



めろん組だより

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。

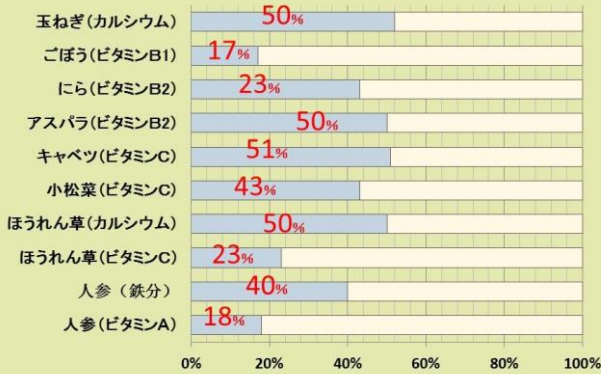
暑い日が続いていますので、園庭に出た時には子ども達の口にホッティの塩を少量入れています。このお塩もミネラルたっぷりです。

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」
「アの子がつくから」

<担任から今月のメッセージ>

「めろん組さん、これどうぞ」
恵理先生とクラスの子が、みかんの葉っぱについている小さい幼虫をくれました。正体はアゲハ蝶の幼虫です。

「蝶々の幼虫って緑色じゃないの？」
「本当にアゲハ蝶になるの？」
その日のめろん組は幼虫の話で持ちきりでした。
「これは緑色の幼虫より赤ちゃんなんだよ。大きくなったら緑色に変身するんだよ」と伝えると、「そうなんだ。すごいね。早くみたいな」と次の日から飼育箱を覗くことがみんなの日課になりました。

「いっぱい食べているね」
「うんちをしてるよ。すごく小さいうんちなんだね」
何日かすると、緑色の身体に変身していました。
「本当に変身したね」「可愛い」
日に日に愛着を持って観察してくれる子が増えてきました。
名前もみんな考えて、可愛らしい「ももちゃん」になりました。

「ももちゃん、今これだね」
大きい組から借りてきたアゲハ蝶の本を見ながら、ももちゃんの成長過程を確認しました。

「次は蛹になるんだね。」
「さなぎ？まだ蝶々にならないの？」
「もう少しだね」

ももちゃんは、日に日に身体が大きくなり、蛹になる準備の為に1日で取ってきた葉っぱを食べつくしていました。
「ももちゃん、すごくよく食べてるね」

食欲旺盛のももちゃんを見て、「ももちゃんみたいに、私も給食をモリモリ食べるね」と真似をして食べている子もいました。

ある朝みると、ももちゃんは蛹になっていました。
飼育箱の様々な場所に糸が吐かれており、いい場所で蛹になるために何度も場所を変えたことが伺えました。

「ももちゃん、動かなくなっちゃった」
「頑張り頑張り、ももちゃん」
みんなですーっと見守ってその時を待ちました。

10日目の朝、ももちゃんは綺麗なアゲハ蝶に変身しました。

「うわー！綺麗だね」
「ももちゃんすごいね」と喜ぶ子もいれば、
抜け殻を見て「ももちゃん、どこに行っちゃったの?!」
「この蝶カッコいいね」とわかっていない子もいて笑ってしまいました。

お休みの子も多かったのですが、ももちゃんのことも考え、いる子だけで見送ることにしました。

「ちょっと悲しくなっちゃう」
「バイバイ、ももちゃん」
ももちゃんは空高く舞い上がり、あっという間に遠くへ行ってしまいました。
きっとまたみんなに会いにきてくれるはず！
命の大切さ、食の大切さもももちゃんから教わっためろん組でした。

園長が動画を撮ってくれたので、お休みした子は後日、一緒に動画を見る予定です。

年少組になって、初めての夏休みが始まりますね。
最近では給食で、全て食べる子が増えたり、苦手な物を挑戦できるようになったりとみんな一緒に懸命に食べています。
どうぞ、ご家庭でも引き続き、前向きな言葉掛けをお願いいたします。また、少しずつでいいので、子どもたちの力だけで食べ切れるようにお願いしたいです。

8月末に元気なみんなと会えることを楽しみにしています。

安西 美怜

