



そら組だより

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。

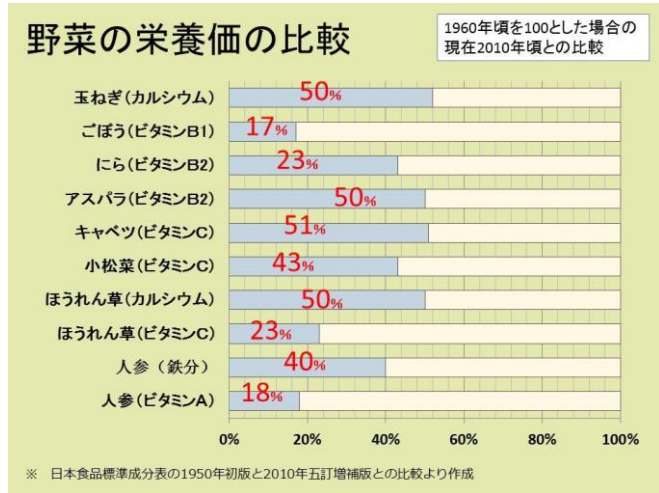
ただ、ここのところの暑さは危険過ぎる暑さ。地球温暖化の加速化が心配です。環境問題は誰かが何とかしてくれるものではなく、私たち一人ひとりができることを、微力でもしていかなければ、未来の地球が危ぶまれることになってしまいます。できることを少しだけ、この夏行なってみてください。

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」

「やきいもグーチャーパー」「涙と勝利と」

と生活リズムが乱れがちですが、食事、睡眠はしっかりとって体調を崩さないようにお互い気を付けて過ごしましょう。私も自分に厳しく早寝早起きを目指して頑張ります…！新学期はどんな話を聞かせてくれるのか今からワクワクしています。

1学期間、ありがとうございました。

若槻 菜美

<担任から今月のメッセージ>

危険な暑さが続いています、皆様体調は崩されていませんか？7月に入ってからではクラスでも体調不良でお休みをする子が多く、私も6月後半からの風邪が今の今まで長引いてしまいました…。

先月無事にアゲハ蝶のいちごちゃんが羽ばたき、やっと名前が決まったダイヤモンドちゃんも蛹になりました！

「ダイヤモンドちゃん元気？」

「葉っぱってどんな味がするの～？」

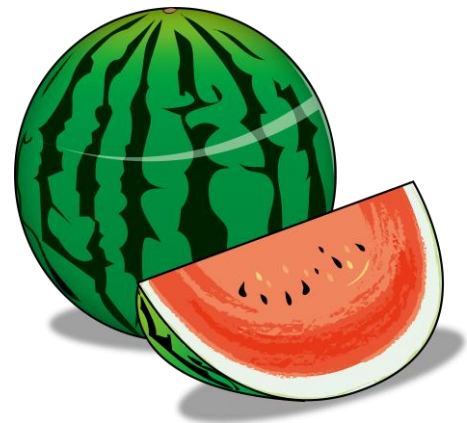
「ずっと見られてたら恥ずかしくて食べられないね。」

と、毎日ダイヤモンドちゃんに声を掛けてくれていました。

蛹になってからも「早く蝶々になってね。頑張れ～」とそら組のアゲハ蝶博士達は観察を欠かさずしてくれていた、ダイヤモンドちゃんも素敵な蝶々になって大きな空を羽ばたいてくれることを願っています。

進級当初と比べ生活にも慣れ、それぞれが殻を破ってくれているように感じます。それはとても嬉しいことなのですが、羽目を外しすぎるのは良くありません。慣れが故に、言動が疎かになってしまうこともあります。最近みんなには「けじめ」が大事だよ。と話すがありますが、なかには「けじめって何～？分からない～」と言う子もいて、今は一つずつけじめとは何か、どうしてけじめが大切なのかを伝えています。けじめ以外にも相手の気持ちを考えられる人になろう！という話もしています。考えずにポロッと発言は相手を傷つけていないか。自分の名前を一生懸命呼んでくれているのに聞かないふりをして良いのか。など全員が当てはまっている訳ではありませんが、28人一人ひとりが誰にでも優しく素敵な人でいられるよう、近くで見守り続けながら過ごしていきます。

時々真面目な話もしていますが、子ども達の負担にはならないように配慮をしながら、今までと変わらず…今まで以上に！幼稚園大好き！友だち大好き！な明るく笑顔の絶えないそら組で2学期も過ごしていきます。



いよいよ夏休みですね。長期休みになるとダラダラ～