



Rotary



CLUB WEEKLY

ROTARY CLUB OF TOYOHASHI-NORTH



2014~2015 年度
RI 会長テーマ

LIGHT UP ROTARY
ロータリーに輝きを

豊橋北 RC
会長テーマ

心と体のスーパーヘルスをめざし
奉仕の継続を

2760 地区

例会日=毎週火曜日 12:30 例会場=ホテルアークリッシュ豊橋 会長 鈴木大次郎 副会長 山本和正 幹事 加藤卓秀

豊橋北ロータリークラブ 〒440-0075 豊橋市花田石塚 42-1 豊橋商工会議所内 TEL(0532)53-1000 FAX(0532)53-6447

第 2 8 2 1 回例会

2 月 10 日 (火)

vol. 59 No. 29

ゲスト : 中島章裕氏(明照保育園・園長)

ビジター : なし

出席報告 : 会員 73 名 欠席 18 名 出席率 75.34% 前々回修正 98.43%

ロータリーソング : 奉仕の理想

メニュー : 中華

会長挨拶・報告

鈴木大次郎会長



最初に本日のゲストを紹介します。明照保育園園長の中島章裕さんです。

本日の卓話は「食育」がテーマですので、それに因んで、皆さんの食事と健康についてお話しさせていただきます。我々の体は水と食べ物で成り立っています。日本の水道水はかなり綺麗ですので、そのまま飲んでも問題はありませんが、浄水器を通して飲まれるのが良いかと思えます。その他にはパイウォーターやアルカリイオン水もおすすすめできます。

食事についての注意点としては、タンパク質はできるだけ魚からとること、肉を食べる時はできるだけ脂身を除いて食べることをお勧めします。一番気を遣って欲しいのは油です。天ぷらやフライ等を食べる時は、すぐに食べていただきたいと思えます。放置すると過酸化脂質ができて、身体の色々な所に悪さをしたり、老化の原因になります。また、添加物の入っているものはできるだけ避けるようにしてください。癌を作る食事、癌を予防する食事の一覧表を受付に置いておきますのでご参照ください。まず知識を得ると言うことが大切に思えます。

酸化されたものを食べてしまった場合は、抗酸化物質であるビタミン A (人参)、C (レモン)、E (ナッツ、ほうれんそう) を摂って下さい。これらには酸化されたものを中和する働きがあります。またできれば毎日、ニンジン、リンゴ、レモンを混ぜてジュースにかけて作ったニンジンジュースの出来たてを飲んで欲しいと思えます。家族全員で飲まれると、全員の健康を確保できるかと思えます。

【次年度地区出向者 委嘱状 授与】

地区職業奉仕委員会	委員	匹田雅久会員
地区広報委員会	副委員長	佐久間武美会員
地区米山奨学委員会	副委員長	山本光人会員
地区社会奉仕委員会	委員	山本忠男会員

幹事報告

加藤卓秀幹事

当クラブでは、4月に開校する豊橋市立くすのき特別支援学校への市の木である「くすのき」を贈呈します。その贈呈式及び植樹式が2/12に同校で開催されます。式典には当クラブから会長をはじめ7名の理事・役員が出席する予定です。

例会変更

2月18日(水) 渥美 RC

2月20日(金) 豊橋ゴールデン RC

例会休会

なし

ロータリーの友紹介

福井英示広報・雑誌委員

2月号の紹介

世界理解推進月間

横組み 19~20 頁:RI 届け世界に! 日本の心

-海外で活動する日本のロータリアン-

「フィリピンの子どものために」

豊橋北 RC 佐久間武美会員

委員会報告

ロータリー財団委員会

石田啓二副委員長

西村良彦会員、夏目國弘会員、山本和正会員より、それぞれ100ドルの寄付がありました。ありがとうございました。

米山記念奨学委員会

川口雄三委員長

西村良彦会員、夏目國弘会員、山本和正会員より、それぞれ1万円の寄付がありました。ありがとうございました。

社会奉仕委員会

岡本道子委員長

来週の例会は「『ええじゃないか豊橋サイクルフェスティバル』開催による地域活性化」と題して、実行委員長を務められた佐藤元英会員にお話しをしていただきます。

ニコニコボックス

岩瀬豊秀会場委員

福井英示会員	今週で雑誌の紹介が終わります。ありがとうございました。
夏目國弘会員	3 か月半ぶりに出席させていただきました。まだ完治とはまいませんが、もう一花咲かせるべくリハビリを頑張っています。
鈴木大次郎会員	先週の職場訪問例会に多くの皆様のご参加ありがとうございました。
下山暢子会員	雪が積もらないことを願っています。事故が多いので。
村田裕会員	本日の例会を担当させていただきます。
岩瀬豊秀会員	2/18、プラットで財部誠一氏の講演会を開催いたしますので是非ご出席ください。

山本浩司会員 西村良彦会員 川口雄三会員 夏目國弘会員 佐久間武美会員	2月号の「ロータリーの友」に北RC有志で行っているフィリピンでの子ども達への給食活動が掲載されました。(横組み19頁) 日頃の地道な活動が認められ、これからは奉仕活動に励んでいきます。
鈴木大次郎会員 加藤卓秀会員	①本日の卓話「幼児の食育について」楽しみにしています。 ②夏目國弘会員へ ご快復おめでとうございます。完全復帰されることを祈念しています。

①孤食＝家族が不在の食卓で、ひとりだけで食べること
「孤食」が続くと、好き嫌いを注意してくれる人がいないので、好きな物ばかり食べる傾向になり、栄養が偏るだけでなく、コミュニケーションの欠如から、社会性や協調性のない人間に育ってしまう恐れがあるとされています。

②個食(バラバラ食)＝家族それぞれが、自分の好きなものを食べること
好きな物だけ食べるので栄養が偏り、好き嫌いを増すことになり、協調性のない、わがままな性格になりがちと言われています。

③固食＝自分の好きな決まったものしか食べないこと
これも栄養が偏るのはもちろん、キレやすいわがままな性格になったり、肥満、生活習慣病を引き起こす原因にもなるとされています。

④小(少)食＝いつも食欲がなく、少しの量しか食べないこと
小食が続くと発育に必要な栄養が足りなくなり、気力が続かず無気力な子どもになるとされています。

⑤粉食＝パンやピザ、パスタなど、粉を使った主食を好んで食べること
米食と比べるとカロリーも高く、おかずも脂肪などが多くなり栄養も偏りがちになります。

⑥濃食＝加工食品など濃い味付けのものを食べること
塩分や糖分が多く、味覚そのものも鈍ってしまうと言われています。

「食育」と言うと、どうしてもまず「好き嫌いを無くす」ということを昔から言われます。以前は好き嫌いを無くして何でも食べられる子を目指していましたが、好き嫌いを無くすという大義名分の下、先生が威圧的に子どもに給食を食べさせて、満足しているという姿も見受けられました。しかし、それは先生の単なる自己満足です。本来の食育とは、「一生を通して豊かな食生活を送ること」である筈です。その為に「今、できること」を考えていくことだと思います。

本園のモットーは、一人一人の子どもを大切に、保護者の方と手を取り合いながら一緒に子育てを考え、楽しんでいくことです。その中で「食を通して、子どもの豊かな成長を育むための食育計画」を作成し、保護者や地域・保育士も一緒になって考えています。保護者の方からは、「保育園に入って好き嫌いが少なくなった」という感想を頂くこともありますが、やはり好き嫌いのある子もまだまだいます。本来、給食は楽しく食べることが基本なので、子ども達に負担をかけないやり方で、少しでも好き嫌いを少なくする試みを行っています。

そこで最も大切なことは、「食と関わること」です。無理に食べさせなくても、食と関わる経験を積むことによって、自分から食べてみようという気持ちになることを大切にしています。

年長・年中・年少の子ども達は、朝登園した子から、その日に使う食材の皮むきや、給食の下ごしらえのお手伝いをします。出入りの八百屋さんには、野菜等もできるだけ泥や皮がついたままのものを仕入れてもらっています。時間になると、調理員さんに玉ねぎの皮の向き方や、ピーラーの使い方等を教えて貰い、今日食べる給食のお手伝いが始まります。このお手伝いをしたいが為に、年長・年中の子ども達は園でも一番の早起きになりました。むいた皮は皆のアイドル羊のムフランちゃんにあげ

本日のプログラム

担当：青少年奉仕

村田裕委員長



本日は豊橋保育協会会長でもある明照保育園、中島章裕園長先生をお招きし、「幼児の食育について」というテーマでお話をさせていただきます。中島園長先生は当初は別の職業に就いておられましたが、平成元年より明照保育園に就職され、平成12年より園長を務められています。また、平成19年

度より、豊橋保育協会の会長も務められています。

先程、鈴木会長より大人向けの食事についてのお話がありました。今からは、生涯に渡り心も体も健康で生き生きとした生活を送り、また「心と体のスーパーヘルスを目指し奉仕の継続を」行う為に、乳幼児期にどのように食べることの基礎を学ばせ、食を通じて、子どもたちの健やかな心と体の成長をさせるかという取り組みについてお話をさせていただきます。それではよろしくお願ひいたします。

【幼児の食育について】

中島章裕氏



明照保育園の中島です、よろしくお願ひいたします。本日は乳幼児期の食育についてお話をさせていただきます。

本園は豊橋市の郊外に位置し、「心身ともにたくましく、思いやりのある子ども」を保育目標としています。常時250名以上の園児と、60名以上の小学校4年生までの児童クラブの子ども達がおり、朝から晩までワイワイ楽しく過ごしています。また児童クラブ内では、近隣の小中学校と連携し、不登校の子ども達を支援するフリースクールも行っています。職員は正規、非正規合わせて55名がが丸となり、300名以上の子ども達の保育に携わっています。お爺ちゃん、お父さん、お孫さんの3世代に渡る明照っ子や、卒園児の職員も多く、地域に根ざした保育園です。牟呂・汐田校区ではどこに行っても卒園児や保護者の方に会えます。

自慢の1つは、職員が20～78歳の老若男女でバランス良く構成されていること、そして非正規職員も含めての退職率の低さです。正規職員の平均経験年数は19年、契約職員を含めても14年です。先生が生き生きと働いている園は、子ども達も生き生きとしていることが多いので、本園も職員1人1人が気持ちよく働ける職場づくりを工夫しています。来年度より子ども・子育て支援新制度によるこども園に本園も移行する予定です。市の委託を受け、地域交流事業、子育て支援事業、延長保育事業、障がい児保育事業も行っています。また、豊橋市は温暖な環境に恵まれ、農業も盛んな地域なので、地産地消を大切にされた様々な取り組みをしています。

現代の食生活の問題点として、良く「6つの“こ”食」ということが言われています。

ていますが、こちらも大人気です。本園では生活リズムも大切にしているのですが、朝早く保育園に来ると、楽しいことが沢山あるということに気付いた園児達は、親や先生があれこれ言わなくても自然と早起きになりました。

年長の子ども達にはもう1つ味見当番という大切な役割があります。給食を身近に感じて欲しいという願いの下、味見当番ができ上がったその日のメニューを一番に味見して、調理員とやり取りするという活動を数年前から始めました。味見した感想を言ったり、隠し味について教えてもらったりしています。教室に戻ってからは、今日の給食についての発表タイムがあります。最初はもじもじしてなかなか話せなかった子ども、何回か経験する内に大きな声で発表できるようになります。この活動を通して、プレゼンテーション能力も高くなっているようです。

この活動を通して分かったことは、塩や砂糖、醤油といった調味料の味を、子ども達はまだよく知らないということです。そこで、調理員さんが企画したのが「調味料大研究」です。当園の調理員さんの中には、数年前まで日本料理店で板前をしていた方もおられます。年長の子ども達を前に調理員が「甘い」「塩辛い」「すっぱい」等の説明をし、実際に自分達で調味料を味わってみました。最後には、味のついていないサラダにこれらの調味料と醤油を自分なりに調合したドレッシングをかけ、味の変わる様子を体験しました。

その後、白玉団子やパンケーキ、肉じゃがや味噌汁、ハンバーグ、肉団子汁等も作りました。当園は視聴覚教育にも力を入れていますので、肉じゃがづくりでは野菜が煮えていく様子を液晶TVに映して観察しました。

その他、「緑の食べ物と友達になろう！作戦」や「ブリの解体ショー」も行いました。魚に興味を持った子ども達は、魚市場の見学にも行きました。

三世代同居の家庭でなければ、今の時代、なかなか口にせず大人になってしまうメニューも積極的に取り入れています。子ども達は野菜嫌いなのではなく、野菜を嫌いにさせられているのではないのでしょうか。そう感じる程、保育園の子ども達は野菜一杯の給食も大好きです。献立ケースには毎日の給食とおやつが展示されています。それを覗く子ども達の会話も楽しいものですし、お迎えの保護者の方が献立ケースの前で楽しそうに話している姿も見ることができます。大好きなお友達同士で食べる給食は、家庭とは違った姿を見せてくれます。皆で食べる楽しさを大切にしていきたいと思います。

子ども達が苦手な野菜には毎回「当たり野菜」として仕掛けがしてあります。当たり野菜が入っていた子は大喜びして、嫌いな野菜もばくりと食べてしまいます。周りの子ども達からも大騒ぎされるので、本人が嫌いでも勢いで食べてしまうこともあります。

調理室がある保育園は調理員さんとの交流も大切にしています。食事は食べるだけではなく、作る人と食べる人との心の交流でもあると思います。

その日の給食の食べ具合や子ども達の様子を各クラスの先生が給食評価表に記入しています。調理員さん達はそれに毎日目を通し、明日の給食に生かしています。

園庭ではプランターを利用してピーマンやナス等を作っています。子ども達が順番に収穫を行い、収穫された野菜は給食にも使われています。近所の畑で行う芋ほり大会や焼き芋パーティーも毎年大変盛り上がりします。

砂遊びやままごと、絵本や歌等、遊びや保育園生活の中には食に関することが沢山あります。それらをいかに体系立てて、食育まで持っていくかというのは、各園の保育士や調理員の力量に関わっていきます。この乳幼児期にこそ、食と関わる豊か

な経験を大切にしたいと思います。

「食」という字は「人」に「良い」と書くように、人を良くするものという意味もあり、人にとって一番の基礎になるものです。食育は、知育や体育、徳育と並べられて語られることもあります。本来食育はこれらの礎になるものです。言い換えれば、食育という土台があってこそその知育、体育、徳育だと思います。このような食育を大切に育て、守っていく義務が保育園にはあるのではないのでしょうか。そしてこれからも、子ども達が楽しくワクワクしながら食と関わるができる機会を作っていきたいと思います。

保育園の子ども達が、早起きして、いっぱい遊んで、そしてお腹がすいておいしい給食を食べるといふ、一昔前なら当たり前に行われていたことが、現在では難しくなっています。家庭にいる子ども達は「お腹がすく」という経験をすることが少なくなっています。家庭にはおいしいお菓子や食べ物がたくさんあり、本当にお腹がすく前にそれらで満たしてしまい、その結果、三食が上手く食べられなくなってしまうということも起こっています。20年前の子ども達と現在の子ども達を比べると、歩く歩数はほぼ半減したとされています。外遊びの時間も同様です。そのかわりこの少子化にもかかわらず、骨折の数は1.5倍に増えているそうです。今の子ども達が、いかにしっかりした体づくりができていないか、そして体の使い方が分かっているかということなのです。これは周りにいる大人たちが、そういった経験をさせてあげないことこそが問題だと思います。当たり前前に出来ていたことが難しい時代、それが現代であると理解し、その為に私達が何をしたら良いのかをこれからも考えていきたいと思っています。

【質疑応答】

Q. 医学的には5~6歳をまでの食生活によって、その後のアレルギーが決定してしまうとされています。この時期に甘いお菓子を多く食べたり、好き嫌いをすることが、その後のアレルギーに影響を与えます。このようなことを知っている保護者の方は少ないのではないかと思いますので、保育園や幼稚園で小児科の先生を招き、そういった講演会等を開くと良いと思いますがどうでしょうか。

A. 折に触れ保育園の方からも情報を提供したり、研修会等を開いて保護者の方にお話を聞いてもらうこともあります。しかし、今の保護者の方は忙しいので、参加して欲しい方こそ、なかなか参加できないというジレンマがあります。

Q. そういった現状の中では、祖父母世代の方の協力が必要ではないかと思いますがどうでしょうか。

A. 保育園の園児達も、三世代で住んでいる子、核家族で住んでいる子と様々です。名古屋で同じ系列の幼稚園を2つ持っている園長先生に伺った話ですが、一方は古い住宅地で三世代家族が多く、もう一方は新興住宅地で核家族が多いそうです。先生の交流もあり、ほぼ同じ形で教育されているのですが、この2つの園の雰囲気は大きく違うとのこと。三世代でおじいちゃん・おばあちゃんと住んでいる子が多い園はトラブルが少なく、核家族の子が多い園はケンカが多いそうです。トラブルが少ないということは、おっとりしている子が多いということでもあるかも知れませんが、おじいちゃん・おばあちゃんと関わる機会が多い子は、間違いなく優しい子が多いです。これは私達も日々子ども達と関わっている中で実感しています。おじいちゃん・おばあちゃんが孫に対して余り責任を持っていないと言

われますが、私はそれで良いのではないかと思います。おじいちゃん・おばあちゃんは愛情をたっぷり与えてあげることが大切です。親は自分の子どもに責任がある分、甘えさせるばかりでなく、しっかり育ててくれないといけないという気持ちが強すぎてしまう場合もあります。おじいちゃん・おばあちゃんが近くにいる子どもにとっては、いい意味での逃げ場所があるということになります。何でも許してくれる存在があるということは、子どもの成長の上でも大変良いことだと思います。

Q. 地産地消というお話がありましたが、食材は主にどういった所から仕入れているのでしょうか。

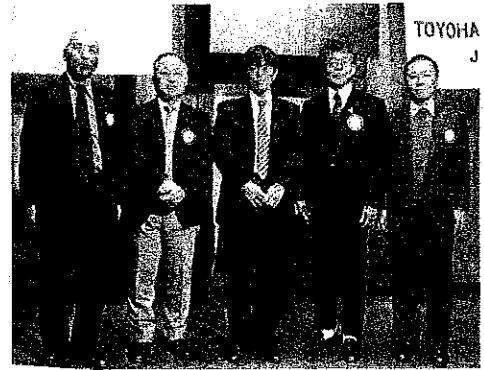
A. 近所の農家の方が作っている無農薬野菜を使うこともありますが、全部が全部豊橋市でとれる訳ではありませんので、近所の八百屋さんから仕入れることが多いです。先程もお話しさせていただきましたが、できるだけ収穫されたままの状態ですぐに仕入れ、子ども達にその野菜を洗ったり、皮をむいたりという作業をさせてあげたいと考えています。この年代の子ども達は「やらされている」は思いません。お手伝いすること自体が楽しいので、すごく喜んでやります。こういった機会にたくさんお手伝いをさせてあげると、子ども達はそれによって「自分は役に立っている」という自己肯定感を培う基礎にもなります。最初から上手くはできないので失敗することも多いですが、そこを少し我慢して、叱るのではなくアドバイスを与えてあげるようにすれば、こちらが思っている以上に一生懸命楽しんでやってくれます。

Q. 野菜等、嫌いなものを食べさせる秘訣はありますか。

A. 「緑の食べ物と友達になろう！作戦」を例にしてお話しします。やはり緑色が強い野菜は嫌いな子どもが多いです。一昔前なら無理矢理食べさせていたかと思いますが、嫌いなものを無理矢理食べさせられたことによって、将来的にその子がそれを好きになるということは殆ど無いと思います。実際、「無理矢理食べさせられたから余計に嫌いになった」「無理して食べたけどやっぱり絶対に食べたくない」等という声も良く聞きます。

当園で3歳児の給食にグリーンピースの豆ごはんが出たことがありました。グリーンピースが嫌いという子は多く、ごはんも結構残ってしまいました。そこで担任の先生が考えたのは、「枝豆をむく経験をさせる」ということでした。月に2回同じ献立があるので、次の豆ごはんの前に皆で枝豆をむきました。実際にはむいただけで、その日の給食には使われてはいなかったのですが、一緒にご飯にいれてもらうふりをして調理室に持っていきました。その直後の給食では、皆豆ごはんをものすごく食べたそうです。前は「絶対に食べたくない」と言っていた子も、「僕のごはんに入っているこの豆は、僕がむいた豆だ」と言って食べていたそうです。

好き嫌いは5歳位までに決まると言われています。逆に言えば、5歳までの好き嫌いはそれ程大したことではないということ、たまたまその時食べたものが口に合わなかったのが「嫌い」だと思ってしまうといった程度のことなのです。最近の親はどうしても子供主体なので、子どもに食べたいもの、食べたくないものを聞いて、子どもが食べたいと言ったものしか食べさせなかったりします。そのように聞かれれば、子どもは自分の好きなものだけを食べたいと言って、一度まずいと思ったものは言いません。色々な工夫をしてあげること、5歳までに好き嫌いは無くなっていきます。食と関わる様々な経験をした子どもは、無理に食べさせなくても好き嫌いが自然と無くなります。



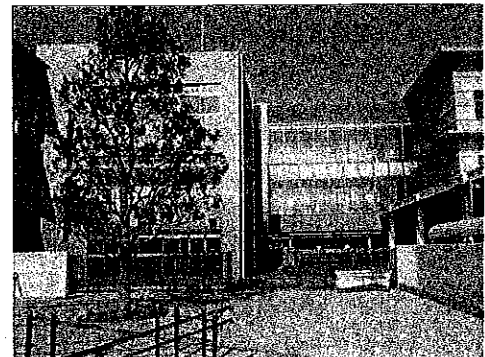
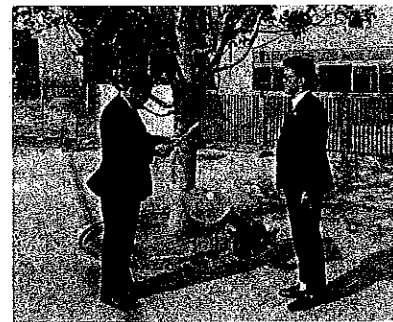
地区補助金事業報告

知的障害児開校記念植樹

平成27年2月12日

於 豊橋市立くすのき特別支援学校

2/12(木)、豊橋市立くすのき特別支援学校において、地区補助金事業である記念植樹の、くすのきの贈呈式及び植樹式が開催されました。



監修・発行	会場委員会
写真撮影	会場委員会