

こんちには



「食を管む力を育てる」

園長 長井 智子

乳幼児期は、生涯のなかで、脳を育てる重要な時期。人間は、日中食へることによって脳に栄養を与え、夜眠ることによって骨や筋肉をつくり記録を固定するそうです。脳が急激に発達する乳幼児期は、睡眠・食事・運動が生体の生活リズムに沿ったものであることが望まれます。脳を活動させるには、栄養と酸素を運ぶ血液がきれいになければならない。現代の子どもたちが口にしている食べ物は血液を汚し、酸性にさせるものが多い。従って、カルシウム、ビタミンB1などが不足し、集中力、判断力、実行力、忍耐力などが欠如し、神経が苛立ち、イライラ、暴力、非行、自殺・・・不幸な事件を耳にしませぬ。未来を担う子どもたちの「食」を大人が真剣に考えなくてはならない時代です。

そこで、当園では、子どもたちに、「食を管む力」を身につけてほしいと願い、野菜を畑で育て収穫し料理して食べる活動を大切にしています。また、手作り弁当の日を設け、家から弁当を持ってきて戸外で食べています。どの子も自分の弁当を誇らしげにひらきおいしそうに食べています。

給食には、なるべく添加物を使用せず、食材は季節(旬)のものを取り入れ、味噌汁(整腸作用を促す)は、だしをとって本物の味がわかるようにしています。安心しておいしく食べられるものにこだわり、手作りの給食を大人も子どもも一緒に楽しく食べる。そのことは人格を形成する過程にとっても大切なことと考えます。

園では梅干し作りに挑戦する計画をしています。梅は血液浄化を助け、たんぱく質の消化吸収を正常にします。毎日食べると全身の機能を丈夫にするといわれています。今から酸っぱい顔をすべしと子どもたちの顔が浮かんでいます。

「おいしい物には自然と笑顔が集まらな。」

食べるってたのしい! 作るってたのしい!

保育園には小さな畑があり、毎年ゆり組で何を育てるか話し合い、野菜作りをしました。今年はずみれ組、たんぼぼ組、もも組も「野菜を作りたい」ということで、野菜の育て方を置賜農業高校の3年生遠藤隆俊さんに畑の土の作り方、植え方、肥料の種類、そして、収穫後の畑の休め方まで教えてもらいました。

種をまき、芽が出たときの嬉しさ、収穫の喜び、食べたときの美味しさをみんなで感じることができました。



さくら組 (0歳児) こっくん ぱくぱく

子どもたちの生活リズムを大切にしながら、食品の種類や大きさ、固さなどお家の方と話し合いをもち、実際に離乳食を味見しながらすすめられるようにしています。初めはスプーンから食べ物をとり込み、のみ込む子どもたちでしたが、いろいろな食べ物が食べられるようになり、今は手づかみやスプーンを使い保育者や友だちと楽しく食べています。



離乳食オリエンテーション
"保育士・調理師・保護者"

うめ組 (1歳児) おいしそう

幼児組さんのクッキングの日には、作っている様子を見に行き、おやつ時間にゆり組さんが作ったおやつをいただくのを楽しみにしています。

食べることが大好きなうめ組の子どもたち。お魚のおいさをかいだり、焼いている様子を立ち上がって興味津々に見ていました。



もも組 (2歳児) 大きくなあれ



プランターになすやピーマンを植え、水をかけたり肥料をあげ収穫できるまで育てました。収穫したなすやピーマンは給食で調理してもらったり、野菜のスタンプをして楽しみました。秋にはさつまいも掘りを経験し、みんなで収穫したものを焼きいもやスイートポテトにして食べました。

たんぼぼ組 (3歳児) 大きくなったミニトマトおいしい!

たんぼぼ組は、プランターに赤と黄色のミニトマトを育てました。小さかった苗がぐんぐん大きくなるのを見て、進んで水やりをしながら「大きくなあれ!」とトマトの生長を楽しみにしていました。小さな青い実がつくと「トマトの赤ちゃんだ!」と大喜び! いよいよ収穫の時、赤や黄色に色づいたトマトを手にとって眺めたり、匂いをかいだりしてからパクリ! 「たんぼぼさんのトマト、おいしいね!」と自分たちで育てたトマトを喜んで食べていました。



すみれ組 (4歳児) ほくたちわたしたちのさつまいも

何事にも興味をもち、「すみれ組さんでやる!」と自分たちでしようとする気持ちが高まっている子どもたち。今年はサツマイモを育てました。元気の良い苗の選び方を教えてもらい、「おいしくなあれ、おいしくなあれ」と願いを込め、全部で60本の苗を植えました。サツマイモの生長を見ながら水やりや草むしりをして、10月には大きなサツマイモができました。



ゆり組 (5歳児) おいしいものには笑顔が集まる



ゆり組では、畑の土壌作りから始めました。土の重みや耕したときの感触、虫との出会いが子どもたちの興味に繋がりました。苗を植えてからは、草むしり、水やり、肥料蒔き、枯れた葉のせんていをしたり、観察画を描いたりし大事に育てました。収穫では取れた野菜の重さや大きさを測り、たくさん取れたことを喜び、数々の関心を持ちました。また、収穫した野菜を調理し、スイートポテトやいも煮にして食べました。野菜作りの大変さを感じたことで、よりおいしさを感じたようでした。

たのしいクッキング

幼児組では毎月縦割りのグループでクッキングをしています。つぶしたり丸めたり簡単な調理から、包丁を使って切ったり煮たりする経験をします。一年の締めくくりは主食から副食まで自分たちで作る「手作りランチ」の日があり、みんなで楽しく、おいしくいただきました。

5月	よもぎだんご	10月	アップルパイ いも煮
6月	もっちりドーナッツ	11月	スイートポテト 焼きいも
7月	ゼリー	12月	クリスマスケーキ
8月	夏の収穫祭	2月	手作りランチ



みんな大好き!ゆり組の子どもたち

今年のゆり組は男の子が多いクラス。好奇心いっぱい何でもやってみたく、友だちがすることは真似して挑戦し、できるようになると友だちに知らせて得意顔です。製作遊びも目を輝かせてじっくりと最後まで取り組み、鬼ごっこではつかまえる人がいなくなるまで走って追いかけます。しかし夢中になるほど“負けたくない”という思いからけんかになり、自分の思いは通したいが友だちと意見が合わず、悔しさも経験しました。その中で話し合いをし、友だちの思いに気付いてどうしたらよいかを考え、時には我慢したり、友だちと譲り合うことを学びました。

様々な活動や行動を通してしだいに、「～ができるようになったの、すごいね」「～がじょうずだったよ」と友だちの良さを認め合えるようになりました。また、友だちに「手伝おうか」「一緒にあそぼうよ」「泣かなくても大丈夫だよ」「こうするといいんじゃない」などと言葉をかけ、友だちを思いやる心が育ちうれしく思います。

もうすぐ卒園が近づいています。ランドセルの1年生へと気持ちが高まり、小学校生活への期待を大きく膨らませています。保育園で過ごした日々や友だちとの絆を大切に、大きく羽ばたいてほしいと願っています。



笑顔になる給食づくり

子どもたちの「今日の給食な～に」「おやつは?」の元気な声と笑顔に、毎日背中を押され頑張っています。月に一度のハッピーランチのときには子どもたちと一緒に食事をしていきますが、今年からはできるだけ毎日、一緒に食べるように心がけてきたことで、子どもたちから「おいしい」「全部食べたよ」という言葉が聞けるようになり嬉しくなります。苦手な食べ物もひと工夫すると食べられるようになったりするなど、子どもと話をしているなかで教えられることがたくさんあります。

これからも季節の食材を取り入れながら、子どもたちが笑顔になるような行事食や郷土料理を作っていきたいと思います。



調理師:熊野宗子・遠藤光広

編集後記

例年ない暖かな冬が終わり、春が目の前に来ています。もうすぐ年長組13名が卒園していきます。登園してから帰るまで、クラスの友だちだけでなく、年上の友だちや年下の友だちと一緒に遊び過ごすなかで、保育園の友だちみんなの名前を覚えました。お世話をされるのもされるのも大好きな子どもたちです。また、新しい出逢いが待っています。