

輝く笑顔！全国ほいくの人

vol.03 岩手県 栄養士Yさんインタビュー

栄養士　Yさん
都道府県　岩手県
経験年数　20年

おいしい笑顔の連鎖 子どもたちを食から支える

子どもたちの笑顔の傍には、毎日の食事を支えるたくさんの工夫と、食に向き合う人たちの思いがあります。そんな“現場のリアルな輝き”を届ける連載第３回は、保育園で20年間、給食作りに携わってきた栄養士のＹさんです。子どもたちの「おいしかったよ」という言葉を何よりの励みに、食育に真摯に向き合っています。長年の経験から見えてきた仕事のやりがい、苦労、そしてこれからの目標を、等身大の言葉で語っていただきました。

栄養士になってよかったと感じる、子どもたちの「おいしかったよ」

Ｙさんが栄養士を目指したきっかけは、自身の体重管理の経験でした。小学校高学年から体重が増えていったことをきっかけに、母親から栄養士の仕事を勧められたといいます。もともとは調理の仕事にも興味がありましたが、自身が体調を崩した経験から食生活を見直すようになり、調理の知識や技術を活かしながら、自分自身の健康管理にもつながる栄養士の道を選びました。そして、学びを重ねる中で強く意識するようになったのが、「規則正しい生活と適度な運動」の大切さ。自分自身もそうした生活リズムを大切にしながら働きたいと考え、朝から夕方まで一定の流れで過ごせる保育園に魅力を感じました。

近所の知人からの勧めもあり、園での仕事をスタート。未経験からのスタートだったため、最初は戸惑うことも多かったそうですが、職場のスタッフに支えてもらいながら少しずつ仕事を覚えていきました。そんな中で、何より大きな力になったのが、子どもたちからの「おいしかったよ」という言葉。「子どもたちからそう言ってもらえることがこんなに嬉しいんだと思いました」。毎日の給食作りの先にある、子どもたちの笑顔。その喜びが、Ｙさんが保育園での仕事を続けてきた大きな原動力になっています。

失敗を乗り越え、仲間とともに積み重ねた経験

仕事を始めたばかりの頃は、発注ミスや調味料の計算ミスなど、さまざまな失敗も経験しました。うまくできずに落ち込むこともありましたが、そんな時に支えてくれたのが職場の仲間でした。「大丈夫、どうにかなる」。そう声をかけてくれる同僚や、困った時に頼ることのできる先輩に助けられながら、一つ一つ経験を重ねていきました。

当時を振り返り、「最初は何もできないのに、できるふうにしていた」と笑うＹさん。仕事を続ける中で、尊敬する調理師から技術を学び、職場の仲間からは社会人としての姿勢を学んできたと言います。そして、さまざまな人と一緒に働く中で身についたのが「答えは一つではない」という考え方。自分と違うやり方をすぐに否定するのではなく、「そういう方法もある」と受け止める。人から学ぶ謙虚さと柔軟な姿勢を、経験の中で培ってきました。周りの人に支えてもらいながら、自分も誰かを支えられる存在になる。その積み重ねが、自身の成長につながっています。

一人一人に寄り添うアレルギー対応。その先にある保護者からの「ありがとう」

園の給食作りで、特に細やかな対応が求められるのがアレルギー対応です。Ｙさんも、さまざまなアレルギーを持つ子どもの給食作りに携わってきました。大豆アレルギーのある子のために、家庭で使っているものと同じ米醤油を用意するなど、一人一人の状況に合わせた対応を大切にしてきたそうです。個別対応には苦労もありますが、卒園の際に保護者から「ありがとうございました」という言葉をもらうと、胸が熱くなるほどの喜びを感じると言います。

以前は、通常の給食と見た目が変わらないように調理するなど、細かな対応が求められていました。現在は、見た目でも明確に区別する「除去食」が基本となり、調理の負担も少しずつ変化しています。食物アレルギーへの対応は安全を欠かすことができません。その一つ一つの積み重ねが、子どもたちの安心した園生活につながっています。

「おいしい」の一言が、明日への力になる

「楽しく食べる」を一番に

現在の給食室は調理師４人と栄養士１人の体制で調理だけでなく、事務や食育活動も行える環境が整っています。Ｙさんが給食作りで何より大切にしているのが「楽しく食べること」。子どもたちが食事を楽しいと感じ、その気持ちを大人になっても持ち続けてほしい。そんな思いを込めて給食を作っています。映画『おいしい給食』を観たことをきっかけに、「食べ方は自由でいいんじゃないかなと思うようになりました」。苦手なものをどうやったら食べられるか、自分なりに工夫する子どもたちの姿も温かく見守るようになりました。もちろん、すべての子どもが喜ぶメニューを考えることは簡単ではありません。年齢によって好きなものも違えば、その日の気分で食べたいものも変わります。それでも、試行錯誤を続けています。

子どもたちが「おいしい」「楽しい」と思える給食を届けるために、考えて、工夫して、また挑戦する。その過程そのものにも、栄養士の仕事の面白さがあります。



子どもたちの「どうして？」に答えられる、身近な存在へ

Ｙさんは今、子どもたちの食に関する疑問に答えられる存在になること――子どもたちの素朴な疑問にきちんと答えられる、食について何でも相談できる、アドバイザーのような栄養士を目指しています。

栄養士は一人で仕事を任される園も多く、悩みを抱え込んでしまうことがあります。だからこそＹさんは「一人で抱え込まないでほしい」と伝えます。保健所や他の園の栄養士に相談してみる。周りの人に頼ってみる。完璧を目指しすぎず、仲間と一緒に仕事をしていく。「子どもたちの笑顔を見ると、仕事の大変さを忘れられます」。20年の年月の中で、失敗も苦労も経験してきたからこそ、Ｙさんの言葉には温かさがありました。

【編集後記】

Ｙさんのお話から伝わってきたのは、毎日の給食を通して子どもたちの成長を支えたいという、まっすぐな思いでした。未経験から始めた仕事では失敗したり、思うようにいかなかったりすることもありました。それでも周りの人に支えてもらいながら、一つ一つ経験を積み重ねてきました。

「答えは一つではない」と考え、さまざまな人のやり方や考え方を受け入れる柔軟さ。そして、子どもたちが「楽しく食べること」を何より大切にする姿勢。給食は、単に栄養を届けるためのものではありません。そこには、子どもたちが食べることを好きになり、食事の時間を楽しみ、健やかに成長してほしいという作り手の思いがあります。

子どもたちの「おいしかったよ」という一言が、給食を作る人の力になる。そして、その給食がまた、子どもたちの笑顔をつくっていく。そんな温かな循環を大切にしながら、Ｙさんはこれからも、子どもたちの「食」を支えていきます。

（全私保連青年会議広報部）