



ほし組だより

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。

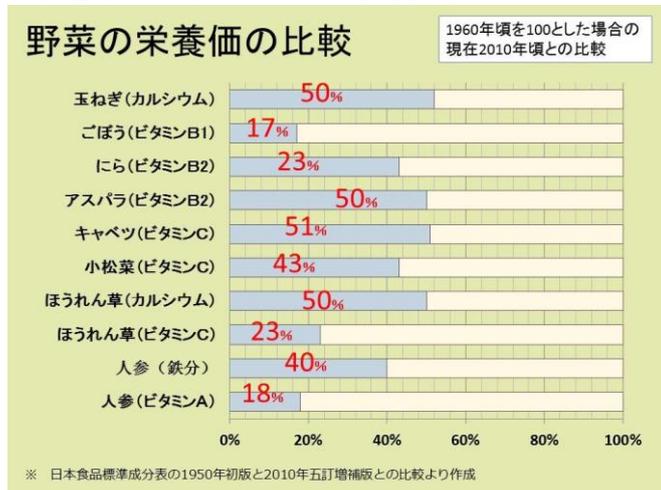
ただ、ここのところの暑さは危険過ぎる暑さ。地球温暖化の加速化が心配です。環境問題は誰かが何とかしてくれるものではなく、私たち一人ひとりができることを、微力でもしていかなければ、未来の地球が危ぶまれることになってしまいます。できることを少しだけ、この夏行なってみてください。

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くださいました。

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すが、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、時々のできてみてください。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

<夕涼み会について>

バスの時間がお昼の時間と重なってしまうので、お昼ご飯は各自調節して下さい。

<8・9月の目標>

健康・生活リズムを取り戻し、気温に応じて衣服の調節をする

人間関係・友だちを応援し、参加の気持ちを持ち、協力する喜びを知る

環境・戸外遊びを通じて、季節の変化に気づく

言葉・自分の経験を発表する

造形・描画、絵手紙、誕生壁面

音楽・「手のひらを太陽に」「赤鬼と青鬼のタンゴ」

「はたけのポルカ」「ちびっこカウボーイ」

「やきいもグーチーパー」「涙と勝利と」

<担任から今月のメッセージ>

アゲハ蝶続報！

メダルちゃんはとても立派な大きさに飛び立ちましたが、赤ちゃんマンは通常よりもだいぶ小さいまま蛹になっていたのも、もしかしたら羽化しないのではないかとみんな心配していました。小さくて軽かったためか、葉っぱで蛹になってしまい、羽化の時に重さで落ちてしまうのではないかと考えて、壁にくっつけて待つことにしました。「小さいね」「大丈夫かな」と見守って10日後、小さいアゲハ蝶が無事に生まれました。「無事に生まれたよ」と伝えると「ちっちゃくてかわいいね」「良かったね」とみんなも嬉しそうでした。いざ、お別れの時に赤ちゃんマン（幼虫）からお兄ちゃんマン（蛹）に名前も変わっていったので、どうするか聞くと「大人マン」「お父さんマン」にすると意見が分かれたのですが、多かった大人マンに決め、最後のバイバイをしました。

虫や生き物は苦手なのですが、子どもたちも苦手でも関心を持って観察したり、成長を喜んだりできるので、大切なことだなと感じています。何より、みんなの名付けが個性的なのが面白くて私の楽しみでもありました。今年も終わりかあ……とちょっぴり寂しく思っていた頃、

「また見つけたよ～」と園長から2匹もらい、観察の日々が再開しています。今回は、リーフちゃんとキャンディちゃんです！名前の候補は、てつぼう、てんぶら、たんぼぼ、うみがめ、さんご、マンゴー、とかげ、チューリップと、今回もなかなかの個性を発揮していたのでついニヤけてしまいました。羽化の時には夏休みに入ってしまうので、青い鳥の子と送り出しておくねと最終日に伝えようと思います。

先日、収穫したナスとトマトを食べました。

「幼稚園のトマトめっちゃ美味しい」

「トマト食べたことない」

「嫌いだったけど、幼稚園のは美味しい」

「美味しくて感動した」

「美味しいからおかわりする～」

「食べてみたけど、苦手だった」など、それぞれの思いがありましたが、「きっと自分たちで育てたから美味しいんだね」と話すと、水やりを一生懸命していた子は大切に育てたことを誇らしげに話しているところが可愛かつ

たです。

持ち帰った朝顔についても、「朝見たら朝顔が咲いてたんだよ」「紫だったよ」「私はピンクと紫」「えー！？もう咲いたの？」と会話が広がっていて、関心を持ち、大切に育ててくれているんだということも分かって嬉しく思いました。すっかり忘れていたのか……枯れてしまったのか……ちょっと気まずい表情を見せた子もいたのですが、そこはソッと見なかったことにしておきました。

みんな長い夏休みを楽しみにしているので、「わあーん。寂しいよ～」と嘆くと、「先生と友だちと離れたくない」「毎日幼稚園に来たいのに」と優しい言葉をたくさんくれました。

夏休み明け、久々の登園は、緊張する子もいると思いますが、手を広げて待っていますので、温かく背中を押していただけたら嬉しいです。

2学期は1学期以上にパワフルに活動できたら良いなあとお楽しみにしています。

体調に気を付けて、素敵なお休みをお過ごしください。

山口 朱美

