



師走の中で笑顔の味わい



調味料の話聞く子ども達



プレゼントありがとう



調味料を手にとって



混ぜると味が変わるね



砂糖の味がする



お父さんがンバシ!



もちつきごっこ!!



- 2 食育歳時記 師走の中で笑顔の味わい
中島 章裕 社会福祉法人明照保育園 園長
- 4 今月の話題 放射能と食生活
白石 久二雄 元(独)放射線医学総合研究所 緊急被ばく医療研究センター 内部被ばく評価室長
- 11 情報すくらっぷ
～世代をこえて伝えたい～ 日本の食のかたち
大村 直己 食育コーディネーター
- 15 レポート 幼児期の食の指針策定のための
枠組みに関する調査研究報告書
堤 ちはる 日本子ども家庭総合研究所母子保健研究部栄養担当 部長
- 20 親子の気持ちに応える育児相談 親子いきいきQ&A
泣きやまない子にイライラする
～気持ちを認め、行動を止める～
永瀬 春美 篠原学園専門学校こども保育学科
- 22 保育園の食事作り⑨
小麦粉で作るおやつ・分量と使い方の応用
田中 登代子 社会福祉法人新田保育園 栄養士
- 26 保護者からのメッセージ 保育園の食育
子どもの健康を守るために園と保護者の連携を
竹下 美穂 保育園を考える親の会会員
- 28 食育イラスト 調和の取れた生活と健康 イラスト 佐橋 充 綿アトム
- 30 スキムミルククッキング
(平成22年度スキムミルクを素材とした児童福祉施設におけるクッキング講座レシピ集より)
出千葉県栄養士会 井福 恵子 日本乳業協会
- 32 第6回食育コンテスト「いただきます ごちそうさま」大募集!
- 33 12月の献立 献立作成 島田尚子 長野市保育家庭支援課 係長 管理栄養士

① 鶏のソフト揚げ	④ 五目豆
② 鮭のちゃんちゃん焼き	⑤ マカロニグラタン
③ 竹輪の鶏みそ煮	離乳食 献立③②からの応用

●献立表調整・写真撮影協力 管理栄養士事務所 D&N サポートシステムズ
- 46 編集後記 47 アンケート

師走の中で笑顔の味わい

子どものあったかい笑顔が見たくて

あつという間に12月、しかも子ども達と過ごしていると、ほんとに月日の経つのが早い気がします。よくよく考えれば、毎日が濃厚ミックスジュースのようにいろんなことがあるのですが、それが次から次へと日まぐるしく、子ども達の元気についていくのはかなりの体力がいります。私達職員が、それでも毎日働いているのは、おいしい給食のお陰なのは間違いありません。

さて、その給食の献立には、12月に入ると心も体も温くなるメニューが並びます。「きのこシチュー」「あんかけうどん」「すいとん」「サケ大根」「開化煮」「のっぺい汁」「関東煮」などと、保育室で献立表をながめてニヤニヤしていると、「すいとんって何?」「ん～、なんだろうねえ」「すいとんの術?」「あ、テレビで聞いたことあるよ」「忍者が食べるんだ」と、盛り上がる子ども達。確かに、私自身、その場で正しい答えが子どもに言えないレベルで、申し訳ない気がします。それでも子どもの頃から聞き慣れた献立の名前なので、聞くだけでお腹がグーッと鳴ってしまうのが不思議ですね。この機会に、辞典やインターネットで調べて、子どもと一緒に「へ～っ」と納得してみたいと思います。

本園では、12月の始めの週末に、子ども達が4月からの保育の中で描いたり作ったりした作品を、園内のいろいろなところに展示する「作品展」が行われます。保護者の手を引っぱって、自分の作品だけでなく、園内のあちこちを嬉しそうに案内する子ども達の姿は、とてもほほえましいものです。

作品展が終わると、クリスマス会、おもちつき、年末28日に食べる年越しにゅうめん、12月は子どものあったかい笑顔が見られる行事が続きます。子どもの笑顔が見られることが嬉しくて、親も私達もいろいろな行事を催すのかなあと思いつつ、いずれ子ども達も、だれかを笑顔にすることを幸せに感じてくれることを願ってやみません。

昔ながらの体験をみんなで ～おもちつき～

クリスマス会が終わればいよいよ年の瀬、昨日まで「真っ赤なおはなの～、トナカイさんは～♪」と歌っていた子ども達が今日は、「もちつきべったんこ、ついたら丸めて鏡もちべったんこ♪」と元気に口ずさみます。職員は朝早く、倉庫の奥から臼と臼を2組、大人用と子ども用の杵、餅米をふかすまんぼち(せいろ)、かまどを2台、のし板、のし棒を出してきて、園庭にいそいそと準備していきます。登園した子ども達は、いつもと違う園庭の様子に、さっそく興奮気味。年長児達は、昨年ひとつ上の先輩たちが1人ずつ杵を持ち、ついていたのを見て知っているのか、今年は自分達がつけるのを楽しみにしています。

父母の会の役員さんも、なかにはご夫婦で参加して下さり、本園では園児だけでなく、保護者や地域にもふるまうため、20臼以上つくこともあって、男手は大変助かります。

職員も、なぜかこの日ばかりはかっぱう着に身を包み、昔ながらの餅つき風景が展開さ

れます。

かまどの薪がバチバチ音を立て、まんぼちから湯気が上がり、歌の通りに「べったん、べったん、べったんこ」と、お父さんや先生たちがつく音に合わせて「よいしょ～!」と元気にかけ声をかける子ども達。先生がつきたての餅を小さくちぎってきな粉をまぶし、1人1人に渡していくと、子ども達はハフハフとおいしそうにほおばります。家庭用餅つき機で作ったり、餅すら食べなくなったりする昨今、園での餅つきは貴重な体験となっているようです。

味を作るの、おもしろい! ～5歳児の調味体験～

調理員さんの提案により、味覚を言葉や表情を使って豊かに表現できることをねらい、5歳児がクラスごとに調味体験を行いました。

まず始めに、調理員さんは砂糖・塩・酢を子どもの前に提示し、調味料について話します。(調理員)「砂糖はどんな味がするかな?」(子ども、口々に)「あまい」(調理員)「砂糖は何からできていると思う?」(子ども)「????」(調理員)「あのね、さとうきびっていう植物からできているんだよ」さとうきびの写真を見せると、子ども達は砂糖が草みたいなものからできていることにびっくりした様子。同様に塩や酢についても、何からできているかを考え合った上で、5～6人のグループに分かれました。テーブルごとに置かれた塩・砂糖・酢のカップから、スプーンですくって手にとり、舐めてみます。子ども達は「あま～い」「しょっぱい!」「うわあ、すっぱい!」等と表情豊かに声にしつつ、順番に味見をしていきました。

ひと通り味見を終えると、そのうち手のひらに付いていた調味料が混ざり、違う味を発見した子ども達が、目を輝かせながら「砂糖と塩を混ぜると不思議な味がする!」「砂糖と酢を混ぜると、すっぱくなくておいしい味になる」などと思いつきに言い合う姿は、まるでちっちゃな科学者のようでした。

その後、調理員さんがみんなの前で、今日の給食の和え物に調味するところを見せ、ひとまず調味体験は終了、そのまま給食の準備に移りました。

給食では、メインのおかずと、先ほど調理員さんが作る場所を見せた和え物を、ごはんと一緒に口にします。すると、いつもなら料理の具材の方が話題になるのに、今日は、「このおかず、砂糖が入ってるよ」「しょう油の味がする」と、調味料が真っ先に話題となり、よく味わって食べていました。完食した後、いよいよお代わりの和え物を自分で調味できるようにと、前のテーブルに、味付けしていないわかめ・もやし・コーン・ほうれん草などの和え物の具材と、塩、砂糖、酢を並べておきました。子ども達はどの調味料をどのくらい入れようかと真剣な日つきで取り組み、自分のテーブルに持って行って食べてみては、「あっおいしい!」「甘いかも。もうちょっと塩を入れてこよう」と、まるで実験をしているかの様相でした。

給食の片付けを終えた後、調理員さんとの話し合いでは、「味をつくるのがおもしろかった」「難しかった」「家でもやってみる」「今度はしょう油も」「味噌も使ってみよう」と、興奮ぎみの子ども達でした。

家庭でも保育園でも、5歳児は食材に触れることには慣れ親しむ子が多いけれど、味付け体験は初めてで、新鮮だったりやや不安だったりする活動だったようです。でも、保育者がひとりひとりの様子を見たり、友達の様子を見せたりすることで、調理員さんの説明をしっかりと聞き、自分で味のイメージを膨らませていく経験となったのではと思います。