



はな組だより

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。

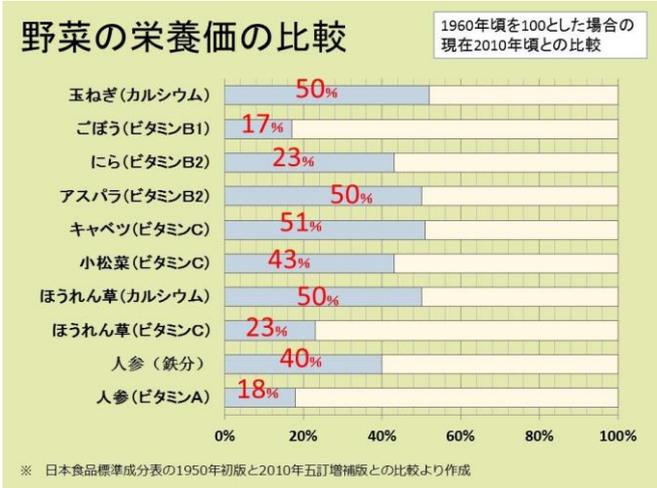
ただ、このところの暑さは危険過ぎる暑さ。地球温暖化の加速化が心配です。環境問題は誰かが何とかしてくれるものではなく、私たち一人ひとりができることを、微力でもしていかなければ、未来の地球が危ぶまれることになってしまいます。できることを少しだけ、この夏行なってみてください。

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」

びです。熱中症に気を付けて、楽しい夏休みをお過ごしください。8月末に、夏休みのお話を聞けるのを楽しみにしています。

長谷川 裕子



<担任から今月のメッセージ>

7月に入り、運動会ごっこがスタートしました。それと同時に教室にも赤白の得点表を設置し、そこに貼るための得点うさぎ作りを先日行ないました。

赤チームは赤うさぎ、白チームは白うさぎを作り、そこに毎年、体操服を着せてくれる子や、ハチマキを巻いてくれる子、バトンを持たせてくれる子がいるので、その色の画用紙も用意して、制作を開始しました。

毎月制作は数回行なっていますが、回数を重ねるたびにハサミの使い方が上達していて、今回はほとんどの子が1人でうさぎの顔の形の丸を切れていたのが驚かされました。

勿論、得意不得意はみんなあるので、まだ難しい子もいますが、困っている姿を見た瞬間、隣にいるお友達が、「僕丸切れるから切ってあげようか?」と、優しい言葉を掛けてくれていて、子どもたちの優しさで協力が胸が温かくなりました。

段々と完成してくると、「うさぎにも体操服を着せてあげる!」と言う子が出て来たのですが、何故かみんな見にくいだらうに、一生懸命自分の体操服を見ながら作るのです。あとは、わざわざ鏡のところへ行く子も。「お友達の見たら見やすいんじゃない?」と伝え、「本当だ!」と驚きの様子。そんなところも本当に可愛いですね。

ここからは、どこまでこだわるかです。名札をつける子がいたり、「アンカータスキを作りたいから黄色い画用紙もちょうだい!」という子や、去年の運動会を思い出して、メダルを作って首にかけてあげる子、「うさぎにも髪の毛つけてあげたんだ」と可愛く作り上げる子、それを見て、私も!と更に細部までこだわる子。みんなが刺激を与え合い、個性あふれる得点うさぎがたくさん出来ました。

運動会ごっこや、教室でのゲームなど赤白で対決した後は、うさぎを貼り、教室の得点表はどんどんと賑わって来ています。でも!運動会ごっこはまだまだ始まったばかり。夏休み明けは更に盛り上げていきますよ!お家の方も是非、運動会は皆様で応援にいらして下さいね。

暑いというよりも、暑すぎる日々が続いていますが、子どもたちはどんなに暑くても園庭へ行けると聞くと大喜

