



# いちご組だより

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。

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。

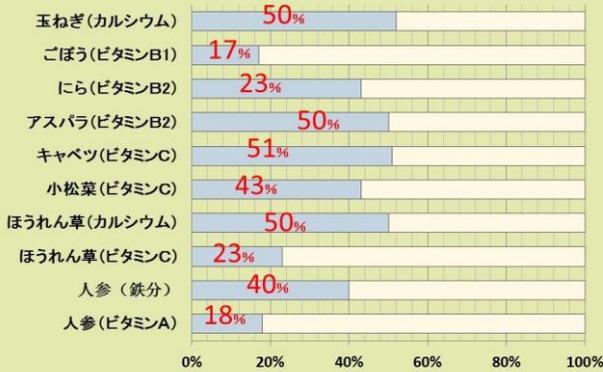
暑い日が続いていますので、園庭に出た時には子ども達の口にホッティの塩を少量入れています。このお塩もミネラルたっぷりです。

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

## 野菜の栄養価の比較

1960年頃を100とした場合の現在2010年頃との比較



※ 日本食品標準成分表の1950年初版と2010年五訂増補版との比較より作成

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

園長 志田裕美子

## <8・9月の目標>

健康・・・水分補給をする。

人間関係・・・友だちを名前で呼ぶ。

環境・・・体育遊びの中で、簡単なルールを理解し、順番に行なう。

言葉・・・「ありがとう」「ごめんなさい」が言える。

造形・・・得点うさぎ、誕生壁面、描画、絵手紙

音楽・・・「おもちゃのチャチャチャ」「ジャングルジム」

「おへそ」「おんまはみんな」

「アの字がつくから」

今は白と黒の模様で、どこにいるのかよくわかるくらい大きく成長しました。

夏休み中に蝶になってしまいそうですが、綺麗に飛び立つ動画をみんなに見せられたらと思います。

夏休み、どんなことをして過ごしたのか話を聞けること、夏休み明けにみんなに会えることが楽しみです！

杉本 ゆうが

## <担任から今月のメッセージ>

保育室から廊下へ出ただけでもワットとする日が増えました。暑さに負けずたくさん遊んで、しっかりと休息を取りつつ、体調の変化に気を付けながら、過ごしています。

6月末にはぬたくりを行ないました。約束を伝えて園庭へ出ると好きな色の入った絵の具へみんな一直線！最初は段ボールに色を綺麗に丁寧に塗っていましたが、年中、年長が出てくると激しく塗り合っていたり、床に垂れた絵の具の上を泳いでいたり、先生たちの体に色を塗っていたり…その様子を見て真似する子が増え、手や足だけではなく、思い切り全身で遊べました。時間になり片付けをしていちご組さんに帰ることを伝えると

「まだやりたいー！！」

「帰らないー！」

と、それだけ集中して楽しんでくれたのだと嬉しかったです。

部屋に戻ると身体は洗ってもらい、着替えたので綺麗でしたが、みんな顔にもたくさん絵の具の跡が残っていてとても可愛かったです。

ぬたくりの道具の洗濯やタオルを持ってきていただくなど、ご協力ありがとうございました。

いちご組に新しい友だちが増えました！蝶の幼虫です！

園庭のみかんの木にいた幼虫で、そのまま葉ごとクラスに持ち帰ると

「なんで葉っぱ持ってるの？」

「何かいるの？」

と、みんな興味津々で、一人ひとりにまだ5mm程度の小さい幼虫をみてもらいました。大きくなったら蝶になることを伝え、名前を決めることになり、候補を聞いてみると

「エルサちゃんよ！」

「アンパンマンちゃんよ！」

「警察ちゃんよ！」

と、様々な意見が出て選ぶことが難しかったのですが、いちご組の

「いちごちゃんちゃん」

に、決定しました！

小さくて真っ黒だった いちごちゃんちゃん も、

