



にじ組だより

臼井幼稚園
令和6年7月16日発行



7月になったばかりなのに、ものすごい暑さが続いていて、子ども達も先生達も息も絶え絶え、、、園庭に出せるかどうか毎日気温とにらめっこして、風を感じて、15分だけ、20分だけ、くもりだ、風がある！外に出よう！と少しでも園庭で遊べる時間を作ります。

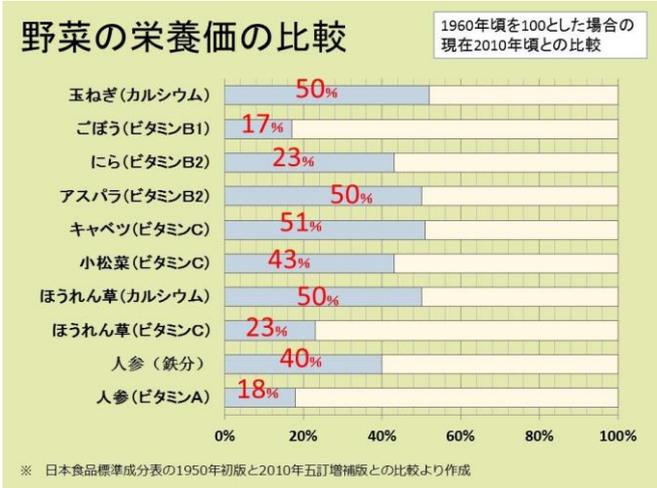
ただ、ここのところの暑さは危険過ぎる暑さ。地球温暖化の加速化が心配です。環境問題は誰かが何とかしてくれるのではなく、私たち一人ひとりができることを、微力でもしていかなければ、未来の地球が危ぶまれることになってしまいます。できることを少しだけ、この夏行なってみてください。

子ども達の身体と発達と栄養、ミネラルバランス、腸内環境、云々、、、

家庭での食事について、お母さん達は当然子ども達にいいと思う食事を与えているだろう。

色々な前提は抜きにして、幼稚園の給食に焦点をあてて、栄養が十分に摂れているのだろうか？と疑い始めました。

ご存じの方も多いと思いますが、昔の野菜と今の野菜の栄養価はこれだけ減っているそうです。



原因は色々あるのですが、旬でない時期に作られているとか、品種改良で出来はいいけれど、栄養価が低いとか。土壌の地力低下や灌漑による肥料の使い過ぎなどと言われています。

幼稚園の給食は（株）幼稚園給食に委託して作ってもらっています。先日、担当の方とお話しし、以下の点について確認しました。

野菜は減農薬のものを使っているか、回答は低農薬で契約農家の農場で作っているとのこと。

お肉はホルモン剤や遺伝子組み換えのないもの、抗生

剤などを使った飼料を食べているものでないか、回答は安全なものを厳選しているとのことでした。日本の安全基準は甚だ怪しいものですが、安全なお肉を選んでいるとお答えいただきました。

また野菜の加熱処理は衛生上やむを得ないことなのですが、元々の栄養が少ない上に加熱したらさらに栄養が半減してしまいます。

4月に国光美佳先生<https://kunimitsumika.com/>の講義を受ける機会があり、現代食はカロリーは足りているけれど、ミネラル不足であるとおっしゃっていました。そこから色々な書物を読み、友人からのアドバイスも受け、神経発達症（発達障害）の激増も、食品精製を過度に行なうようになって日本人の多くがミネラル、ビタミン、微量栄養素不足になっていることが主原因であるということを知りました。ミネラル等の不足が原因で脳の機能が低下している（脳内の神経細胞の間を飛び交う神経伝達物質を必要に応じて瞬時に作ることができない）子が多いということです。

ということは、ミネラルを補えば、集中力が続かない、落ち着かない、体力がない、免疫力が落ちて病気になりやすかった子ども達が、良くなっていくということではないか、という図式を思い描いています。ついでに、ダイエットにもなり、不登校もなくなるとか。

そこで幼稚園給食にかけ合って、“ミネラルふりかけ”を給食に取り入れ、子どもの栄養不足を補えたらいいな！と考えています。実現すれば給食革命になるはずで。まだ費用の面などの相談ができていませんが、9月から実行できればと、皆さまにご報告いたします。

暑い日が続いていますので、園庭に出た時には子ども達の口にホッティの塩を少量入れています。このお塩もミネラルたっぷりです。

URAPAGEには有用と思う情報を思いついて書く時間があれば書いていますので、時々のでいてみてください。できそうなことは、とりあえずやってみる！の精神で。

参考資料：くーよん2022年4月号
子どもの脳は食べ物で変わる（生田哲著）
脳にも悪い！違反食品（小若順一、国光美佳共著）
ジョコビッチの生まれ変わる食事

園長 志田裕美子

<8・9月の目標>

健康・・・皆で協力し、運動会遊びに取り組む
人間関係・・・自分の考えをみんなの前で発表する
環境・・・自分の持ち物やロッカーを整理する
言葉・・・文章で話す
造形・・・誕生壁面、描画、絵手紙
音楽・・・「とんぼのめがね」「森のくまさん」
「山の音楽家」「おへそ」「魔法の呪文」

<担任から今月のメッセージ>

日に日に気温が高くなり、汗が止まらない季節になりましたね。子ども達も大量の汗をかきながら遊んでいます。水分はこまめに摂ることを伝えています。それから、風邪をひく子も増えてきましたね。お部屋でも鼻水をすする子や、咳をしている子が増えてきた感じがします。私も久しぶりの高熱が出てしまいました。保護者の皆様も、お体お気をつけ下さい。

ぬたくり前日、「明日はぬたくりだよー！」と伝えると、「やったー！」
「みんな絵の具まみれになるぞー！」
「明日は何色の絵の具があるのかなー？」と
気合いが入っている子や、ワクワクしている子がいました。
ぬたくり当日、朝登園した子から着替えをしていると、「裸でスモック着ると気持ちいよね！」
「どんどんぬたくりが近づいてくるね！」
「ははははー！」と
みんなの気持ちはどんどん上がっていきました。
バスの2,3便で来る子も着替え始めようとする、先に終わってる子達が
「はい！まず体操服全部脱いでここに畳んでおいでね」
「次にスモックとズボン履くよ」
「最後に黄緑の帽子被っておしまい！」
とミニ先生がたくさんいて微笑ましかったです。

園庭に出ると、
「わあー！」
とみんなから興奮している声が聞こえました。
約束事だけ伝え、ぬたくりスタート！
真剣に塗っている子や
「きゃー！」と塗っている子、絵の具を何色にしようか悩んでいる子…
「先生も絵の具だらけにしちゃうぞー！」
と私の背中から大胆に塗る子がいました。私もお返しに塗ると
「うわー！ピンクになった！可愛い！」
「先生もう、手がピンク！」
「じゃあ、髪の毛もピンクにしちゃおう！」と
友だちを誘い髪の毛から足の先までピンクになりました。最初は顔に絵の具がつくと嫌がる子もいましたが、時間が経てば絵の具まみれになっていて、自分から絵の具を塗っていたので良かったです。
片付けをし私が最後にお部屋に戻ると
「うわー！先生の髪の毛おばあちゃんだ！」と言われたので

「みんなもすごいよ！」と伝えると鏡を見に行っただ子が「やだー！眉毛がピンクだ！」
「少しここが、緑になってる！」
と笑いあっていました。
保護者の方は洗濯大変だろうなと思っていましたが次の日、
「ままがね、ぬたくりの日の洗濯がいちばん大変って言ってたんだけど、1番楽しいんだなあって言ってたんだよ！」と教えてくれた子がいて、そう思っていただけで、やって良かったな！と改めて思いました。

また1つにじ組のみんなと素敵な思い出が増えました。夏休み後ももっと元気でパワフルになったみんなに会えるのを楽しみにしています。

渡辺 由佳

