



子どもたちの心身にも「実りの秋」



どこまでがたまねぎの皮かな？



にんじんの皮でお絵描き



劇あそび



絵本「じゃがいもポテトくん」



いちょうの木のうで



明明まつり「わっしょいわっしょい！」

- 2 食育歳時記 子どもたちの心身にも「実りの秋」
中島 章裕 社会福祉法人明照保育園 園長
- 4 今月の話題 食品中の放射性物質に関する
食品健康影響評価（案）について
新本 英二 内閣府 食品安全委員会事務局 リスクコミュニケーション官
- 10 情報すくらっぷ
“Let's Move!” 全米に広がる子どもの肥満撲滅運動
大村 直己 食育コーディネーター
- 14 親子の気持ちに応える育児相談 親子いきいきQ&A
子どものけんかに大人は口を出さない？
～暴力は制止し、心のケアを忘れずに～
永瀬 春美 篠原学園専門学校子ども保育学科
- 16 レポート 毎日が食育！
織田 佳緒梨 認定子ども園宮前つばさ 栄養士
- 21 保育園の食事作り⑧ クッキング保育の注意点
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
保育園給食への思い
早川 玲子 保育園を考える親の会
- 28 食育イラスト 家庭と連携した食育 イラスト 佐橋 充 佃アトム
- 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）
社神奈川県栄養士会 岩崎 百合子 調理を科学する料理教室
- 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 11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 さんまの甘露煮
 - ② びっくりハンバーグ
 - ③ かぼちゃのキッシュ
 - ④ メカジキの変わり揚げ
 - ⑤ 里芋のそぼろ煮
 - 離乳食 献立④⑤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

子どもたちの心身にも「実りの秋」

秋の中 いろんな変身 見つけた!

園庭のイチョウの木も日増しに黄色く染まっていき、青空とのコントラストもくっきりと、朝から名画を見ているような11月。同じく明るい陽射しを浴びながら、子ども達は元気にイチョウの木の下を駆け回っています。もう少しすれば一気に散り始めるイチョウの葉を、今度はしゃがみこんで拾い集める子どもの姿が今から楽しみです。

そんな子ども達からは、こんな会話も聞かれます。

「先生、葉っぱが違う葉っぱになったよ」「違うよ、変身したんだよ」
「ねえねえ、お空見て。雲が「前に～ならえ！」って並んでる」「プールに入ってる時に見えた雲は、モクモクって怒ってるみたいだった」「イチョウの木、だんだん寒そうだね」
「葉っぱのお洋服、なくなっちゃった」「ねえ先生、お空の飛行機ってさあ、おしりから白い雲が出るのと、出ないのがあるねえ。どうして?」「さあ…、先生にも分からない!」と、子どもたちの豊かな観察力に答えが詰まってしまうこともあります。

戸外遊びをしたり、散歩に出かけたりして、季節の変化から子ども達はいろんな変身に出会い、気づき、イメージを膨らませあっています。さまざまなものにも自分達と同じように命や心があると信じきっている、感性豊かな乳幼児期の子ども達の心に触れることは、私達大人にとっても貴重な時間です。

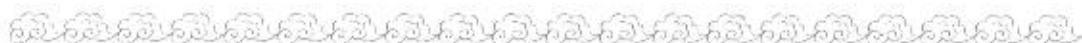
実りの秋の今月は、保護者や地域の方にも呼びかけ、自然だけでなく子ども達の成長も祝いながら「明照まつり」も行われます。「わっしょい、わっしょい」とおみこしを担いで園の周りを練り歩き、園内を全部開放していろいろなお店屋さんやゲームコーナー、パザールなどで盛り上がります。地域のお祭りや行事が昔と比べて縮小されつつある昨今、「みんなで集まる楽しさ」を肌で感じられるひとときとなればと願っています。

あそびから生活へ ～給食野菜の皮むき～

「今日は玉ねぎだー!」朝早く、4歳児の保育室から元気な声が聞こえてきました。思いおこせば4歳児クラスに進級したばかりの4月、子ども達は隣の保育室の5歳児達が、部屋の前のホールできばきと野菜の皮むきをしている姿をじい～と見ているだけでした。1つ年上の5歳児達は、その日の献立で使われる玉ねぎやにんじん、トウモロコシなどを一生懸命、そして楽しそうに皮むきをして、給食の先生たちから「ありがとね～、助かったよ!」などと声をかけられ誇らしげにしていました。それから、にんじんの皮は園で飼っている羊やハムスター、かたつむりのエサにと運び忙しそうです。

4歳児達は「いつかは僕たちも…」と横目で見ながら数か月、やっと5歳児の先輩達からオッケーが出たようで、手伝いから参加していききました。

そして今では、冒頭にあるように、朝早く登園するやいなや自分の持ち物を手早く整理すると、保育室の献立表を見て、「今日の皮むきは玉ねぎだよ!」と同じく早く登園した



友達に知らせる子、数人で給食室まで玉ねぎをもらいに行く子と、給食作りのお手伝いが始まります。玉ねぎをもらいに行っている間、残っている子は皮を入れるボールとむいた玉ねぎを入れるカゴを手分けして用意します。

むき方も1人1人違って、1枚ずついねいにむく子、力まかせに一気にむく子、皮が残っていても気にせずカゴに入れ、友達にもっとむくように注意を受ける子と、見ていてとてもおもしろいのです。2歳児の頃にシールをはがして遊ぶことに夢中だったこの子達が、こうやって皮をむいている姿を見ると、いろんな遊びが生活につながっていくのだと気づかされます。

むいた皮が皮入れボールからあふれて机や床に散乱することもあります。全部むき終えると、むいた玉ねぎを給食室へ運ぶ子、机の上の皮を集めて捨てる子、ほうきとちりとりを持って床を掃除する子と手際の良さにまた驚かされます。

5歳児の様子を見ることから始まったこの活動、よく見て真似ることの大切さと、ままごとや指先を使った様々な遊びを通した乳幼児期の経験が、自らの生活を充実させていく土台となることを実感しました。

その日の給食では、「この玉ねぎむいたよ!」「いっぱいむいた!」と、会話が弾んでいました。

また、この活動は保護者にも伝えることで、前日から楽しみに早寝早起きして登園する子も増え、生活リズムの改善にも役立っているようです。

ぼく、じゃがいもになったよ! ～劇あそびを通して～

3歳児の中で今、大人気の絵本が「じゃがいもポテトくん」(長谷川義史 作、2010 小学館)です。

八百屋に並んだじゃがいもファミリーが、いろいろなお客さんに買われてバラバラに…。 “悲しいお話です”の言葉通り、哀愁たがったストーリーに、子ども達もすっかりじゃがいもの気持ちになって、どうなることかと見守っています。絵本を読み進めていくと、じゃがいも達はそれぞれの家庭でいろいろな料理に変身し、なんと保育園(幼稚園)児のお弁当に! 次の日保育園では、お昼ごはん子ども達が弁当箱を開けると、「あっ、父さん!」「か、母さん!」「妹のいもーぬ!」別れてしまったじゃがいもファミリーがおもしろい料理に姿を変えて再会したという、子ども達が大好きになる魅力が、このお話には確かにあるなあと感心しました。

せっかくなので劇あそびにして、誕生会でみんなに見せよう!と計画を立てました。さっそくじゃがいものお面づくりから始め、太筆を手に絵の具で大きなじゃがいもを描きました。1人1人ユニークで愛着のあるじゃがいものお面が出来上がり、子ども達は満足げです。

劇あそびを楽しむうちに、3歳児達はじゃがいもになった自分が「肉じゃが」や「ポテトサラダ」「フライドポテト」、中には保育園のおやつ「じゃが丸くん」に変身するという展開から、その作り方も覚えてしまったようです。

劇中出てくる合い言葉の「じゃがじゃが～」も大流行で、給食メニューにじゃがいもを見つけると、「じゃがじゃががはいっとる～」と友達と大喜び。「今日はカレーに変身してる」「ごろごろ大きいね」、またある日はスープの中に入っていると、「ちっちゃく切ってるよ」と、新たなじゃがいも料理が出てくるのを楽しみにし、大きさや切り方1つにも興味を持つようになった子ども達です。

