



早春に輝く子どもの育ち



近くの神社で豆まきに参加したら歳児達!



園の豆まきでは、先生達も豆を拾います!



ほくたちは「何鬼」でしょうか?



鬼から逃げて、かくれんぼ!



「おお!」「すごい!!」



魚屋さんの楽しい説明を真剣に聞く子ども達!!



- 2 食育歳時記 早春に輝く子どもの育ち
中島 章裕 社会福祉法人明照保育園 園長
- 4 今月の話題
保護者に必要な食事支援を考えるために
- 14 情報すくらっぷ
国民の健康を守る「ポテトチップス税」「脂肪税」
大村 直己 食育コーディネーター
- 18 親子の気持ちに応える育児相談 親子いきいきQ&A
「寝ぼけ」が続く。就学準備がストレス?
~肯定的な表現で伝える工夫を~
永瀬 春美 篠原学園専門学校こども保育学科
- 20 第6回食育シンポジウム開催のお知らせ
- 21 保育園の食事作り⑪ 乳製品を使った給食レシピ
清水 恵 社会福祉法人上宮会 さくら上宮保育園 栄養士
- 25 インフォメーション 食育に役立つ資料配布中!
- 26 保護者からのメッセージ 保育園の食育
毎日の生活から
太宰 麻美子 保育園を考える親の会会員
- 28 食育イラスト めざましごはん イラスト 佐橋 充 ㈱アドム
- 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)
㈱福岡県栄養士会 伊勢木 紀三子 管理栄養士
- 32 平成24年度の購読料のお知らせ
- 33 2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 八宝菜
 - ② 鶏肉の酢豚風
 - ③ しょうが焼き
 - ④ いわしのかばやき
 - ⑤ おでん
 - 離乳食 献立③⑤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

早春に輝く子どもの育ち

わるい鬼をやっつけよう！

「鬼は～外！ 福は～内！」1月の終わり頃から、子ども達は節分の話聞き、鬼の面を作ったり、うたを歌ったりして豆まきの準備をします。5歳児は近所の八幡宮へ出かけ、本殿でのご祈祷の後、境内にて宮司さんがまく豆を拾います。園に戻って今度は園児全員で鬼の面をかぶり、悪い鬼をやっつけようと、園内豆まきに参加します。

0・1歳児は、保育室で園長が豆をまく様子を目をまん丸くして見つめたり、1つ拾って満足したりと、初めての豆まきを体験します。2歳児からは遊戯室に集まり、自分達で作った鬼の面を披露し合った後で学年ごとに順番に前に出て丸を作り、和太鼓の合図に合わせて豆を拾いまくっていきます。5歳児ともなればかなりの迫力で、年下の子ども達はその雄姿に圧倒された様子でただただ見つめるばかりです。

私達職員も、老若男女が我を忘れてキャーキャー言いながら、童心に戻ります。全員で拾い終わり、保育室に戻って拾った豆をそれぞれに数え、興奮気味にあれこれ話す子ども達。この日の給食は、大豆の入ったポークビーンズ、アツアツをハフハフ言いながら食べ、身体も心もあつまって園内豆まきは終わりとなります。

子ども達に「鬼ってどんなもの？」と聞くと、「恐いもの」というイメージはあるのですが、どんな鬼があるか話し合っていくうちに、「泣き虫鬼」「弱虫鬼」「怒りんぼ鬼」、中には「忘れんぼ鬼」「イヤイヤ鬼」などなど、にくめないユニークな鬼が登場します。いずれにせよ、子ども達は鬼ごっこなどの鬼あそびが大好きで、恐いけれどスリルがある鬼の存在は、今も昔もなくてはならないものようです。

節分が終われば立春、とはいえまだまだ寒さは続き、真っ赤な顔をして戸外遊びから戻り、給食のシチュエーであったまる子ども達。それでも、みんなで育てている水栽培のヒヤシンスが花を咲かせはじめ、「ピンクさいたよ！」「ムラサキのほうがおおきいじゃん」とジーンとヒヤシンスを眺めてお友だちとおしゃべりしています。

春はもうすぐそこ、進級とお別れの時が近づいています。

魚屋さんによるブリの解体実演

「いただきます！」食べることは「命をいただくこと」。子ども達にこの思いを育てたいというねらいから、保育園に魚を卸してくれる業者さんの協力のもと、5歳児の前で、5kgのブリをさばいてもらいました。

本園のある地域は、かつては漁村でしたが、最近ではすっかり様変わりして、子ども達



にとって魚といえば、スーパーの切り身でバック詰めになった姿がほとんどです。

目の前で、生き物が解体される様子を見て、子ども達がどんな反応を見せるのか、ねらいからはずれて気持ち悪くて食べられなくならないかなど、若干心配がありましたが、魚屋さんとも話し合い、魚の内臓などは取り除いておくなどして、一匹の「ブリ」に全てを託しました。

魚屋さんがお話をされた後、ブリの頭に大きな包丁を入れると、子ども達は息をのんで見守ります。中には両手で顔を隠して指のすき間からおそるおそるのぞく子もいます。そして、「ザクッ」という音がして頭が体から離れたとたん、「おお！」「すご～い！！」という歓声があがりました。

私自身、この子ども達の様子を見て、幼児期の吸収力のすごさに大きな驚きと感動を覚えました。「かわいそう」「気持ち悪い」という思いもあったはずですが、それを乗り越えて、命を食べることにつながる瞬間を、全身で体験したのではないかと思います。

子どもたちから魚屋さんに「どこでこの魚を釣ったのか」「船はどのくらい大きいのか」などの質問もあり、魚屋さんは、漁師・仲買人・魚屋というしくみを一生懸命説明してくれていました。子ども達にとって魚屋さんは、釣りの名人というイメージがあるんだなあと、思わず微笑んでしまいました。そしてその日の給食では、ブリの子どもの「イナダ」の煮魚をパクパク食べる子ども達の姿が見られました。

今回の魚だけでなく、いろいろな食べ物と関わり合う経験が少なくなっていることが、子どもたちの好き嫌いを多くしている原因のひとつとも考えられます。魚屋さんも「こういう機会があることが魚嫌いをなくす機会になるはずですし、そのために自分達魚屋も何かしたい！」と語っています。

このおやつ、何でできているのかな？

食材に興味を持ち始めた4歳児は、給食の時間になると「今日の魚、何かねえ？」「さば！？」などと、魚あてゲームや肉あてゲームに盛り上がっています。はじめは保育者が調理員さんに聞きに行っていたのですが、徐々に子ども達が直接調理員さんとやりとりする姿が見られるようになりました。

そんな中、あるおやつの時間に、子ども達が大好きな手作りおやつ「フレークバー」が並びました。今までもあったおやつで、普段は何気なく食べていたのに、この時は子どもたちから、「このフレークバーって何でできてるのかねえ！？」「ん～、白いから牛乳かねえ」「でも、かたまってよ」「う～ん…、よし、給食の先生に聞きに行こう！」給食室まで出かける3人の男の子。戻って来るなり嬉しそうに、全員の前で、「今日のフレークバーは、コーンフレークと、マシュマロと、バターでできています！」と、伝えている姿が見られました。

これまでは、食事やおやつを味わうことが中心だった4歳児ですが、食材や作り方に興味を持ち始め、自分達で相談し合って解決しようとする様子を見て、5歳児に少しずつ近づいているなあと、頼もしく感じました。

