

# はじめに

私たちは、「食事」のことを「ごはん」とも言います。  
もともと日本の食事では、ごはんを主食としておかずと共に食べるのが当たり前の習慣だったからです。

「今日のお昼ごはん、何～？」

そう言って子どもたちが調理室をのぞきます。

「お魚焼いたんと、ごま和えやよ～」

「やったあ！」

子どもたちが給食を楽しみにしている姿に励まされて、料理にもいっそう力が入ります。



保育所で、子どもたちに人気のお昼ごはんの一つは「和食献立」です。  
肉じゃが、切り干しやひじきの炒め煮…そんな、ごはんにぴったりのおかずが、子どもたちの好物です。

子どもたちが家庭で、いわゆる「おばんざい」に慣れ親しんでくれていることは、食の文化が受け継がれているという意味で、とても心強いことです。  
しかし、一方で「保育所で出されるようなおばんざいは、家ではなかなか作れなくて…」というご家庭も近頃は多いのではないのでしょうか。

そこで、京都市営保育所給食の手軽なレシピを中心に、おばんざいを紹介するのがこの冊子です。

保護者の方々を始め、保育所の先生方にも楽しみながら役立てていただけることを願っています。

本の作成にあたっては、京都市の食育指導員さん達（詳しくはp30に紹介）にご協力をいただきました。実際に料理を作りながら、おばんざいの「暮らしの中の生きた姿」を聞くことができたので、可能な限り紹介しています。

この冊子のもう一つのテーマは「朝ごはん」です。

保護者の方々にご協力いただいた「朝食アンケート」結果から気付いたことと共に、「お手軽朝ごはんレシピ」を紹介しています。

そろそろ、子どもたちのお昼ごはんの時間です。

エプロンをつけた先生がにっこり笑って声をかけてくれました。

「給食の準備が始まるよ。お片づけ、しようか？」

「やったあ！」

みんな、お腹ペコペコの様です。

