多いです。

小さい時から、よく言われている  
言葉のひとつに  
「よくかんで食べてね」と  
いうのがありますよね



# かんで飲みこむことの意味 その1



今日は  
はじめから  
半分すんでるゾ  
ラッキー

せっかく栄養のあるものも  
あまりかまないで  
飲むと  
吸収しないで  
出ちゃうかも  
もったいないナ〜



よくかむということは  
自分の体を  
助けることに  
つながるヨ

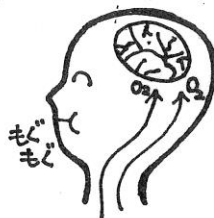
## かむことの意味 その2

のう しげ き  
脳<sup>のう</sup>の刺激で  
学力アップ



かむと

「あご」が動きます。  
筋肉<sup>きんにく</sup>が動く<sup>うご</sup>と  
血液<sup>けつえき</sup>がたくさん  
まわっていきます。



けつえき  
血液<sup>けつえき</sup>の中には  
酸素<sup>さんそ</sup>がいっぱい！  
その血<sup>けつ</sup>が脳<sup>のう</sup>にも  
どんどんまわって  
きます。  
すると脳<sup>のう</sup>はよろこんで  
よく働<sup>はたら</sup>きます。



さんそ  
酸素<sup>さんそ</sup>は  
脳<sup>のう</sup>のごちそうさつ

今日<sup>けふ</sup>も  
はりきっていこう

## その3



あつ<sup>あつ</sup>つ<sup>つ</sup>いもの

あつ  
熱<sup>あつ</sup>いものが  
入<sup>い</sup>ると  
そこがやけど  
みたいにな  
って  
げんになるかも！



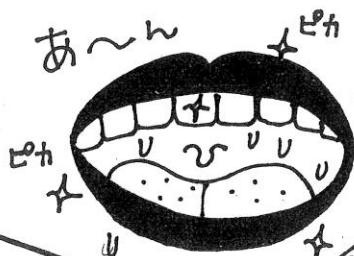
さむ<sup>さむ</sup>いもの

かむことで熱<sup>あつ</sup>すぎる  
ものから、食<sup>しょく</sup>道<sup>どう</sup>や胃<sup>い</sup>  
守<sup>まも</sup>ったり、冷<sup>ひや</sup>たすぎるもの  
から、胃<sup>い</sup>や腸<sup>ちよう</sup>を  
守<sup>まも</sup>ったりするヨ！



さむ<sup>さむ</sup>いと  
血<sup>けつ</sup>がまわって  
こなくて  
働<sup>はたら</sup>けないよ～  
ひえる～！

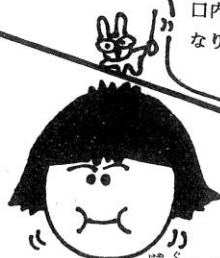
その4



よくかんでいると  
ツバ（だ液）が  
たくさん出てきて  
口の中をきれいに  
してくれます。  
口の中がネバネバ  
してくると  
口が臭くなったり  
口内炎にも  
なりやすいのです。

その5

よくかんで、少しずつ  
食べることで、時間がかると  
満腹中枢という  
「もういいヨ」と知らせてくれる  
センサーが働き、  
食べすぎを予防して  
くれるのです。



よくかまない早食いの方は  
食べすぎ注意！

その6



成長していない  
小さなアゴのため  
歯ならびの悪いボク



成長した  
ちゃんとしたアゴ  
だから、しっかり  
そろってるの ボク

よくかむことで  
あごも本当の  
大ききまで  
ちゃんと成長します。  
その差は  
歯ならびに  
出るのだ。



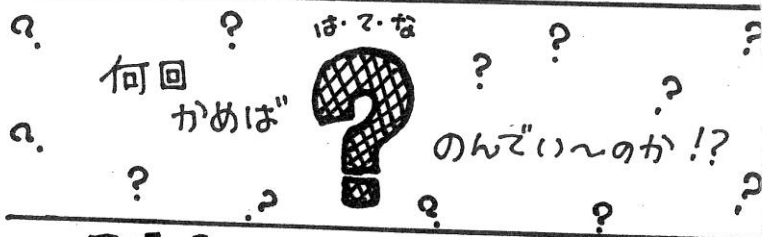


いいことばかりのA子さん ↑

悪いことばかりのB子さん ↓



みんなの食べるのを見てみると、5回以内の人が  
すご〜く多くて  
それから、固くて  
よくかまなきや食べられないものを  
嫌っているみたいだね



## かたえ

何回かめばいいということは、その食品の  
かたさなどでいろいろ違ってきますが、  
だいたい15〜20回くらいで O. Kです。

しぜん  
自然に  
よくかまなくちゃ  
ダメなもの

ごぼう かたい豆  
大きい肉 りんご なし  
麦ごはん イカやスルメ  
生野菜 もち 貝  
かための  
フランスパン

などなど



かまなくちゃと思っていないと  
忘れちゃいそうなもの

ハンバーグ カレーライス  
ふわふわのパン  
お茶漬けや汁かけもの  
プリン ムース  
めん類

などなど

「かむくせ」のない人は  
絶対<sup>ぜったい</sup>かまなくちゃならない  
ものを選んで食べると  
忘れずかむことが  
できると思うの

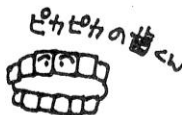
へ～ そうか～  
ゴボウサラダも  
そう？



だから  
おやつに  
スルメや  
豆を出す  
のさ



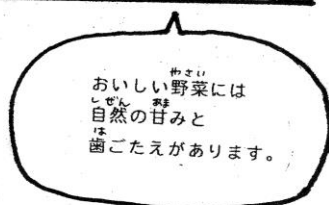
かむことの意味を知ったら  
少しは気をつけて自分も  
かむようにしようかな？と  
思ってくれることを期待してます。ね。



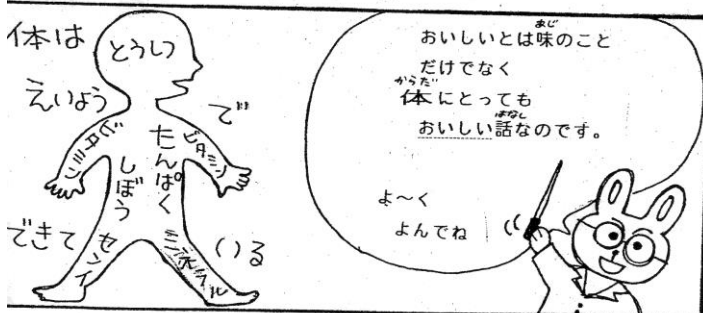
ぼくたちからも たのみま～す！



113.8



**ホントーです!!**



体に<sup>からだ</sup>に必要な<sup>ひつ</sup>栄養が<sup>じょう</sup>きっちりつまった<sup>じょう</sup>旬の野菜。

それこそが<sup>し</sup>舌にも<sup>し</sup>体にも<sup>し</sup>おいしい野菜。

だからこの<sup>あ</sup>夏にとれる<sup>あ</sup>野菜には<sup>あ</sup>ぐーっ<sup>あ</sup>と効果があるのです。

まっ赤なトマト

それは<sup>も</sup>リコピン<sup>も</sup>（1つばりさ！）

青いトマト

※ <sup>しゅん</sup>旬とは <sup>いちばん</sup>そのものが一番たくさんとれて <sup>あじ</sup>味も良い<sup>す</sup>時期<sup>じき</sup>のこと。

ふや<sup>ふ</sup>冬でも<sup>や</sup>雪のふらない<sup>ゆき</sup>あたかい<sup>あたたかい</sup>地方で<sup>ちほう</sup>ビニールハウスで<sup>ふ</sup>つくったり

このへんかな？

冬

夏

夏<sup>なつ</sup>の<sup>くに</sup>国の<sup>あじ</sup>野菜を<sup>や</sup>輸入したり

でも<sup>でも</sup>冬だって<sup>ふゆ</sup>栄養をとらなくちゃ<sup>えい</sup>なりません。

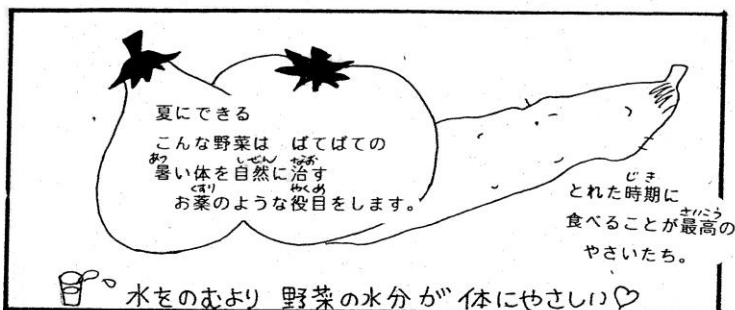
だから<sup>だから</sup>冬の<sup>ふゆ</sup>間<sup>あひだ</sup>おいて<sup>おいて</sup>おける<sup>おける</sup>野菜は<sup>えい</sup>大切<sup>たいせつ</sup>なんだ。

玉ねぎ、人参、かぼちゃ、  
いんげん、なと、なと

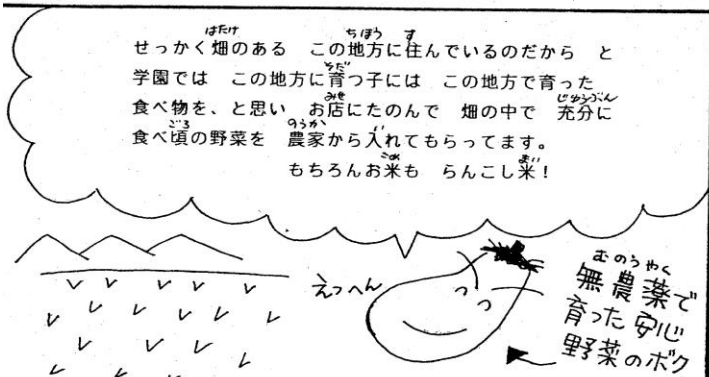
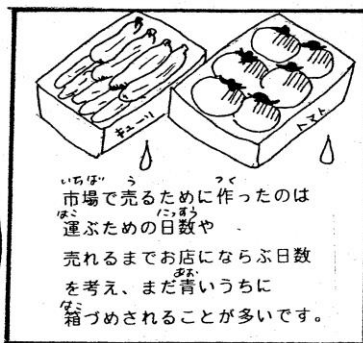
でも...

やっぱり夏にお日様<sup>ひさま</sup>いっぱい<sup>いっぱい</sup>あびた野菜は<sup>えい</sup>元気！<sup>げんき</sup>元気！<sup>げんき</sup>

みんなも<sup>みんな</sup>元気！<sup>げんき</sup>



あと 一歩で  
赤くなるトマトが  
もがれてしまう時は  
とっても しやすい  
でしょうネ...

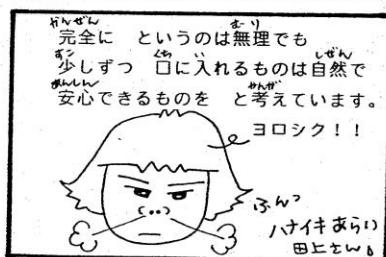


そごー句

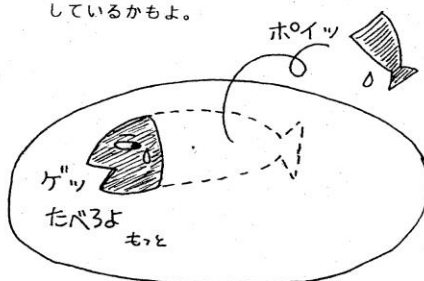
夏がきて  
おいしいやさい  
たべる幸せ  
(夏あまり)



マヨネーズなどかけすぎて  
味オンチになりかけ  
ているアナタは  
ために そのまま  
たべてください。  
3回めには ちがいが  
わかり おいしい野菜  
を 舌と体で  
味わえることと思います。



魚というだけで 1/10くらいに  
へらしに来る アナタは  
大切なDHA脂をとれずに  
人生の大失敗を  
しているかもよ。



又、おいしい魚も  
そのとうり  
体においしいDHAを  
たっぷり含んだ魚は  
魚が好きじゃなくとも  
食べる価値あり!!

脳の細胞をつくるのに  
 絶対必要なものがDHA。  
 脳ができたあと発達するのにも  
 必要なものだから  
 頭がよくなるよ〜なーんて  
 世間じゃ〜言われています。  
 記憶学習能力ってーのが  
 高まるらしいぞ。

本当の名前は  
 ドコサヘキサエン酸  
 という脂肪のひとつ  
 まあ 魚に多く含まれ  
 ている油だね。  
 いい油だよ

ドコサヘキサエン酸  
 DHA

とは？

その他にも ガン予防  
 脳の老化防止  
 コレステロール低下で  
 生活習慣病の予防に  
 などなど  
 いいこといっぱい！！  
 ねっ おいしい でしょ

アンケートで 魚がまらわってる  
 のは、わかっていても  
 こんな魚 いつも 出てるのは、そういうことと...

イワシ サンマ

アジ マグロ

カツオ サバ

などに多いよ

魚肉ソーセージ にも

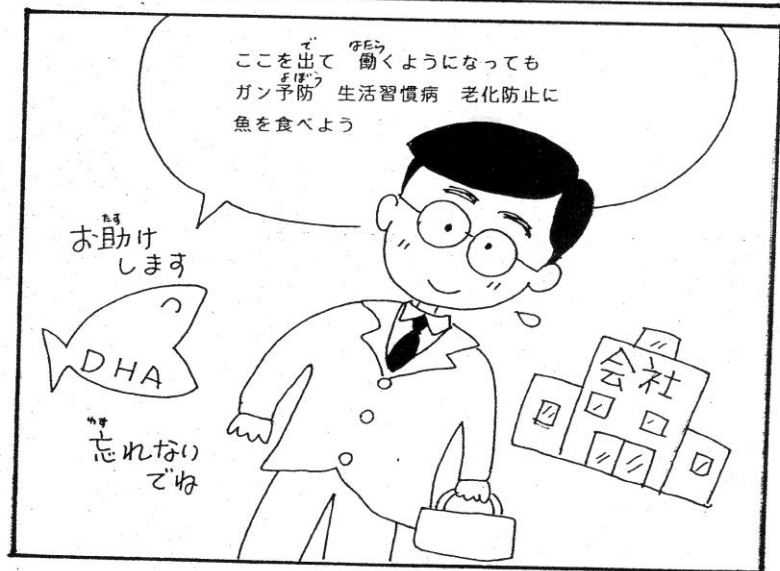
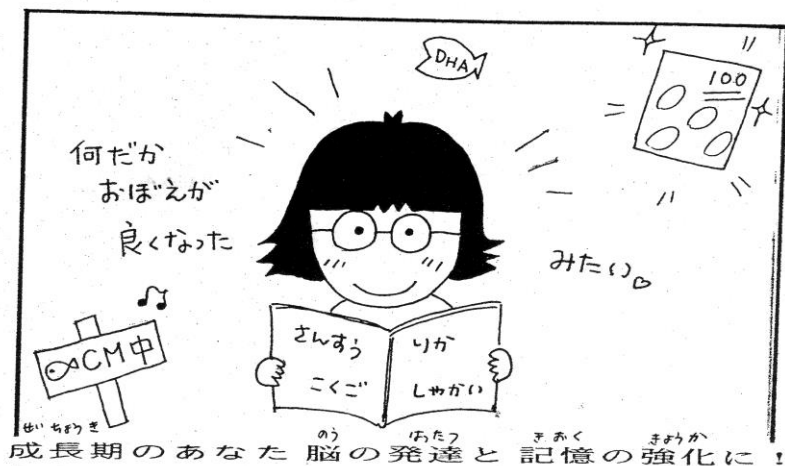
入ってるよ。

それから ちょっとだけ

ど トリ肉 や

大豆 や 野菜 にも

あるよ。





赤ちゃん時代から 大人まで 魚でいい事  
 いっぱいの おいしい話 だったでしょう！？



# 食事指導

楽しく、おいしく

食事のマナー

の話



いっしょに食べている  
人に、いやな思いを  
させない心が  
マナーの基本です

食事のマナーといっても  
フランス料理のマナーとちがって  
もつと、かんたんな話し  
のこです。

大丈夫！



たのしく♡  
おいしく♡

食事だけでなく、はきはきした  
あいさつは、本当に  
さわやかです



この『いただきます』は

つくってくれた人  
への感謝の  
気持ち



食べ物への  
感謝の  
気持ち



今日、食べるものが  
ある。しあわせ。

など、いろんな感謝の気持ちを、  
表す「ことば」です。

食飲わくし、消化にも  
いいヨ！



**いただきます**

みんなの脳も、その号令を  
きくことで、これからごはんを  
食べるのだと  
活動をはじめる  
ことでしょう。



だ液や胃液を  
出して準備お  
よ。体に命令！

はしや食器は  
テーブルより下にもたない  
こと！！



ピンポン

はしを持ったまま  
イスをひきなおしている人  
発見！！

口の中にもものを入れて  
おしゃべりや、口をあけて  
クチャクチャかむの  
よくないね

ゲップも  
かみえ

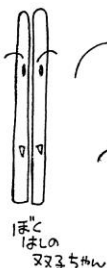
あえ



●●はしのマナーのいろいろ●●

はしをくわえて  
かじってみたり

ごはんやおかず  
ブスッと  
さしたり



はしで人を  
ゆびさしたり

はしで食器を  
よせてみたり

骨や食べられない部分が  
皿の上にのこってたら、きれいに  
皿のはじによせましょう。



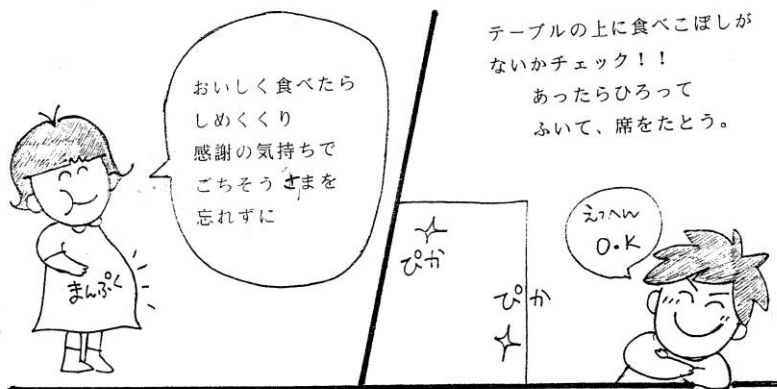
まちがって手をよごしても



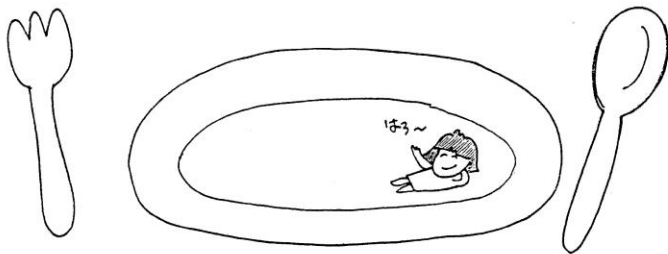
イスカバーや自分の服や  
テーブルふきんで、ふかないでね

おてふきをもったり  
ティッシュを  
もったりして  
つかおう





食事のマナーはいろいろあるけど  
あんまり考えて食べても  
おいしくないよね～  
うんうん



これだけは守ろう！の  
マナーだけちゃんと守って  
おいしく、楽しく、食べられるよう  
マナーを身につけましょう！！

自分では、ちゃんとしているつもり  
でも、いがいとそうでは  
ないものです。



えん?



食べている時の  
すがたは  
よいですか？



せなかが  
まるまっ  
たり

せほね  
まがるぞ！



ふんぞり  
かえって  
よりかか  
たり

そういう人は  
たいてい  
ものをむねに  
こぼしてる



ひじつきの手で  
はしを  
つかう人ま  
でいます！

おぎょうぞ  
わる〜



その他、  
片手をイスにおいたり  
足をくんだり  
いろいろ  
マナーが悪い人が  
多いです

箸にせいかよくする  
ポイント

はしを持たない  
方の手は  
かる〜く  
食器へ  
そえておく



テーブルと体の間は  
げんこつ1つぶん

ひざのうらと  
イスのはじっこを  
びったりあわせる

食べのこしはしないように  
心がけるのもマナーです。

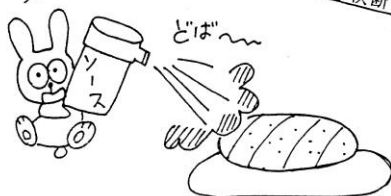


全部食べられるか  
食事の前に中身と  
量をチェック！



パッと見て  
サッと  
決断！！

ダメ〜



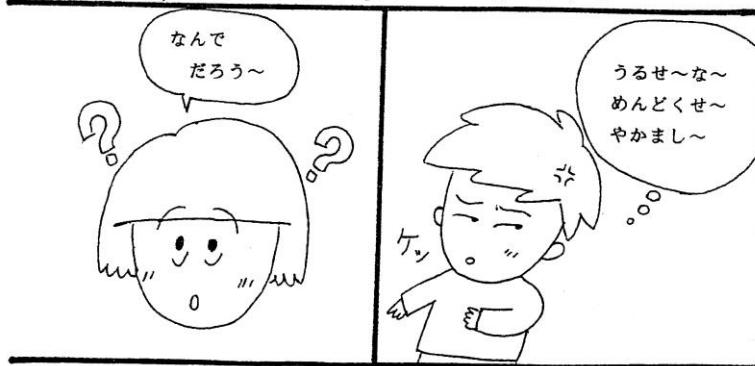
味もみないで  
調味料をどっさり  
かけるのも、作った人への  
マナーいはんですね。

バイキンから  
自分の体を  
守るための話





〇〇 みんなか よくまく ことはですな 〇〇



こんがり  
今回は・・・ バイバイキ～ン  
そう バイキンの お話です



TVや新聞で知っているとは思うけど、各地で  
食中毒やO-157などが次々おこり 死者もでています

ノロウイルス も こゆいね～

たすけて～

食中毒

う～  
くるしい～

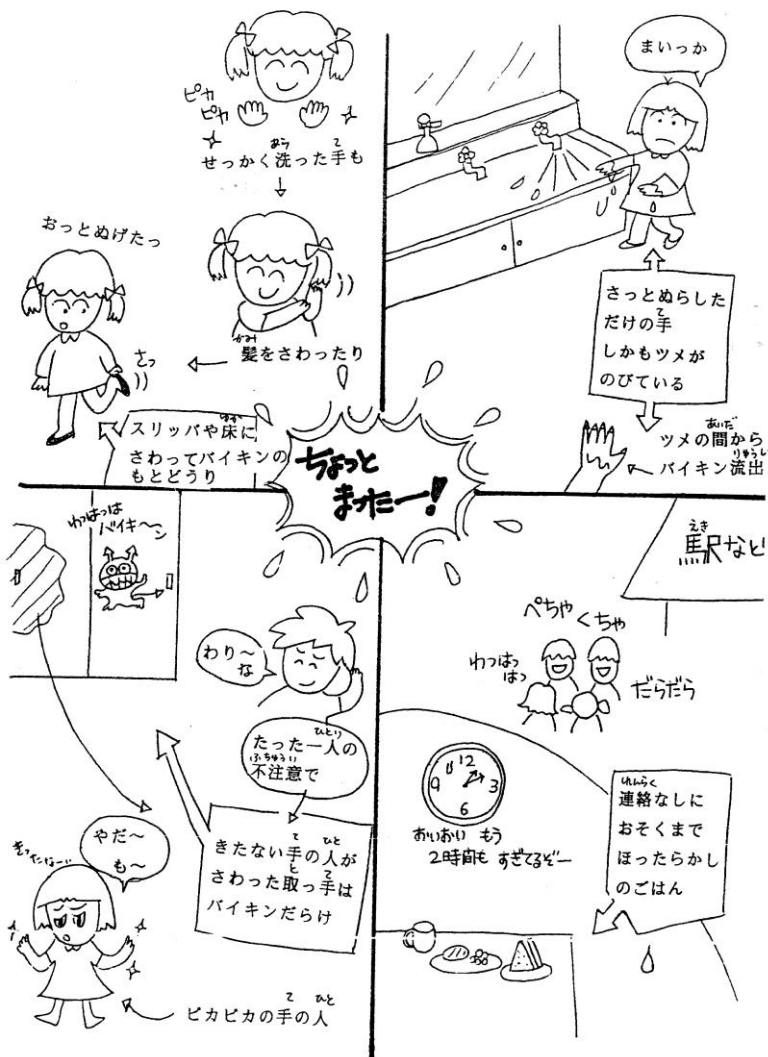


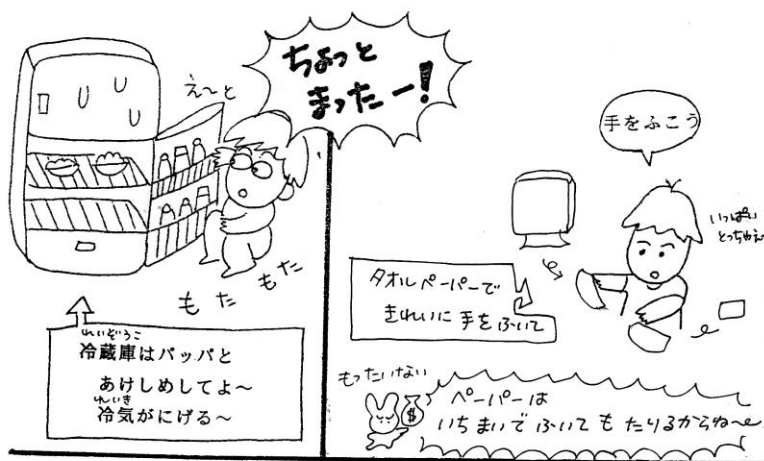
みんなの口<sup>くち</sup>に無事<sup>ぶじ</sup>に入る<sup>はい</sup>  
 までは、作る<sup>つく</sup>人も  
 最後まで<sup>さいご</sup>気がぬ<sup>ぬ</sup>けません。  
 おいしく安全<sup>あんぜん</sup>にと  
 心<sup>こころ</sup>をこめているのです。

でも、ここまでしか  
 手をかけられません・・・

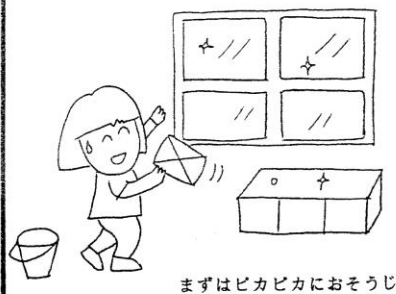
みんなの協力<sup>きょうりき</sup>がないと完全<sup>かんぜん</sup>ではないのです。







手だけではなく  
部屋などもよごれて  
いれば そくに手を  
ふれてバイキンがつくこと  
が多くなるってことは  
わかりますね。



**これがみんなのできること**



まほう りやく  
協力しあって  
食中毒をふっ飛ばせ!!

しやくちやうどく さんげんそく  
食中毒の三原則

- ① 菌をにつけない (手あらい. 食器. 食材料の管理)
- ② 菌をふやさない (ついたらすぐ食べるか 冷やす)
- ③ 菌をやっつける (消毒と加熱)

ずいぶん前から こつこつ書いたマンガ冊子だから・・・  
書き換えたいな～とか思いつつ 現在に至る です～  
なんかだんだん絵も変わってきたような気がします。  
気分は漫画家（！？）子供達には難しい文字よりも見やすいみたいです～。

カラーコピーがない時代のものだったな～と 色を付けてないと思ったら そのことに気づきました。

でも今も現役で一年おきくらいに媒体にしちゃってます。  
伝える事は変わらないってことですね～（^^）



## お誕生日リクエストメニュー

365日の一年間で いろんな行事やイベントがあるけど・・・  
なんといっても大切な日は 「あなたの生まれた日」です。

みんなみんな 必ずある 大切な一日

たくさんの子をあずかる施設にありがちな「〇月生まれ誕生会」  
だけは したくなかった・・・

大切な「その日」をみんなに必ず「おめでとう！」 と言ってもらえる方法を考えました・・・。

「その日の夕食のメニューを考えてもらって出す」  
たとえちょっとくらい変わっていても いいんです～  
いろんなリクエストがありました・・・1ヶ月前から準備して初めてメニューもドンドンでました。冷麺・スペアリブ・トマトラーメン・タンドリーチキン・パフェやふわとろオムライス・・・  
夕食にちゃんとなる様にと考えて  
主食・主菜・副菜1・副菜2・デザート  
で考えてもらうのでお勉強にもなります。一石二鳥！

メニューを張ったときからその子は当日まで「特別な人」となる  
自分の好きな物だったりすると喜んじゃって

「〇〇ちゃん、お誕生日ありがとう！」 な～んていう  
当日はみんなに必ず忘れられることなく「おめでとう」を言ってもらえる うれしい一日。

生まれてきてくれてありがとう

今日も元気でいてくれてありがとう

## 背伸びセンサー

子供達の食事中の姿勢が・・・悪い子　　3割くらい。

そのほとんどは ひじをついたり 椅子の座り方が悪かったり  
食器をもっていなかったり・・・

テーブルを回りながら 声かけをして根気よく直していきます。

「椅子の後ろまでおしりをのせて足の裏は床にぴったりつけよう  
そしてテーブルから身体はげんこつ1つ分はなしてね。

顔より小さい食器は手に持って　顔より大きい食器は手を添え  
よう・・・

箸でお口に入れる量は 人差し指と親指でOKの形をつくって  
その大きさくらいにしよう。

背中にはホースが入ってるつもりで 水がまっすぐでるようなイメージでね～」・・・・・・・・と。

[illegible]

小さい子のいるテーブルでは

「あっ大変です！！ここに姿勢の悪い人が2人います！！」

というと

見て見てっ 僕は私は違います！！と いうつもりか  
4人テーブルの全員が ひゅっと背筋を伸ばします。

大きい子のいるテーブルでは

「社会人になったら 第一印象が大事だよ～！食事の姿勢と箸の  
持ち方がちゃんとしていたら おおっっと思ってもらえるよ。

ちゃんとしてるな～と思って貰えたら色んな事がうまくいくよ。

私が上司なら また食事に誘っちゃおうかな～と絶対に思う！」

とかいうと

そうか～と思う子半分と また始まった～ とする子半分

それでも わたしが近づくと センサーに反応するように  
ひゅっと 背筋が伸びる中高生なのでした～。

どちらも かわいい

## 「 もぎたて市 食育体験活動 」

我が町には農家のお母さん達が中心になって 安心安全なおいしい取れたての野菜を販売・活動する「 もぎたて市 」という団体があります。

私がこの町にきた頃にはなかったので、私はいつも思っていました。どうして農村地帯のお店に 「完熟ではないトマト」

「とげがいたくないきゅうり」 が売られているのか・・・！？夏の間だけでも、子供達にさっきまで畑にあったような野菜を食べさせたいなと思ってお願いしたら農協さんは「そのようなことは無理」との返事です。がっかりしつつもしつこい私は個人商店にもお願いして・・・しかし同じ答えでした。

せっかくの田舎暮らしなのにな～ 自分たちで植えるしかないのか・・・でも毎日2kg3kgと収穫できるわけもなく・・・そんなとき札幌から新規就農でいらした農家の方と仲良くなったこともあり個人商店へのトマトやきゅうりの納品をお願いしたのが始まりでした～（懐かしい）

次の年から「 もぎたて市 」が始まったので本当にそれからは

美味しい野菜をいつもいただく→ 育てているところを見に行く→収穫させて貰う→お手伝いさせて貰う→一緒に作物で調理実習をする と言う すばらしいステップアップが毎年あり・・・現在に至る です。

こうだったらいいな　と　思うだけではなく行動をしてみる。  
これが私の色んな活動の基本になっているところです。

だって　せっかく（不本意ながらも）田舎に来たんだから  
新鮮で美味しい野菜食べたらいいよね～  
そして子供達が　「　田舎のおばあちゃんの家に来た　」  
っていう設定で楽しめて、ここを第2の故郷にしてもらえたら  
いいな～　と　密かに思っていました。うふ。

とにかく　もぎたて市のお母さん達にかわいがってもらわない  
と始まらない！！　私は　野菜の発注書を手書きにして子供達  
がこの野菜をどんなお料理で食べるのか、どんな風に喜んで食べた  
のか・・・絵や写真付きでどんどん発信しました。

田舎のお母さん達は本当にやさしい・・・「見に来るかい～？」  
と声をかけてくれるようになりました。  
私は心の中でガッツポーズをしながら　「いきますいきます」  
「ありがとうございます～」と　笑顔を振りまいたのです。

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 子供達には農家さんの情報や写真で親しみを | ポイント 1 |
| 活動中は子供達を見守りつつ自由に交流を  | ポイント 2 |
| 活動後は子供からの絵やお手紙を送る    | ポイント 3 |
| 活動中の写真を撮ってプレゼントする    | ポイント 4 |
| 写真は学園にも張り出し話題に盛り込む   | ポイント 5 |



ほら～ 大自然が 呼んでいる～ って感じでしょ



とれとれ野菜は 本当に 美味しい！！



田んぼのあぜ道を 全力疾走



稲刈りも



スイートコーン植えは からすぐち で



育ち状況も 楽しみの 子供達



これは 大豆を使って豆腐づくり



もぎたて市のお母さんと一緒に調理実習です  
ここで出来た豆乳を使ってクレープ、おからを  
使ってクッキーも 作りましたね (^ ^)

いつかのために

ご飯を食べるためには ご飯を作らなくてはなりません！  
だから これは絶対に 大事なことです・・・。



経験させること それが 自信につながると 信じています



### 3種類の調理実習

まずひとつめは

「 年齢に合わせての4・5・6年生 それぞれ 」

4年生 包丁になれる

5年生 和は煮物 洋はホワイトソースで

いろんな料理や味付けを知る

6年生 命をいただく実感と共に魚をさばく

ふたつめ

「 お楽しみに 体験 幼児から高校生まで 」

粉があればパスタもパンもクッキーもケーキも

何にでも変化していくとわかると手作りが楽しい

作ったお米や芋や野菜で料理すると しみじみ

バターつくりなんかもしちゃう お遊び中心

みつつめ

「 卒園前に 栄養士とマンツーマンで 送別会? 」

今までの集大成 または 途中入所で段階ふめなかった

高校生のお手並み拝見 卒園前は これがお約束

設定は 急に遊びに来た友人が空腹 さあ 何作る?

卒園式には お母さんが一人暮らしをする娘(息子)に教えるだろう事をすべて書き込んだ レシピと今までのその子との思い出を綴った冊子 みつつめの調理実習の写真付きでわたします。

## 卒園生応援レシピ

１ページ目は その子との思い出話 です

〇〇くんへ

卒業おめでとうございます！あんなに小さかった〇〇くんが今はすっかり私を見下ろしています。大きくなるにつれて苦手な物もどんどんなくなって、調理実習やもぎたて市での活動ではいつしかリーダーのような存在でしたね。写真を撮ろうとしたら大きなかぼちゃを持ち上げて、おどけたポーズで笑いをとっていたね。何にもしてあげられなかったけれど、社会に出たら活動で得たことを思い出して役立ててくれたらいいなと思っています！

２ページ目からは 自炊のすすめ です

自炊心得

米１合で茶碗２ぜんのご飯が出来ます。１キロのお米は  
３００～４００円くらい。

９０円で３杯のご飯が食べられます。１ヶ月２７００円。

おにぎりを買ったら３個で３００円。１ヶ月９０００円。

お米を買って、寝る前に炊飯器のタイマーを押すだけで  
毎日ほかほかのご飯と一緒に起きられるよ。

朝ご飯を食べてお弁当箱に詰めて持っていき、帰宅してもご飯がある。幸せ。

大丈夫、歯磨きと一緒に「習慣」にしてしまうのだ！

とりあえずそろえる物は炊飯器・まな板・包丁・鍋・フライパン・  
おたま・フライ返し・ザル・ボウル・ふきん・茶碗・おわん・箸。

米・醤油・味噌・砂糖・油・煮干か花カツオ・ケチャップ  
・ソース・マヨネーズ。

あとは少しずつそろえましょう。

コンビニじゃなくスーパーにいてみよう！その季節の旬のものが安く大量に売っています。消費期限ぎりぎりのお買い得品も多いので要チェック！

大量に野菜も忘れることなく楽に食べるなら、たとえばキャベツ1個は千切りして生で食べたりするときに残りはザクザクに切ってビニール袋に小分けにして野菜室にポン。味噌汁や野菜炒め焼きそばやラーメンを作るときにパツといれられますよ～。野菜は生やゆでて冷凍も出来るよ。

毎日やる気でなくても、一気にまとめてやっちゃいましょう！インスタントになっちゃう時も、ちょっと一工夫。カップラーメンにお湯を入れる前に、胡麻・青のり・パセリ・わかめ・麩、などなど100均に売ってるような乾物を用意しといてちょい足ししましょう！

袋ラーメンなどの時はさらにお湯を沸かす時に（3）のカット野菜をパツといれてそこに麺をいれるだけで身体にやさしい。

インスタントの食品を食べちゃったな～と思ったらカルシウムが不足しない様に牛乳・ヨーグルト・チーズ追加してね！インスタント食品のリンはカルシウム壊します。

安くて簡単レシピ

もやしサラダや具たくさんスープ、炊き込みご飯など、  
20円から100円程度でできる簡単レシピ満載。  
さらに今までの調理実習のレシピ集のコピーを付けて。  
卒園前調理実習の料理や調理中の写真をのせて・・・。

卒園式に冊子にして渡します。

この子供達が初めての一人暮らしで最初の一步をつまずかないよう。  
栄養士の私が出来ることは、社会に出てからも食を通して健康に円滑に、自分やまわりとコミュニケーションがとれますように・・・  
と願うことしかできません。

子供達から電話やメールで食事のことなど相談されたりする事も  
多くあり、いつかのあなたに・・・という思いが少しはかなっているのかもしれません。

この本を今まで卒園した子供達が見て、懐かしんでくれたり、思い出してくれたりしてくれたらいいなと思います。

また、世の中の児童養護施設で育った子たち、またその周りの環境にいる沢山のかかわってくれる人たち、若いこれからの児童養護施設に勤める栄養士さんにも知ってもらえたら幸いです・・・。



## 歌

10 年前に作った歌です。がんばっても上手くいかない時や  
疲れちゃった時なんか ひとりで歌うとまた子供達のために  
頑張ろう！！と 気持ちも新たに元気なのです・・・。

おなかはいっぱいになったかい？

心はいっぱいになれたかな？

みんなの母になりたいくて ここに務めて 20 年

うるさい小言も言うけれど

まだまだ伝える事がある

がんばれ がんばれ がんばれよ

くじけたときにはここがある

親を見ぬ子も 慕う子も みんな変わらず愛したい

すこし甘えてみたいだけ

わかっているよ ここへきな

みんなの笑顔にささえられ ここまでこれたよ

ありがとね

がんばれ がんばれ がんばれよ

くじけたときには ここがある

雪解け水がしみる頃 みんな卒園 おめでとね  
ここをでたなら わかること  
つらいこともあるだろね  
だけど自信をもちなさい あなたは私の宝物  
がんばれ がんばれ がんばれよ  
くじけたときには ここがある

思い出さなきゃ それでいい  
それが一番 いいんだよ  
だけど 泣きたくなかったとき くじけそうになったとき  
思い出したらきていいよ  
お話きいて あげれるよ  
がんばれ がんばれ がんばれよ  
くじけたときには ここがある

がんばれ って 口に出しては 言わないけれど

心のなかでは 後ろ盾が無い子や 弱い子が  
自分の力で がんばって行ってほしい  
そして 疲れたときには 顔をみせて  
甘えてほしい と 思っています。

児童養護施設の栄養士としていままでもこれからも

2014 年 3 月 1 日 初版発行

発行：高橋 千恵

出版：らんこし作家デビュー・プロジェクト