

ななくにだより

★★★ 26年度 1月号 ★★★



新年明けましておめでとうございます。
今年もよろしくお願ひ致します。



【園長コラム】「給食」

今月は胃腸炎がはやり、大変ご心配をおかけしました。幸い早期の対応となり、無事収束いたしました。ご協力いただき、ありがとうございました。

12月16日、長崎県佐世保市にある私立保育園マミー天神園さんへ給食の見学に行きました。マミーさんでは、自園で栽培した野菜で給食をまかない、外から買うのはお肉とお米、調味料くらい、味噌は子ども達と一緒に仕込んで作っている、という給食の取り組みをされています。

園長先生のご主人様が開拓されたという農園はとて広く、100名ほどの園児でも十分満腹させられる産量であることが想像できました。

また調理方法も「ニンジン・じゃがいもなどは皮ごと、成長点（ニンジンなどの葉の根元の部分）ごと入れる」「煮干しを頭・内臓もそのまままるごと入れる」など、栄養素、特にファイトケミカルと言われる成分が余さず取れるように気をつけている、とのことでした。

そのような給食を続けた結果、風邪やインフルエンザでお休みする子どもが激減し、精神的にも落ち着いた様子になってきたそうです。

「ミネラルが不足すると攻撃的になりやすい」という説を、東京農業大学の名誉教授「発酵仮面」こと小泉武夫先生が唱えられていますが、マミーさんの子ども達を拝見するに、あながち間違っていないのではないかと考えさせられました。

今井保育園でもトビウオをまるごと粉末にしたもので出汁を取り、ニンジン・じゃがいもなどを皮ごと調理して給食で提供しています。効果が出るのはもう少し先になると考えておりますが、きっと子ども達の成長に少しは力添えできるのではないかと楽しみにしています。

園長 橋本貴志

今井保育園 子育てひろば 『ななくに』

【利用日】(予約なし) 月～金曜日の毎日(祝日を除く)

【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



1月の行事予定

- ♪ お正月遊び(今月)
カルタ、福笑い、凧揚げ、羽根つき、すごろく、けん玉、万華鏡、トランプ等
…やってみたい、好きな遊びを友だちと一緒に遊ぼう!
- ♪ 9日(金) 新年お楽しみ会(観劇)【時間】10:00～【会場】園ホール
【公演作品】『小さい劇場プログラムA』(劇団風の子)
楽しい、心に残るお芝居です。ぜひ、見に来て下さい!
- ♪ 22日(木) 誕生会 【時間】9:30～【会場】ホール
【出し物】風船シアター
誕生月のお友だちは保育園園児と一緒に祝いします。



今井保育園 栄養士より ワンポイントコーナー

★〈食の安全性を考える〉～輸入食品の表裏～

私たちは、いろいろな食品を輸入して食べています。最近では様々な食品が輸入されています。コンビニやスーパーのお惣菜など安い、おいしい、手軽、長持ちする食べ物は、いつでもどこでも気軽に手に入ります。その反対側でなくしたものはないでしょうか?

★〈食料自給率について〉

世界の飢餓人口は、約8億500万人(国連資料2014)9人に1人は飢えていることとなります。貧しい国になればなるほど自国で食べていくので精一杯なので、自給率は28%と低く、主食用穀物自給率で59%でお米以外は低い状況です。日本は、食料をほぼ輸入に頼っていることとなります。このまま食料を輸入依存し続けることは、世界の限られた食料を奪い合うことになってしまわないでしょうか?

★七草がゆをたべましょう!

七草がゆは、1月7日の朝に1年の無病息災を願って食べる行事食です。昔は今のように1年中いろいろな野菜が手に入るわけではありませんでした。そのような中で、春先に芽を出す青々とした若菜には、強い生命力があると考えられていました。そこで、人々は春を待ってその若菜を摘み、病気にせず長生きを願っておかゆにして食べたのです。

★春の七草とは?

春の七草とは、春草の若菜のことをいいます。一般的には、せり、なずな、ごぎょう(母子草のこと)、はこべら(はこべのこと)、ほとけのざ(田平子のこと)、すずな(かぶの古名)、すずしろ(大根の古名)のことを指します。



1月の育児講座

- 23日(金) 親子音楽リズム・子育て講演【午後】
- 【講師】佐藤節子氏(音楽リズム専任講師)
- 【会場】園ホール
- 【時間】13:30～15:40
- ①13:30～14:10(4・5歳児クラス)
- ②14:10～14:40(子育て講演)
- ③14:40～15:10(2・3歳児クラス)
- ④15:10～15:40(0・1歳児クラス)
- ※動きやすい服装・できましたら裸足でお願いします。

2月の行事予定

- 3日(火) 豆まき(午後)
- 20日(水) 音楽リズム
- 21日(木) 誕生会
- 25日(火) 育児講座
- 「親子であそぶわらべうた」
- 【講師】西山裕子氏【会場】各クラス保育室
- 【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
- ③10:40～11:00 2歳児グループ
- ④11:00～11:25 3歳児～グループ



絵本・紙芝居の貸し出し利用について

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。

- ★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。

☆図書コーナーより 新刊本のお知らせ☆

- 『やぎのめーどん』
出版社:福音館書店 作者:たかくあけみ
- 『なーちゃんとおおかみ』
出版社:福音館書店 作者:多田ひろみ
- 『あんぱんまんとはいきんまん』
出版社:福音館書店 作者:やなせたかし