

2017. 6. 26

読売新聞

社様取材

Noおかずday

の取り組みについて取材されました



7月9日

掲載



読売新聞社様より津久井浜学園が取り組んでいる「NO おかず DAY」について取材いただきました。園長と統括主任が インタビューに答えました

くらし健康

偏食と好き嫌い ② 昼はおにぎりだけで元気

子どものお弁当、どうしよう。忙しい親は日々悩む。そんな中、神奈川県横須賀市の津久井幼稚園は10年前から、昼食を週3回、おにぎりだけ持ってきてもらう

元気なう



おにぎりをほおぼる園児たち（津久井幼稚園で）

「ノーおかずデー」にしている。

園長の余郷有聡さん(53)は「みんな喜んで食べていて、昼食を残す子はほとんどいません」と話す。

以前は毎日、弁当を持参してもらった。子どもが嫌いなピーマンなどの野菜をおかずにする家庭もあったが、泣いて嫌がる子どもや、嫌いなおかずをわざと床に落とす子どももいた。

「野菜が嫌いでも、ほかの食品で栄養を取れば問題ない。今は脂肪の取り過ぎによる肥満が問題。昼の1食程度はおにぎりです十分」と主張する管理栄養士の幕内秀夫さん(64)に共感し、おにぎりだけのノーお

かずデーの昼食が始まった。

同園では毎日午前中の30分は園庭を走り回ったり、体操したりして十分体を動かす。昼食では大きなおにぎりを2個平らげると3歳児もいる。栄養不足で体調を崩したり、成長が遅れたりする子どもはいない。食物アレルギーを持つ子どももいるが、ノーおかずデーは原因になる食品を食べる心配もほとんどない。

朝の弁当作りから解放された分、子どもとゆっくり過ごせると親にも好評だという。

「嫌いなものを無理して食べさせなくていいと分かると、親もイライラしなくなる。子どもが笑顔で楽しく食べるのが一番ではないでしょうか」と余郷さんは言う。

