

ななくにだより ☆☆ 26年度 ☆☆ 9月号☆☆



【園長コラム】 『大人の食育』の大切さ

平成27年度より「子ども・子育て支援新制度」がスタートします。どのような内容になるのか、現在、国・都・市それぞれの「子ども・子育て会議」で議論を重ね、定まりつつあるという状況です。

どのような制度になったとしても、保育園には子どもの育ちを見つめ、より良い育ちを目指して保育を実施していく以外の道はありません。大きくあり方が変わることはありませんので、どうぞご心配なさりませんようお願いいたします。

子どものより良い育ちを考える上で大切にしたいことに「食」があります。食べること、また食べ物として命をいただくことの大切さを伝えるため、食育活動を実施しています。

園の畑で種や苗を植え、水やりをし、実った野菜を収穫した時の子ども達の笑顔や、苦手な野菜でも自分で育てたものならがんばって食べられるという発見が、食育の意味であろうと考えております。

一方で「大人の食育」はどうなっているのでしょうか。お店では年中同じ食品が買え、インターネットにはレシピがいくらでも溢れている中で、食についての情報は十分すぎるほどに思えます。

しかし、はたして大人の中で旬の野菜を知っている方はどれくらいいらっしゃるのでしょうか。また調理方法はのでしょうか。

野菜の栄養は旬の時期が一番豊富になります。そして、一つの野菜の中に均等に栄養があるわけではなく一部に（根菜類なら皮、キャベツなら芯に、など）集まっており、場合によってはせっかくの栄養を野菜くずとして捨ててしまっていることもあります。

また最近ではカロリーオフの油が主流となっているため、大人に合わせた食生活の中で子どもに油不足・塩分不足がおきくこともあるようです。私たち大人に食の知識が不足しているため、食事はとらせているにもかかわらず、子どもを栄養不足の状態にしている可能性があります。

インターネットを使って旬の野菜の情報や、食べにくい部分からでも栄養を引き出す方法を知ることできますので、下記の参考資料をぜひご一読ください。

【参考資料】

食べ頃カレンダー 旬の野菜 <http://www.yasainavi.com/calendar/>

「魔法のだし“ベジブロス”」 | NHK オンライン <http://www.nhk.or.jp/you-doki/archive/life/20130509.html>

園長 橋本貴志

今井保育園 栄養士より ワンポイントコーナー

菌ちゃん野菜と生長点

今井保育園では先月、吉田俊道先生（NPO法人 大地といのちの会理事長）をお呼びして職員に向けての講習会を行いました。その際、家庭で出る野菜の皮や芯などで野菜を育てることによって、変動はありますが約4倍の栄養量の野菜を栽培できること、また、自分たちで育てることにより地球との繋がりを感じ、大切に感じる心を育てること、そして野菜のヘタや芯を「生長点」と呼び、そこに高い栄養があるということを学ばせて頂きました。そこで、味噌汁やスープなどに生長点を「ダシ」として、また、粉末状の「アゴ（トビウオ）」も加え、子どもたちの昼食で提供しています。ご家庭でも生長点を加えたり、新鮮な野菜であれば皮を剥かずにそのまま調理してみてもいかがでしょうか。

菌ちゃん野菜とは

家庭で出る皮や芯などを土に混ぜ、微生物（菌ちゃん）の力を借りて約一ヶ月かけて発酵させた土を使用して育てた野菜のことです。発育がよく、非常に栄養価の高い野菜ができるといえます。

菌ちゃん野菜と生長点

今井保育園で使用している「アゴ（トビウオ）」は、魚を丸ごと頭から粉末にして作られています。魚は頭から尻尾まで栄養満点で、豊富なカルシウム、鉄分、ビタミン、DHAなどの成長期の子どものためにとって大切な栄養素が豊富に含まれています。

9月の行事予定



10日（水）音楽リズム

【時間】10:00～【会場】1歳児保育室・園ホール
★色々な楽器に親しんだり、一緒にリズム遊びを楽しみましょう。

16日（火）いっしょにあそぼ！（雨天の場合は延期）

【時間】10:00～【会場】今井総合グラウンド
★園の近くのグラウンドで出前保育をします！いっしょに遊びましょう！

17日（水）育児講座『親子であそぶわらべうた1』

18日（木）誕生会【時間】9:30～【会場】ホール

【出し物】パネルシアター

★誕生月のお友だちは保育園園児と一緒に祝いをお願いします。

24日（水）育児講座『楽しもう！親子のスキンシップあそび』

『親子であそぶわらべうた1』

【日 時】26年9月17日（水）

【講 師】西山裕子氏

【時 間】10:00～11:40【会場】園各保育室

【時間】年齢別に分かれて行います。

- ①10:00～10:15 0歳児グループ
- ②10:15～10:35 1歳児グループ
- ③10:40～11:10 2歳児グループ
- ④11:10～11:40 3～5歳児グループ



★わらべうた遊びはスキンシップが高められ、お子さまの情緒の安定や豊かな表情を育みます。やさしい言葉と遊びが心身に伝わり、心と心がつながれていきます。伝承遊びを通して親子の触れ合いを楽しみましょう！

『楽しもう！親子のスキンシップあそび』

【日 時】26年9月24日（水）

【講 師】長田典子氏

【時 間】9:30～11:00【会場】ホール

【時間】年齢別に分かれて行います。

- ① 9:30～10:00 0歳児グループ
- ②10:00～10:30 1歳児グループ
- ③10:30～11:00 2歳児グループ

★ふれあい遊びや簡単な運動遊びを一緒に楽しみましょう！



*場所
園ホール後方

*貸出し期間
2泊3日
(貸し出し期間をお守り下さい。)

*貸出しノートに記入して下さい。

絵本・紙芝居の貸し出し利用について

☆ 図書コーナーより 新刊本のお知らせ ☆

『おトイレさん』 出版社：教育画劇 作者：きたがわめくみ

おトイレデビューする子、どこにいるかな？おトイレさんはトイレを使ってもらいたいといつも願っている、ちょっと個性的なおトイレです。良い子のみんなが元気に正しくおトイレを使ってくると、つついいうれしくて変なおやじギャグをいっちゃいます。正統派…トイレの絵本です。

◆人気の本を再購入しました！ ⇒⇒⇒

『コンビニエンス・ドロンパ』 出版社：童心社 作者：富安 陽子
『ミック！ I SPY』 出版社：小学館 作者：ジーン・マルゾーロ

本の読み聞かせはお子さまの感性を豊かに育みます。どうぞご利用下さい。



ベジブロススープ

生長点が良いと言われてもいまひとつピンとこないと思います。そこで簡単に生長点を活用して頂けるスープのレシピをご紹介します。

材料

・好みの野菜の皮やヘタを両手一杯 ・水 1300ml ・酒 小さじ1

作り方

鍋に全ての材料を入れ火にかけ、沸騰したら強火ではなく、野菜が踊る程度の弱火で20～30分煮るだけ！これで完成です。このスープを調味し食しても良いですし、冷ましたものを氷の容器で凍らせておいて、スープなどに入れて飲んでみても良いようです。是非お試しください。

今井保育園 子育てひろば

『ななくに』

【利用日】月～金曜日の毎日
(祝日を除く)(予約なし)

【時間】 9:00～11:00
14:30～15:30

【会場】保育園の園庭・保育室
【対象】乳幼児と保護者

☆育児相談も随時受けております。

【お問い合わせ】

今井保育園
電話：0428(31)5856
FAX:0428(31)6665

