



夏の保育の楽しみ



園長先生のスイカ割りです！



包丁を使ってサラダの野菜を切りました！



できあがったサラダ、おいしそうでしょう？



おうちのひとっしょに給食試食会。



お泊まり保育のかしーライスは特別においしいよ！

- 2 食育歳時記 夏の保育の楽しみ
中島 章裕 社会福祉法人明照保育園 園長
- 4 今月の話題 環境の変化による子どもの心と食育
室田 洋子 聖徳大学教授・臨床心理士
- 10 レポート 異年齢の楽しむ食育保育—スイカの生命力
橋口 浩子 ベビーさろん かしの木 園長(徳島市)
- 16 情報すくらっぶ 震災にまつわる食と暮らしの話題
大村 直己 食育コーディネーター
- 20 親子の気持ちに応える育児相談 親子いきいきQ&A
お泊り保育までに、おねしょを治したい
～ネガティブな気持ちを、否定しないで聴く～
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④ だしの取り方・乾物の戻し方
徳永 恭子 乳幼児食アドバイザー 社会福祉法人豊飾福祉館 本田保育園 非常勤栄養士
- 26 保護者からのメッセージ 保育園の食育
保育園の食育は“友達のカ”
亀井 弥生 保育園を考える親の会会員
- 28 食育イラスト 家族で食事を楽しむ イラスト 佐橋 充 鯛アトム
- 30 スキムミルククッキング
山本木原栄養士会
藤生 恵子 宇都宮文星短期大学 准教授 湯澤 敏子 宇都宮文星短期大学 講師
- 32 でんごんぱん・購読料についてのお知らせ
- 33 7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 麻婆豆腐
 - ② なすのグラタン
 - ③ 鶏ささみのレモン風味
 - ④ ツナじゃが
 - ⑤ 揚げワントンの五目あんかけ●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

夏の保育の楽しみ

夏ならではの経験で五感を育む

7月に入り、じめじめとした梅雨のまっただ中、園長先生による恒例のスイカ割りをかきりに、園ではプール開きが行われます。子ども達は梅雨の合間をぬってプールあそびや園庭での泥んこあそび、シャボン玉に夢中です。この時期、夏ならではの大胆な活動を通じた様々な体験から、感覚を豊かに身につけることを大切に保育をしています。

プールあそびでは、年齢や子どもの発達に応じて水への関わりを工夫し、水の冷たさ、気持ち良さなどの感覚をたっぷり味わえるようにします。手や顔にかかる水にキョトンとし、ビニールプールの水にバシャバシャさわったりすくったりを何度も繰り返す0歳児。水にすくみながらも全身で水の感触を受けとめる1・2歳児。プールの中でペンギンやワニや魚になって身体を動かし、どんどん大胆になっていく3・4・5歳児。水の不思議さ、感触を友だちや保育者と歓声を上げながら思う存分味わっています。

泥んこあそびでは、園庭に水をまき、全身泥だらけになって、ドロドロ・べちゃべちゃ・ぬるぬる・ざらざら・すべすべなどの様々な感触を味わいます。はじめは戸惑う子もいますが、すぐに慣れ、泥と水の混ぜ具合をいろいろに試しながら泥団子を作る子。園庭に迷路のように溝を掘って固め、うまく流れるか高さを工夫しながら水を流してみている子など、友だちと一緒に「あーでもない」「こーでもない」と会話しながら、時間を忘れてチャレンジしていきます。

7月は七夕さまのお話を通して、星の美しさや不思議を感じるという活動もあります。年長児は市内の視聴覚センターに出かけ、プラネタリウムを見学します。「赤い星と青い星が見えるね」「ほんとにお空に川が流れてるの?」「あっ、ながれぼしだ!」などと、日にした不思議を素直に言葉にする子ども達です。

七夕の日には、行事食として「うな玉まぶしごはん」と天の川汁をみんなで食べます。そうめんを天の川に見立て、輪切りにしたオクラをのせると、「わぁ、お星様だ!」「お星様おいしい!」と子ども達は大喜び。ひとつひとつに感動し、不思議を味わい五感を豊かに磨いている子ども達です。

おうちの人と一緒に食べよう (保育参加と試食会)

園生活に慣れた6~7月、学年ごとに保護者を招き、保育参加と試食会を行います。保護者の方には、子どもさんの保育園での様子を見たり実際に給食を味わったりする事で、園生活で育まれるものと食育の大切さを知って頂くことをねらいます。子ども達は、大好



きなおうちの人と活動できることを何日も前からとても楽しみにしています。

毎年行われる行事なので、保護者の方には何年かの園生活で、いろいろなメニューを食べてもらおうように献立を工夫します。例えば0~2歳児は土曜日に実施し、お昼ごはんではなく手作りおやつを試食してもらい、3歳児は次の土曜日にパン献立の給食を、4歳児は平日に米飯献立で。そしていよいよ最終学年の5歳児は、やはり平日に行い、子どもたちに人気のメニューと是非これを試食してほしいというメニューを合わせて5つあげ、保護者の方に選んでもらい一番多かったメニューをみんなで試食するように計画しました。

ちなみに今年度は、0~2歳児は手作りおやつ「カラフル白玉」、3歳児は「ドライカレーサンドとクリームコーンスープとフルーツゼリー」、4歳児は「カラフル麻婆とごぼうサラダとごはん」、5歳児はアンケートで1番多かった「ビビンバ丼と中華スープとはっさくみかん」でした。

親子での保育活動の後、排泄と手洗いをしっかりすませ、幼児は当番活動も見てもらいながら給食の仕度をしていきます。お当番さんが前に立ち今日のメニューの紹介と食事の挨拶をすませたら、親子で楽しく食べます。いつもよりかなりはりきっている子どもたちがほほえましく感じられます。

食後は保護者の方に感想を聞きながら、給食の先生から調理の工夫や食育の大切さについて話をしてもらいます。乳幼児期にいろいろな食材に触れ、心のこもった豊かな食生活を保護者に考えてもらう機会となるといいですね。

カレーライス/materialを切ったよ! (お泊まり保育で)

7月の終わりに、年長児は恒例のお泊まり保育を行います。「私はねえ、おばあちゃんの家にお泊まったことあるから大丈夫」「はく、よそのうちで泊まったことないよ」など、楽しみにしている子や不安気な子と、毎年様々な様子がみられておもしろいです。それでも昼過ぎにお布団や着替え等準備して集合する頃には、みんな覚悟を決めて(?)元気に登園。園長先生のお話を聞いたりみんなで景気づけに歌をうたったり…。男女に分かれてキャンプファイヤーの仕度とカレーライス/materialになる野菜を包丁で切っていきます。事前に包丁を使って練習しただけあって、どの子も慣れた手つきで、「○○君はにんじんが嫌いだから、これくらい小さくしてあげよう。」「ジャガイモは丸いからすべっちゃうね。」などと話が弾みます。年長児になると、こういった大人の手伝いができることがとても嬉しく誇らしげで、自信にもつながっているようです。

その後、子ども達は銭湯に行き、その間に給食の先生がカレーライスを作ってくれます。いよいよ夕食時間になり、みんなで食べている時、ある女の子が、「あっ、このにんじん私が切ったんだよ。だってここにツメの跡がついてるもん。」とひとこと。男の子からは「包丁で切ったの?」「チョーおいしい!」と、作ってくれたお礼の気持ちが会話になって、べろりと平らげてしまいました。

日はすっかり沈んであたりは暗くなっても、保育室は楽しい会話で満たされ、子ども達はいつもと違う雰囲気の中、食事を通して心がひとつになっていくようでした。

