

## 10. 石田保育園（香川県 さぬき市）

### 1. 研究代表者

副園長 筑後孝治

### 2. 保育園の所在地

香川県さぬき市寒川町石田東甲639番地2

### 3. 定員数・入所児童数

定員90名 入所児童数102名（平成17年11月1日現在）

[乳児：17名、1歳児：31名、2歳児：12名、3歳児：19名、4歳児：14名、5歳児：9名]

### 4. 保育園の沿革（園の紹介）

石田保育園は、四国は香川県のさぬき市<sup>1)</sup>南部の田園地帯に位置し、阿讃の山々を近くに望み、周囲には寺院や神社、公園などもあり、四季折々の草花や木の実など、豊かな自然に恵まれています。しかしながら、近年当園北側にさぬき東街道として四車線道路が拡張され、それに伴って交通量も急激に多くなり、住宅が増え、大型スーパーが進出するなど園周辺の環境も大きく変化してきました。

男女共同参画社会といわれる現代において核家族化が進み、私たちの園でも核家族が62%と全体の3分の2を占め、母親の就労形態は53%がフルタイムで働いているという状況にあります。そんな中、園舎は築35年と老朽化しており、定員増や子育て支援センター、学童保育などと多様化する保護者のニーズに応えるべく、また、コーナー保育には狭すぎる保育室なども考慮し、増改築事業を行い、平成17年5月末に完成しました<sup>2)</sup>。

1) さぬき市は、香川県大川郡西部の5町（津田町、大川町、志度町、寒川町及び長尾町）が合併して、平成14年4月1日に誕生しました。

2) 借地2,159m<sup>2</sup>に鉄筋コンクリート2階建造で延面積1159.94平方m<sup>2</sup>

### a. 研究の目的・概要

私たちは、「食育」を考える上で通常強調される栄養面よりも、今回成立した「食育基本法」に緊要な課題として取り上げられた目的である「豊かな人間性」をはぐくむための食育とは何で、それを求めるにはどのような保育があるかの例題を示すことが出来ればと考えました。

そこで、まずは、私たち職員が「食育」についての講習を受け、熟考すること。保護者の協力を得るための講習会を開くこと。子ども達に食事が出来るまでの自然の恩恵とたくさんの人々の苦勞に対する感謝の心を育てること。また、食事を楽しむことで食が進むことを期待し、そして何よりも、食卓を囲んでコミュニケーションを持つ喜びを感じてもらいたいと考えました。

### b. 研究スタッフ

園長	筑後 徳		
主任	寺尾 玲子		
調理員	國方 和子	中村 美鈴	
保育士	岩田扶欣子	白井 豊子	明石 久美
	田中美紀代	植村 寿美	植原加須枝
	山本あゆみ	山本知世子	佐々木麻依
	野田 伸紀	池内 孝旭	川口 珠美
看護師	木村真寿美		

### c. 研究の方法・研究会議の状況等

#### ア. 研究の実施状況

#### 第1章 保護者への食育

保育所が、いくら「食」に重きをおいても、家庭からの協力を得られなければ、子どもの身には付かないでしょう。そこで、栄養士で食生活アドバイザーの安部直

美氏に保護者向けの講演会をお願いいたしました。

安部氏は、朝食の大切さに始まり、塩・砂糖・油などの調味料を控えること。そして、食事に必要な栄養素の中で最も大事なものは「家族で一緒に楽しく食べる」という「ビタミン愛」であると教えてくださいました。また、質疑応答の時間には、「大食の子」、またその反対の「少食の子」への対応について質問があり、いずれも個性として取り上げて体調さえ問題なければ心配には及ばないと説明いただき、ポイントだけを抑えていれば、後はリラックスして食卓を大事にするようにとのアドバイスを受けました。

その後、3歳以上児の保護者にはランチルームにて、未満児の保護者にはクラスに入らせていただき、園児の食事風景を見ていただきました（給食参観）。家庭では歩き回りながら食事をする子も保育園ではイスにきれいに座って給食を食べている姿を見て驚き、「自宅でも努力をして見よう」との声が聞こえてきました。また、園児と同じ給食を別の部屋で試食していただきました。そして、給食が手の込んだ家庭的な料理を提供していることに感謝をされました。

調理担当が献立の説明などをしましたが、まず、調理器具にスチームコンベクション<sup>3)</sup>、およびブラストチラー<sup>4)</sup>を導入したことで、食材を新鮮にすばやく調理することが出来るようになったこと、嫌いな食材をどの様にして食べてもらえるようにするかのヒントなども説明しました。

3歳以上児の保護者の方々には、別の部屋に残っていただき懇談会を開きました。保護者の中には、一日にとるべき栄養のほとんどを保育園の給食に求めていることも分かり、給食の重要性を再認識しました。

また、一緒にランチルームで給食をとる4・5歳児には箸で食べさせ、なぜ3歳児にはフォークで食べさせるかとの質問も出されました。石田保育園では、箸は指の力が十分でない時から持たせると悪い持ち方が癖になることがあり、満4歳の誕生日後に持たせるようにしています。

後日、2歳から箸を持たせている保護者から、家でも持たせないほうが良いのだろうかとの質問を受けましたが、その子の箸の持ち方を見たところ正しい箸の持ち方が出来ており、家で箸を持たせることには問題のないことを伝えました。ただし、

保育園では他の子との調和も有りますので、園では満4歳になるまで箸を渡さない事で納得していただきました。

仕事で忙しい母親は、子どもの食事についてもたくさんの悩みを抱えているようです。今後とも保護者への食育を怠らず、協力していかなければならないと感じました。

3) 蒸す・焼く・煮るが出来る加熱調理機

4) 調理したものを強い冷風で急速に冷やすので、冷ます間でのばい菌の繁殖を防げる。

## 第2章 職員自身への食育

### 【地産地消】

8月20日、JA香川県主催の『食と農のフォーラム：子ども農業体験から食育へ』で、作家のC.W.ニコル氏の講演「人と自然との共生」を受講に行きました。

北極越冬隊にいた頃の経験から、如何に新鮮な食べ物が重要であるかの話をしてくださり、「食」の海外への依存の問題についても、ニコル氏は、日本ほど食材の輸送に時間とエネルギーを浪費している国は無いのではと疑問を投げかけ、食材は新鮮の方が安全でおいしいと地産地消<sup>5)</sup>の考えを推奨されました。

そして、世界中を旅したニコル氏の「日本ほど豊富な食材があって、食べ物のおいしい国は無い。」また、「日本の農家は、耕作しない。園芸をする。」<sup>6)</sup>と作物を大切にする日本の農業を絶賛しました。更に、農協主催の講演会でしたので気を使いながら、しかし、「いらぬ農薬が多すぎる。スズメバチは、たくさんの害虫を取る。」とアメリカ型の農薬に頼る農法から、伝統的な有機農法に戻そうとしているイギリスの話も紹介してくださいました。

北は流水の流れ着く北海道からさんご礁のある沖縄まで、日本ほど食卓文化に可能性がある国は無いと言い切り、日本に帰化したニコル氏は、「日本は世界一の国で、自分は日本人であることを誇りに思います。」と講演を終わりました。

### 【粗食】

幕内秀夫氏は、現代の食生活において、国籍がなく（無国籍）、地方の味がなく

なり（無地方）、季節感がなくなり（無季節）、家族の味がなくなり（無家族）、安全性もなくなった（無安心）とし、これを「五無の食生活」と名付けて嘆いておられます<sup>7)</sup>。

近隣にある氷上保育所では、平成17年の『保育の友』<sup>8)</sup>にエッセイ連載中の幕内秀夫氏を招いて「じょうぶな子どもをつくる基本食」と題した園での講演会<sup>9)</sup>を10月22日に計画されておりました。その講演会への我々職員の参加をお許しいただきました。まずは、ここに紙面をお借りして、氷上保育所と幕内秀夫氏に感謝を表明いたします。

幕内氏は、講演でたくさんの科学的な説明を試みて下さいました。

まず、母乳についてですが、牛と山羊の乳の成分が大変似通っているが、母乳とは炭水化物・カルシウムなどにおいて全く異なっています（表2.1）。幕内氏は、これを身体よりも脳の発達を急ぐ人間と、外敵から身を守るために身体の発達が必須な動物との違いであると説明し、人間の脳にとっては出来るだけ母乳で育てる方が良いことを強調して下さいました。

	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	ビタミンC (mg)
人	7.2	1.1	27	5
牛	4.8	3.3	160	1
山羊	4.5	3.1	120	1

表2.1 乳の成分表（100g中）

そして、幕内氏は、食べられる食材は年齢とともに増え、そして、また高齢になるほど少なくなるものだと説きます。子どもの頃に食べられなかった物も大人になれば食べられる様になるのだから、何も無理をして食べさせる必要はない。

むしろ、食べてはならない物に注意が必要な時代になっており、特に子どもに糖分を与え過ぎで、このまま行くと糖尿病が子どもの間で急増するであろうと警告しております。おやつは、活動の多い子ども達に昼食と夕飯の間の空腹をうめるための物で、基本的には食事ではありませぬ。お菓子が多く含む砂糖と油脂

類は、単一栄養素できわめて特殊な食品であり、それを代謝するために体から必要な微量栄養素が奪われ、結果、虫菌や糖尿病など、いろいろな健康問題が起きる<sup>10)</sup>ということです。

- 5) 安部直美氏は、『身土不二（しんどふじ、しんどふに）』という仏教の教えを引用した。暮らす土地に出来る旬の物を常食する事で身体は環境に調和するというものだそうだ。
- 6) C.W.ニコル氏曰く、“Japanese don't farm, Japanese farm is not farm. They garden.”
- 7) 帯津良一、幕内秀夫共著、『なぜ「粗食」が体にいいのか』、三笠書房、2004、p.5。
- 8) 『保育の友』（全国社会福祉協議会発行）2005年10月号のp.7に水上保育所の給食が紹介されています。
- 9) 幕内秀夫氏講演会「じょうぶな子どもをつくる基本食」（平成17年10月22日 水上保育所）
- 10) 保育所で使えそうな理想のおやつレシピ：幕内秀夫、『子どもおやつ：じょうぶな子どもをつくる基本食』、主婦の友社、2002。

### 第3章 Thanks（感謝）

#### 【加工食品に】

8月11日には、まず牧場へ出向き、牛や山羊、馬や羊などを見学した後、牛乳が牛の乳であること、その牛乳からヨーグルトやアイスクリームなどが作られることを学びました。そして、ソフトクリームを食べた後には、牧場にお願ひし、手作りのバター作りに挑戦しました（表3.1）。

バター作りには、約15～30分近く生乳の入ったビンを休み無く上下に振ることが要求されます。子どもたちは代わる代わるビンを受け取っては上下に振り続けました。ようやく固まり始め、給食の時間なのでバスに乗り牧場を後にして園に帰ると、何とバターはまた液状になっており、食品の加工の難しさを失敗から学びました。

バター作りは、翌日、園での再度の挑戦となり（表3.2）、今度は固まったバターを直ぐに液体と分離させ、出来立てのバターをパンに塗って食べました。また、バター作りの2次製品であるこの液体は低脂肪乳で、子ども達はこれも代わる代わる飲んで味わっていました。

田畑に囲まれた私たちの町でも、畜産業はめっきり減っており、今後もこういった活動を続けないと、田舎でも牛や豚と接したことの無い子どもが増えてきそうです。



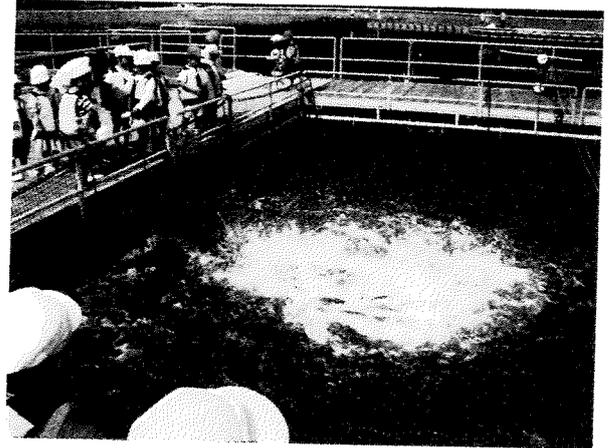
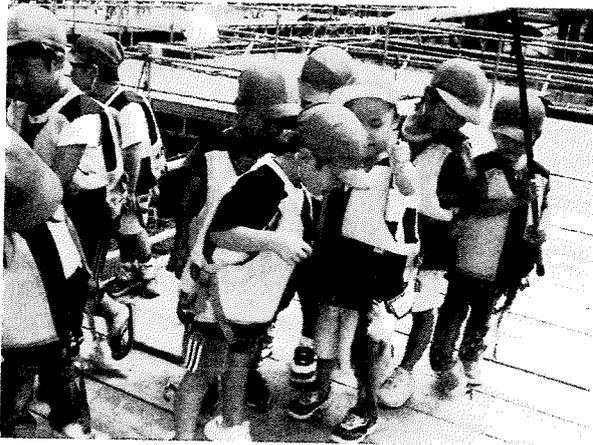
### 【いのちに】

9月21日には、東かがわ市の「安戸池（あどいけ）」にある海の体験施設マーレリッコへ行きました（表3.3）。安戸池は、「獲る漁場からつくる漁業へ」と唱えた野網和三郎が昭和初期に日本で初めてハマチ養殖を成功させたところです。体験施設では、クイズなどで海について学んだ後、養殖中のハマチの餌やりと黒鯛釣りを体験しました。

魚の乱獲による資源枯渇を防ぐための養殖について、就学前の子ども達が、どれほど理解できたかは疑問ですが、今回の目的は、生きている魚をいただいている事を理解させるために躍動あるハマチを観察させました。

その後、5歳児には鯛を釣ってもらい園に持ち帰りましたが、釣った魚を子ども達の前で切り身にするかどうかについて職員間で議論となりました。生きている命を食していることを知らせるべきだとの考えから、魚の餌やりと釣りはしたものの、魚を目の前で切るべきかどうか。

欧米でソーセージを作るために自宅で豚を屠殺する場面を見て菜食主義になったとの話もあるとの意見が出され、生きていた魚がお皿の上に載っている事で十分生きているものを食していることが理解できるわけであるから、血まみれの残酷なシーンを子どもに見せる必要は無いとの意見でまとまりました。恐らく大半の子ども達が魚がおろされていく所に興味を示し問題なく観察するでしょう。しかし、もし、血だらけになった魚を観て『かわいそう』とショックを受け、魚が食べられなくなる子がひとりでも出たなら、その子にとっては食育でなくなります。そこで、保育所ではまだ早いと考え、切る場面は見せることなく、次の日のおやつとして鯛の切り身を食べさせました。



### 【料理をつくる人に】

9月22日（木）の祖父母会には手打ちの『さぬきうどん』に挑戦し（表3.4）、11月11日（火）には飯ごう炊飯（表3.5）、10月14日（金）にはパン作り（表3.6）を実施しました。

いずれも、食材から料理が出来るまでのプロセスを理解させることで料理に興味を持たせることと、自然の力で調理していた昔の苦労を経験させ、それによって感謝の気持ちを育てようというのが目的でした。

大好きなおじいさんやおばあさんと一緒にいられる祖父母会が楽しい会で終わるのは至極当たり前ですし、パン作りは初めて見る光景ばかりで興味津々でした。しかし、職員の準備が良かったこともあるでしょうが、お米をとぐ事や野菜を切る事もすべて任せた飯ごう炊飯でも園児の誰からも「大変だ!」とか「疲れた。」との声が出なかったのは意外でした。

楽しみながらでも作る事の大変さが感想として出ると期待したのですが、予想を反し、むしろ40名以上の園児たちが自分達の食事を作るというひとつの目的に協力し合う喜びを感じていたように思われました。実は、小学校や中学校での「食育」実践で著名な竹下和男校長先生<sup>11)</sup>をお呼びする案もありましたが、就学前の園児にはまだ早いと考えたのです。しかし、今では幼児にも食事を作らせることで学ぶ事がたくさんあるような気がします。

事実、うどん作り、パン作り、飯ごう炊飯を経験した後での『ままごと遊び』では、うどん粉がくっつかない様に粉をまく仕草をしたりと、それぞれの動きがとて

も微細でリアルになり、協力し合いながら遊ぶ姿が多くなったようです。今後も、月に一度くらいの割合で飯ごう炊飯を続けていくことも検討中です。

- 11) 竹下和男、香川県綾南町立滝宮小学校共著、『“弁当の日”がやってきた一子ども・親・地域が育つ香川・滝宮小の「食育」実践記』、自然食通信社、2003。



#### 第4章 食卓マナー（作法）

茶道裏千家の有馬宗敏先生を懐石料理店<sup>12)</sup>にお招きして、4・5歳児と共に食卓での作法を学びました（表4.1）。

子ども達の座り方はもとより、運ばれてくる器の置き方も修正され、店の給仕の方々にも緊張が走りました。

有馬先生の説明を受けるに従い、日本の食文化の奥の深さに驚きます。食卓の作法とは、堅苦しい美を追求した動きなのではなく、相手に不快感を与えないための動きなのだと知りました。また、食べ残した料理を持ち帰るための袋や汚したお箸を拭く懐紙<sup>かいし</sup>を用意すること、そして、持ち帰れない食べ残しはひとつの器に集めておき、ご飯が少なくなるとお椀にお茶を入れ沢庵<sup>たくあん</sup>などでご飯粒を洗い落とし飲み干すこと。これらは、料理を残すのがもったいないと言う考えと、後片付けをする人のことを考えての作法とのこと。

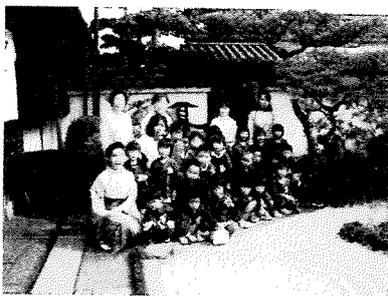
実は、海外出張用マナー読本でも「食事時のエチケット」<sup>13)</sup>に多くのページを割いており、食後のナイフやフォークの置き方が説明されていますが、これもウェーターが持ちやすい様に考えての作法らしく、西洋でも東洋でも、人の営みには他の者への配慮があるのだと、改めて心が温まる思いがしました。

仏教の初期大乘経典のひとつ『維摩経』<sup>ゆいまききょう</sup>に「食事を正しく行うなら、すべての行動も正しい」という教え<sup>14)</sup>があるそうです。

12) 会席料理に手打ち讃岐うどんを加えた料理店『郷屋敷』、香川県木田郡牟礼町。

13) Barbra Teri Okada, Nancy Taeko Okada, *Dos and Don'ts for the Japanese Businessman Abroad* (New York: Regents Publishing Company, 1973)

14) 佐藤達全著、『お台所で見つけた人の道』、曹洞宗婦人会、1997、p.66～61。



## 第5章 未満児への食育

### 【乳児】

世界的に著名なアメリカの小児科医スポック博士は、思春期までをカバーしている800頁を越える「スポック博士の育児書」において、その5%ものページ数を母乳の大切さと与え方について丁寧に説いており、「一番自然なのは、赤ちゃんがコップから飲めるようになるまで、母乳をやることです。」<sup>15)</sup>と無理な断乳にも警戒を示しております。しかし、スポック博士は栄養的な部分も然る事ながら、『母乳のねうち』として、母と子が一体だという充実した幸せな気持ちによる親子の情愛を深めることを最初に挙げています<sup>16)</sup>。

「食育」とは、栄養に関することのみではなく、食を通して育てられる信頼関係や親子間のコミュニケーション、そして人間愛にまで考察すべきであると考えます。

しかし、母乳が乳児にとっても母子間にとってもベストであることは分かっている

でも、母乳の出が悪いとか乳首の傷がひどいなどのトラブルで母乳を避けたり、直ぐに止めたりする方もおられるようです。どうもここに我が子への**初めての食育**のチャンスがあるようです。「お母さんになって最初の仕事は、赤ちゃんにおっぱいの正しいくわえ方と吸い方を教えてあげることなのです。<sup>17)</sup>」と小児科医のシアーズ博士夫婦は、正しい授乳姿勢や、赤ちゃんにくわえさせる乳輪の深さまで詳しく説明しております。

スプーンで食べられるようになった子は、数人を同時に介助できますが、乳児の食事の介助は、基本は赤ちゃん一人に大人一人で当たります。うまく座れない子は、膝にのせて食べさせます。そして、離乳食については、咀嚼の「食育」が重要でしょう。

噛む行為は、消化を助け、味覚が発達し、脳が刺激され、あごが発達し歯並びがよくなり、また、舌や唇など口全体を使うので言葉を話す機能も発達させると言われています。この様にたくさんのメリットがある「噛む」という力を育てるためには、子どもの口の動きや舌の動きを観察し、一人ひとりに合った離乳食を与えていかなければなりません。その為にも、私たちは担当制をとり、一対一を基本に毎日同じ保育者が決まった場所で食事を与えるようにしています。

同じ保育者が関わってくれる、また、決まった場所で食事をするという、いつも同じという環境の中で子どもも安心します。落ち着いた雰囲気の中で食事出来るよう心がけています。

また、離乳食を進めていく上で最も大切なことは、家庭との連携です。連絡ノートなどで、その日の食事内容や時間、子どもの様子などの情報交換をします。子どもの口や舌の動きを含めた様子を伝えることで、保護者の方に食品だけではなく、食べ方にも興味を持っていただき、噛む力を身につけていくことの大切さ、離乳食の大切さや意味を伝えていければと思っています。

15) ベンジャミン・スポック、マイケル・ローゼンバーグ共著、暮らしの手帖翻訳グループ訳、高津忠夫、奥山和男監修『最新版スポック博士の育児書』、暮らしの手帖社、1997、p.175。

16) スポック、『スポック博士の育児書』、p.136～137

17) マーサ・シアーズ、ウイリアム・シアーズ共著、岩井満理訳、『ママになったあなたへの25章』、主婦の友社、平成14年、p.29～33。

## 【1歳児】

1歳児のクラスから次のような報告がありました。

- ① 咀嚼<sup>そしゃく</sup>力が十分育ってなくて「かめない子」「飲み込めない子」には、離乳食に一旦戻したり、保育士が「モグモグ ゴックン」の口の動きを真似して見せたり、細かく切り食べやすくし、少しずつ大きくしていったりします。
- ② 嫌いなものがあり「嫌だ」と言って食べようとしなない男の子がいて、その隣に座って食事をしていた女の子が「A君食べようで。」と声を掛けているのです。すると、その男の子は自分で一口食べたのです。隣に座っていた女の子が「先生、A君が食べたよ。」と保育士に伝えてくれました。そして、女の子と保育士で「A君すごいね！」と言ってパチパチと拍手をして喜ぶと男の子も嬉しかった様で、また一口食べては、自分でパチパチと手を叩きながら嬉しそうに全部食べてしまったのです。

①の口の動きを真似る行為は、赤ちゃんに乳首のほおばり方を教えるのと同じで食べ方を教える「食育」ですが、②の嫌いなものを食べられた報告は、A君の自己の壁を乗り越えた瞬間で、まさに『食』を通じての教育であり「食育」以外の何物でもないと考えます。A君はチャレンジ精神を身に付けました。今後も嫌と思ったことにもチャレンジ出来るようになる事でしょう。

しかし、ここで注意をしたいのは、押し付けないということです。野外活動のひとつに、人間関係や信頼関係のリハビリと呼ばれる「プロジェクト・アドベンチャー (PA)」というのがあります。このPAの3大基本理念のひとつに“Challenge by Choice (チャレンジ・バイ・チョイス)”<sup>18)</sup>があり、それは、チャレンジを決して強制しないこととあります。個人の挑戦レベルとその方法の決定権が本人にあることを常に保証し、挑戦を選択しなかった場合でもグループから外されることはありません。

残念ながら、小学校の学校給食においては、今だ、嫌いな食材も食べなければ食

べるまで一人残されたりする学校があるようです。すなわち、嫌いな事へのチャレンジを強要され、出来なければ仲間から外すという学校給食は、PA理念の逆行であり、生徒の栄養面にのみ気をとられ、人間関係で最も重要な信頼関係を崩していることになります。学校給食が嫌で登校拒否を起こす子も多いと聞きます。

PA創設者の一人ジム・ショーエル氏は、目標を持たないグループは自爆するであろうが、チャレンジ・バイ・チョイスのチョイス（選択）は個人個人の目標へ向けての道のり上にあり、決して、そのグループの目標へ向けて旅立たないと言っているのではない<sup>19)</sup>のだと述べています。すなわち、学校給食の目標に『好き嫌いを無くす事』を設定しても良いのですが（もっとも、先生が勝手に設定しているのが殆どで、ここにも問題はありますが）、今日食べないからといって永遠に食べないわけではない。当園の1歳児を見習って（保育士の常日頃の言葉がけを真似ただけでしょうが）、励ましこそすれ、命令をして食べないから目標を邪魔する者として排除するというのは、あってはならないことだと考えます。

室田洋子氏の『心を癒す食卓』という本に、PAの目指す体験学習がそのまま食卓で実行された例<sup>20)</sup>がありました。ストレス心身反応が出ている不登校の兄弟は、母親が何もかも「きちんと」しないと気の済まないタイプで、食事バランスよくしっかりと計算された食の管理の出来ているもので、食べる量も決められていたそうです。そこで、室田氏は、この母親の「きちんと」が子ども達のストレスの原因と気づき、家での食事は朝・昼・夜のすべて、全品を大きなお皿に盛ったバイキング方式にしてもらったそうです。最初は、他の家族のことを考えない自分勝手な無茶苦茶な食べ方だったのが、徐々に、必要なだけ取り、また、他の人にも残してあげることが出来る様になったとのことでした。

「食育基本法」では、子どもたちに対する食育が、「心身の成長」と「人格の形成」に大きな影響を及ぼすことに気付いております<sup>21)</sup>。人格形成を無視した身体の創造願望は、悲劇の怪物を創造したフランケンシュタイン男爵に共通するようです。

1歳児は、まだ介助が必要です。介助は、保育士が手の届く範囲に子どもを配置して行います。そして、介助が少なくて済むようになると、一人で見られる子どもの人数も増やせます。参考のために、今年度の1歳児クラスの食事介助の保育士と

子どもの位置関係をまとめて見ました（表5.1）。

- 18) プロジェクト・アドベンチャー・ジャパン、<http://www.pajapan.com/>。
- 19) Jim Schoel and Richard Maizell, Exploring Island of Healing : New Perspectives on Adventure Based Counseling (Beverly, MA : Project Adventure, Inc.,2002) , 184
- 20) 室田洋子著、『心癒す食卓：子どものサインをどう受けとめるか』、芽ばえ社、2003、p.94～96。
- 21) 『食育基本法』（平成17年6月10日）、附則。

## 【2歳児】

食事に介助がいるといった部分では、1歳児クラスと同じですが、一人の保育士で介助できる子どもの数が増えます。そして、2歳児は言葉の理解が進んでおりますので、言葉で食育が出来るようになります。

しかし、石田保育園では、2歳までは生きるための食事、3歳以上になって文化的な会話を楽しみながらの食事が出来ると考えております。すなわち、3歳までは食事中的会話は避けて、出来るだけ食事に集中させてあげます。よって、未満児クラスの保育士は子どもとは一緒に食事を取りません。

2歳児の食育は、遊びの中で毎日読む絵本の時間に、さりげなく食べ物の絵本を選びます。2歳児クラスの報告です。

「やさいのおなか」という絵本を見せ、食べ物に少しずつ興味を持たせ、野菜の名前を覚えたり、野菜が苦手な子も絵本を見て「おいしそう」と話したり、かぼちゃを見て「ほいくえんにあるね。」「あまくておいしそう。」「いっぱい食べて大きくなったらパパみたいにおしごといくんや。」と言っている。

また、「きゅうりを食べたらどんな音がする？」と聞くと「カリカリいうよ。」等、保育士との会話の中で色々な事を覚え、食べることに興味を持ってきている。

「いっぱい食べて大きくなるよ。これ食べたら元気になるよ。」と話していた言葉を思い出したのか、食べるのを嫌がり残している子を見ると「これたべたらげんきになるんで。」と励ましている子も出てきた。

4月当初アレルギーがあり野菜を見るだけでも嫌がって泣き出した子も今では残すことなく食べられるようになってきた。家では食べない時もあるが、園では完食している。友達と楽しんで食べるのが大きな励みになっているようだ。認めてもらうことを喜び、それが食育にもつながってきているように思う。

2歳位から、食べる量が気になりだします。早く大きくなってもらいたいと思う気持ちも理解は出来ますが、こう考えてはどうでしょう。自動車にしても、同じ大きさの車でさえ排気量が異なると必要なガソリン量が異なるのです。同じ距離を走ったからといって、同じ量のガソリンで良い訳がありません。栄養学で出された人間の必要量をまるで摂取義務が有るように感じてしまっていないか。あの必要量は、あくまでも平均値です。

いずれにせよ、無理強いはしないことでしょう。回りの子を見て、自分ももう少し食べて見ようとか、嫌いな物も挑戦して見ようと思うものです。

ただし、家庭で糖分を取り過ぎていないか確認はした方がよいでしょう。

## 第6章 調理室とランチルーム：以上児への食育

石田保育園は、平成17年5月末に新園舎を竣工したばかりですが、その基本設計の最中に当時の厚生労働省の課長発言が新聞やテレビで批判されておりました。保育士が当然と考える『調理する所を見せる事が保育所に調理室が必要な理由のひとつ』とあげた事への批判でした。人間教育が保育所の考える教育であるならば、家庭で当然の事として行う教育は、ご両親に代わって行うのが保育所の責務。とするならば、家事を子どもに見せる事は至極当然の保育所が行うべき教育と考えます。

そこで、この厚生労働省の元課長への批判が如何に愚かであることを証明する為にも、調理室の設計には出来るだけ家庭的に見えることを基本に考えました。ステンレスの銀色に輝く部分を出来るだけ木目で隠すことにより、調理室というよりは台所と呼べるようにし、ランチルームから良く見えるようにして、子どもに料理を体験させる「クッキング保育」の時には、調理室と一体感が感じられるようにしました。

ヨーロッパの保育所（幼稚園）を視察しますと、必ずといっていいほど、遊ぶスペース、食事をするスペース、午睡をするスペースとに、はっきりと区分けがされており、日本のほとんどの保育所では、コーナー保育を導入しますと、遊ぶスペースを片付けて給食をとり、その横に机を片付けて布団を敷いて午睡となります。そこで、当園でも限られた予算でしたが、3歳以上児については、これらを区分けするよう努力し、ランチルームが初めて誕生しました。

今までクラス単位で給食をとっていたのが、3・4・5歳児40名以上が同室のランチルームで給食をとることとなりました。年長児には、食事の介助が必要なくなりますが、今度は文化としての会話を楽しむ食事となり、職員と一緒に食事をします。

当園の保育では、室内遊びを集中させる「静の保育」、室外遊びはストレスを発散させる「動の保育」と考えます。すなわち、ランチルームといえども、室内で騒々しい子がいたら良い保育とはいえません。そんなプレッシャーが保育士に有ったのでしょう。食事中に子どもに「静かにしなさい」の命令<sup>22)</sup>が多く、食べ残しも許さない雰囲気、給食を食べる子どもの姿が楽しそうではないとの悩みを新任保育士から受けました。

これは、この平成17年度から3・4・5歳児の異年齢保育を導入したことと、そのクラスのリーダーとなるべき肝心の5歳児が3・4歳児と比べて大変少なく（3・4・5歳児の中で5歳児は2割のみ）、多数派の3・4歳児に引っ張られていると感じ、しかも、5歳児のほとんどが年度の後半生まれであることなどから、就学に向けて心配しての声かけであったようです。しかし、このような声かけは、子ども達にストレスを与え、かえって食が進まなくなります。

現代人は、どの様なものをどれくらい食べれば健康によいかの知識は相当増えておりますが、それは「料理」を「もの」として見た一面でしかありません。料理は、サプリメントではなく、文化であり、どの様な気持ちで食べるかが重要だと信じます。

お釈迦さまも、食べ物は肉体だけでなく心も育てるものと考えていたようです<sup>23)</sup>。食育基本法第一条の目的に掲げた『健全な心身』と『豊かな人間性』に通じるころがあり、従って、食卓マナーと食への気持ちこそが大変重要だと考えます。

さっそく、ランチルームでの給食を見直すべく検討会を開きました。

給食の時間を嫌々迎えている子は好き嫌いがある子や食べるのが遅い子のようなので、苦手な食材の量を減らして嫌いな食べ物は無理に食べなくても許されるとのメッセージを子ども達に送り、まずは安心させることとしました。

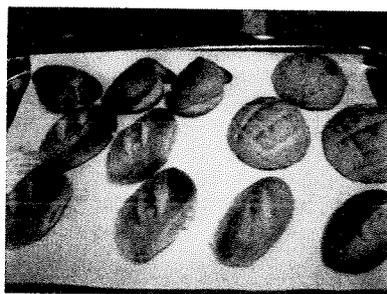
また、「食育」の研究を機会に新しい形式を試して見ることにしました。しかし、バイキング形式は採用しないことにしました。なぜなら、年に一度だけ、卒園児を送る会としてバイキングを行います。子ども達のテンションが上り過ぎ、また、盛り付けに職員がとられ肝心のテーブルに保育士がいなくなるので、子どもたちの食を観察できなくなります。そこで、大盛・中盛・小盛の3種類を用意し、どれにするかを子ども達に選ばせる『選択制昼食』<sup>24)</sup>と題した形式を実験的に一週間だけ取る事としました(表6.1)。

さて、一週間だけの約束であった実験でしたが、調理員を含めた3・4・5歳児の保育士たちで『選択制昼食』の会議が毎日行われ、改善していきました(表6.2)。しかし、職員、特に調理員には負担が増えたようですが、子どもにとってはとても良い結果となりました。そして、議論の結果、子どもにとって良いことなら、続けて行くうちに職員も動きに慣れてくるだろうということで更に一週間続けました。コンテナなどの備品を購入することで更に改善し、その後も継続しております。

22) 石田保育園では、危険を回避する以外では極力命令語は使わない事にしています。

23) 佐藤達全著、『お台所で見つけた人の道』、曹洞宗婦人会、1997、p.84。

24) 子どもの「欲しい」を尊重する形式なので、「選択制給食」ではなく「選択制昼食」とした。「給食」の「給」が上から下の者へ与えるイメージが強すぎるからです。



## イ. 研究結果のまとめ・今後の課題と展望

今回、このような研究を行う機会を与えられたこと、名誉と思うと同時に、誠に感謝をしております。園内の職員間で「食」についての討論ができ、保護者へ食育への協力もアピールできました。そして、子ども達の食事中的笑顔も増えました。

今回のこの機会に「食育」の研究をして行くに従い、「食」というものが思っていた以上に子どもの人間形成に重要で、また、「食育」だけでも乳幼児の教育は完結できるとさえ感じるようになりました。そして、それ程重要な「食卓」が、昨今の家庭で崩壊していることに今もって驚愕に耐えないしだいです。

小児科医の真弓定夫氏は、人間を猿が住めない場所に住む者とそうでないところに住む者とに分け、後者は穀物が無い故に乳製品を取るのに適した身体つきとなり、その反対の猿が住める場所に住む日本人は乳製品やパン・パスタ・スープ・チーズ・サラダなどの「カタカナの食べ物」を控えるべきだと主張します<sup>25)</sup>。

大変興味深い論争ではありますが、霊長類学で有名な人類学者の今西錦司氏の見解を借りるならば、狩猟生活こそが一夫一婦的世帯単位を作る引き金<sup>26)</sup>となったわけで、その後「農業革命」と呼ばれる大革命で人間自らが食糧を生産する農耕社会を築き上げました。そのために穀物が多くはなりましたが、猿と同じ食べ物だけで日本の食文化が成り立ってきたわけではありません。しかしながら、魚・野菜・米・大豆・麺・お茶・果物の7品目を軸とした和食が健康食として世界中に注目されているのは事実<sup>27)</sup>で、その恩恵にあずかる我々日本人は、祖先を崇拝すべきでしょう。

「人とは何を食べるかで決まる(筆者訳)<sup>28)</sup>」とは、19世紀のドイツ哲学者フォイエルバッハの言葉で、意識現象は神経系の物理的・化学的变化によって起こるとする唯物論(Materialism)の説明例として余りにも有名ですが、近年の栄養学は食物によってリラックスしたり興奮したりするという事が確かにあると証明出来る様になって来ました。すなわち、何を食べるかということは、子どもにとって血や肉となるもの、エネルギーとなるものといった身体的影響にとどまることなく、食べた物によって子ども達の精神や行動にも影響することを考慮に入れておかななくてはなりません。

そして、このフォイエルバッハの金言は、「和食を食してこそ、日本人」とも読めます。「日本人を育てる」保育所なら出来るだけ日本食で、しかも出来るだけ産地で取れた季節に従った新鮮な食材を利用すべきでしょう。地元の農家と交渉し、メニューを考え直していきたいと考えます。

また、昨今のお母さんの中には、独身時代に一度も食事を作ったことのない方が増えているそうです。夕食もさることながら、一日の始まりの朝食を負担なく用意できるような物を保護者への簡単なお料理教室などで紹介していきたいと考えます。

最後に、食事を「食べさせる」のか「食べてもらう」のか、子どもへのアプローチが大人によって異なる気がします。子どもへの栄養学が余りに推し進められますと「お前にはこれが必要だから、食べる。」に聞こえます。これは、「お前にはこうなってもらいたいから勉強しろ。」とのアプローチに等しくないでしょうか。子どもを食事に誘う「おあがりなさい」とか「どうぞ、召し上がれ」は、食べたくて仕方の無い子どもへの許可の言葉がけであって、決して命令ではありません。「早く大きくなあれ。」は大人の願いであって、「早く大きくなれ！」との命令ではありません。命令には、服従か拒否しかなく、良いコミュニケーションは生まれません。

24) 子どもの「欲しい」を尊重する形式なので、「選択制給食」ではなく「選択制昼食」とした。「給食」の「給」が上から下の者へ与えるイメージが強すぎるからです。

25) ほんの木編集、『子どもが幸せになる6つの習慣』、ほんの木、2005、p.168～169。

26) 今西錦司著、『人間社会の形成』、NHKブックス、1993、p.103。

27) Naomi Moriyama, William Doyle, Japanese Women Don't Get Old or Fat: Secrets of My Mother's Tokyo Kitchen (New York: A Delacorte Press Book, 2005)

28) "Man ist wass er isst", Ludwig A. Feuerbach (1804-72) .

表3.1 バター作り〔1〕

日時	平成17年8月11日（木）	対象年齢	3・4・5歳児
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の牧場が、自分たちの食生活と関係していることを知る。</li> <li>・毎日飲んでいる牛乳から、いろいろ手を加えると色々な食材に変化していくことに気付く。</li> </ul>		
子どもの姿		援助と配慮・環境の構成	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛舎を見学する。 〔ジャージー牛や、ヤギ・羊・ポニーを見学し、触れ合う〕</li> <li>・手を洗いソフトクリームを食べる。</li> <li>・バターを作る牛乳の入ったビンをみんなで交代して振りながらかたまりが出来るまで振る。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・事前に牧場に牛を見学に行くことを話し、牧場に行くことに興味や関心を持たせる。</li> <li>・怖がる子には手をつないだり、言葉かけをしたり楽しく見学が出来るように配慮する。</li> <li>・動物に触ったり、餌を食べたり水を飲んだりする様子を見て、動物に親しみを感じたり、優しさやいたわりの気持ちを持たせる。</li> <li>・牛のミルクからソフトクリームやバターができていることを知らせ、感謝の気持ちを持たせる。</li> <li>・ビンを振りながらだんだんと固まりが出来ていく様子を伝え感じさせながら、子ども達の発見や驚きを共感する。</li> <li>・持ち帰ったビンを冷蔵庫に入れておく。</li> </ul>	
評価・反省	<p>同じ町内で牛乳が作られていることを知り、また、たくさんの牛が飼われている様子を見ることができ、子ども達は感激と驚きでいっぱいの様子だった。実際に牛乳を絞っている様子を見ることはできなかったが、餌を食べたり水を飲んだりする様子を見ることで身近に感じる事ができ、牛からミルクをもらっていることを大切に思う気持ちを持つことができたと思う。牛乳の入ったビンを一生懸命に振っていくうちに固まりができてくると、とても不思議に思った様子で「すごい、なんか重たくなってきた」と驚きの言葉がきかれた。牛乳からアイスクリームやバターなど、いろいろ変化することを知ることができた。</p>		

表3.2 バター作り [2]

日時	平成17年8月12日 (金)	対象年齢	3・4・5歳児
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳からバターをすることでその過程を知り、牛乳がいろいろな食材に変わっていくことに気付く。</li> <li>・自分たちの食生活が地域とつながっていることに気付き、いろいろな生き物から命をもらっていることを知り、感謝の気持ちを持つ。</li> </ul>		
子どもの姿		援助と配慮・環境の構成	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビンの中に固まっているバターの様子を見る。</li> <li>・できかけのバターをガーゼで絞る。</li> <li>・絞った後の低脂肪乳を飲む。</li> <li>・出来上がったバターをおやつパンにつけて食べる。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビンの中に固まっているバターを食べられるようにするための手順を説明し、一人ひとりに体験させる。</li> <li>・バターを作りながら、手の感触やにおいに気付かせるように言葉かけをする。</li> <li>・自分たちで作ったバターをパンにつけて食べながら、完成したものをみんなで食べる満足感や牛乳から作る不思議さ・牛からもらっている感謝の気持ちを感じさせるように言葉かけをする。</li> </ul>	
評価・反省	<p>バターを絞りながら、ちょっと違う匂いやぬるぬるした手触りを体験し、実際にできたバターを食べたり、絞ったあとの低脂肪乳を飲んだり、牧場の牛からいろいろな食材ができることを知ることができた。こどもたちは、「すごいねえ」「いつものよりおいしいねえ」と驚きと感激を味わったようだった。他にもいろいろと変化していく食材や、命をもらっていることについて話し合い、食べ物を大切にすることを考えることができた。</p>		

表3.3 マーレリッコ見学・魚釣り体験

日時	平成17年9月21日(水)・22日(木)	対象年齢	3・4・5歳児
ねらい	<p>マーレリッコ内を見学し、クイズ等で楽しみながら海にいる魚に関心を持つ。魚に餌をあげ、魚釣りを体験することで、魚が生きていることを感じる。釣った魚を食べることで、魚の命をいただいているということに気付かせ、感謝の気持ちを持たせる。</p>		
	子どもの姿	援助と配慮・環境の構成	
	<p>[21日]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2グループに分かれて行動する。</li> <li>・Aグループ お魚クイズで遊ぶ。</li> <li>・Bグループ ベストを着て生け簀で交代しながら餌をあげる。</li> <li>・A・Bグループが交代する。</li> <li>・4・5歳児は生け簀に行き、5歳児は魚釣りを体験する。4歳児は魚釣りを見学する。</li> <li>・3歳児はマーレリッコ内を見学する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動に対しての説明をし、どういう順序で体験していくか知らせ、スムーズに移動できるように配慮する。</li> <li>・Aグループ ○×クイズで楽しみながら海や魚に興味や関心を持たせる</li> <li>・Bグループ 交代で餌をあげることを体験し、魚の様子を観察する。</li> <li>・実際に竿を持ち魚に引っ張られる感触を体験し、魚が生きること・魚の力を感じられるように言葉かけをする。</li> <li>・危険の無いように保育者がすぐそばで援助する。</li> </ul>	
	<p>[22日]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おやつに魚を食べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昨日釣った魚を調理してもらったことを話し、海の中で力強く引っ張っていた魚を食べていることに気付かせ、魚の尊い命をいただいていることに感謝できるように言葉かけをする。</li> </ul>	
評価・反省	<p>・子ども達より、「ばらチームさんが釣った魚なん?」「何って言う魚?」「餌あげたときすごかったなあ。いっぱい上にのっかっとなあ。」「おいしいなあ。」「お魚死んだん?かわいそうやなあ。」という声が聞かれた。魚の死があつて、自分たちが食べられることが出来ているのだということのつながりが理解しにくい子もいるが、魚釣りを体験した年長児は自分で釣った魚を食べたことで、命を大切に思い魚を味わって残さず食べていた。命を大切に思い生き物への感謝の気持ちを持たせることができた。</p>		

表3.4 うどんづくり

日時	平成17年9月22日(木)	対象年齢	3・4・5歳児
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・香川の特産(名物)のうどんづくりから、郷土の食のよさを知り、うどんが作られるまでには多くの人が協力して手間をかけて作っていることを知り、感謝の気持ちを持つ。</li> <li>・小麦粉という材料を使って様々な物ができる事を知る。</li> </ul>		
子どもの姿		援助と配慮・環境の構成	
<p>うどん作りの話を聞く。</p> <p>うどんづくりをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・粉を混ぜる。</li> <li>・ひとかたまりにして、みんなで踏む。</li> </ul> <p>・伸ばしてきる。</p> <p>試食する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなで片づけをする。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・香川の特産(名産)とも言えるうどんを作ることを知らせ、子ども達の興味を引くように材料を見せながら説明をする。</li> <li>・作る前には手を洗うように声をかけ衛生面にも十分配慮する。</li> <li>・うどん作りがしやすいように広いスペースを十分確保する</li> <li>・小麦の豊かなおいや触感(肌触り)など素材にも気づけるようにアドバイスをする</li> <li>・祖父母と一緒に作ることで、昔の体験なども話していただきながら励ましたり、触れ合ったりを楽しめるようにする。</li> <li>・力を入れて根気良く踏むことで、「こし」のあるおいしいうどんができることを話し、食べる意欲、作る意欲につなげたい。</li> <li>・伸ばすときには同じ厚みで、同じ太さで切れるように見守り、包丁に気をつけて切れるように援助する。</li> <li>・一人一人の人が体験できるように、全体をみまわしながら進めていく。</li> <li>・大勢の人のおかげでできたことを感謝し、茹で上がったうどんをみんなで試食することで、自分の作ったものを食べることで、喜びや感想を話し合い、楽しみながら食べる。</li> </ul>	
評価・反省	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うどん作りの次の日の出来事です。ままごとコーナーで遊んでいた子どもが、紐のうどんを使ってうどん作りに挑戦していました。「うどんをきってみたら」という保育士の言葉に、「踏んでから伸ばして切らんといかったので」といいながらフェルトの丸い生地を伸ばしたり、紐の上にハンカチをのせていたりして、経験から手順を知り、流れが分って遊んでいた。</li> <li>・祖父母の人ががんばっていた姿は多かったが、子ども達は走り回る子もいた。どれくらい子ども達に体験が出来たか、気になった。</li> <li>・うどんもこしがあつてつるつるでおいしかった。うどん作りの指導の人は、うどんの本来の味を味わわせてあげるように生醤油とかで食べてもらっても良かった。とおっしゃった。</li> <li>・自分の作ったおうどんが一本お皿に残っていたところ、「あーっ、もったいない、つくるん、えらかったのに。」という声が聞こえてきた。今後は、作ってくれる人への感謝の気持ちが持てるだろう。</li> <li>・小麦粉という食材のさまざまなメニューを子ども達と考えて作っていきたい。</li> </ul>		

表3.5 飯ごう炊飯

日時	平成17年10月11日 (火)	対象年齢	3・4・5歳児
ねらい	<p>・食育指導として、お米からご飯になるまでのプロセスを体験させ、自然の力を利用していることを知らせる。</p>		
子どもの姿		援助と配慮・環境の構成	
<p>飯ごう炊飯の話聞く</p> <p>グループに分かれて活動する。</p> <p>米を洗い、ご飯を仕掛ける。</p> <p>団子スープをつくる。 野菜を切る。 団子を作る</p> <p>みんなで食事をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お米からご飯ができることを知らせ、昔のご飯の炊き方を体験することを知らせ、今からの活動に期待を持たせる。</li> <li>・お米の研ぎ方、水の分量など、子ども達と一緒にし、代わり合って順番を守りながら、みんなで行えるようにアドバイスをする。</li> <li>・出来上がるまでのお米の炊き上がりの匂いや、ふきこぼれ、など変化にも気づかせ、飯ごう炊飯のプロセスも大切に知らせていきたい。</li> <li>・野菜を切ったり、団子を作ったりする。</li> <li>・素朴なお米の味を味わえるように、出来上がった飯ごうのご飯を、素材を生かしたメニューのおにぎりにする。</li> <li>・飯ごうについてご飯やお米のもったいなさなども、感じとれるよう、きれいにとるように声をかける</li> <li>・みんなで食事する中で体験したことなどを話し合いながら、楽しく食べられるようにする</li> <li>・お米から他にどんなものができるかなど話をし、次のクッキング保育につなげていきたい。</li> <li>・使った道具やお皿は自分たちで協力して片付けられるように、できているところを賞賛していきたい。</li> </ul>		
評価・反省	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お米という主食を、昔のご飯の炊き方で炊くというので、前日からずっと楽しみにしていた。直接、お米という食材に触れたのは5歳児であるが、ご飯の炊き上がりのおいしさや吹きこぼれの様子、焚き木の炎、煙、木の焼けた臭いなど、全児が五感を十分に使って良く見、聞きできた。</li> <li>・職員の配置等もよく、活動の流れはスムーズに出来た。3歳児はエプロンをつけて作業したことから、食べ物を扱うことにとっても意欲的であった。4歳児は包丁で野菜を切ったり、団子を丸めたりした。</li> <li>・出来たものへの満足感を味わい、お汁の中に自分の切ったものが入っていたなど、喜んで感想を述べていた。自宅での経験の多い子もいて、手を丸めて切り、包丁の扱いに慣れていることにびっくりした。家庭での食を通して親子の触れ合いや、食育への関心高さを感じた。</li> <li>・5歳児は米を洗い、とぎ汁の色が白くて「色がついている」と驚いたり、米がこぼれてしまったときには「もったいない」などという言葉が聞かれていた。出来上がったときには、「うわあ、やったー」という声も上がった。</li> <li>・メニューもよく本来の米の味を味わえたように思う。また、事前の準備なども出来ていて、よかったと思う。</li> </ul>		

表3.6 パン作り体験

日時	平成17年10月14日 (金)	対象年齢	3・4・5歳児
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなで作ったパンを食べることを楽しむ。</li> <li>・調理する楽しさを味わい、普段調理してくれる人への感謝の気持ちを養う。</li> </ul>		
時間	子どもの姿	援助と配慮・環境の構成	
9:10	パン生地②を作り、こねる。 (4・5歳児)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あらかじめ作っておいたパン生地①を一次発酵させ分割する。</li> <li>・子どもの発見や感動を受け止め、共感しながら生地の感触の変化に気づくように言葉をかけていく。</li> </ul>	
9:30	パン生地①を成型する。 (3歳児)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分でやってみたいという気持ちを大切に、一人ひとりに応じて手助けしていく。</li> <li>・①を仕上げ発酵させる。</li> </ul>	
9:50		<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもが作ったパン生地②を一次発酵させる。</li> </ul>	
10:00	パン生地②を成型し、卵を塗り、クッキー生地をのせる。 (4・5歳児)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの気付きの眩きを聞き逃さずに、周りの子にも伝えていく。</li> </ul>	
10:30	パン生地にウィンナーやチーズを入れて成型する。 (5歳児)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・②を仕上げ発酵させる。</li> </ul>	
10:45		<ul style="list-style-type: none"> <li>・①をパンに焼き上げる (焼成)。</li> </ul>	
11:15		<ul style="list-style-type: none"> <li>・②をパンに焼成する。</li> </ul>	
15:00	おやつにパンを食べる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きたての味を味わうと共に、自然の恵みに感謝の気持ちが持てるように働きかける。</li> </ul>	
評価・反省	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うどん作りを経験して、小麦を調理することに興味を持っていたので、どの子も意欲的にパン作りを取り組むことができた。</li> <li>・小麦粉にバターやイーストを入れてこねることで、感触、香りの変化に気づき、友達と興奮気味に発見を共感していた。</li> <li>・3歳児の活動が少なかつたため、物足りなさを感じた子もいた。</li> <li>・おやつの中には、「このパンふわふわやな。」「いつものパンよりおいしいで。」と会話を楽しみながら食べ、おかわりする子も多かった。</li> </ul>		

表4.1 食事のマナー

日時	平成17年10月25日 (火)	対象年齢	4・5歳児
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本の食事作法を知り、良さに気づきながら一人一人がマナーを守って楽しんで食事をする。</li> <li>・食材や季節的な食べ物に興味を持つ。</li> </ul>		
	子どもの姿	援助と配慮・環境の構成	
	<p>マナーについての話を聞く。</p> <p>挨拶をする。 食事をする。</p> <p>挨拶をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・公共の施設などのマナーや食事のマナーを守る事の大切さを知らせ、周囲の人も楽しくなり、食事や行事がいつそう楽しめるものになるよう知らせる。</li> <li>・保育士は、子どものモデルとなるように靴を脱ぎそろえたり、静かに座ったり、食事をしたりできるようにマナーを守るようこころがける。</li> <li>・有馬先生の話を聞き、子どもに分かりやすく伝えるように心がけ、一緒に食事を楽しみながら、知らせていく。</li> <li>・出来にくそうにしている子には、手を添えたり、ゆっくり分かりやすく指導をする。</li> <li>・食材や作り方を知らせたりしながら、興味を持たせるようにする。</li> <li>・あせらず、ゆっくりできるように見守りアドバイスをする。</li> <li>・和食を食べることで、昔からの食文化を伝え、日本の伝統のよさに触れ、社会性の育ち、心の育ちにつなげる。</li> <li>・「いただきます」「ごちそうさま」などの挨拶をすることで、命をいただいていることに感謝がもてるように気づかせる。</li> </ul>	
評価・反省	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早く終わった子と、食事に時間がかかる子などの差があり、飽きてしまった子もいた。時間的に短縮してもよかった。</li> <li>・子どもたちはお料理を見るなり、「うわぁ」と喜んでいた。このような場で食事ができよかった。いい経験になったようである。</li> <li>・マナーを通して子どもたちが日本の文化に触れ、食事を楽しみ、マナーを守ることの大切さを知った。</li> </ul>		

表5.1 1歳児クラスの食事介助

	4月・5月	6月・7月	8月・9月	10月・11月
<p>保育士と子どもの位置関係</p> <p>□：テーブル ○：子ども ◎：保育士</p>				
介助する保育士数	2人	1人	1人	2人
保育士1人が介助する子ども数	3人	3人	5人	5人
クラス全体の子どもの数	18人	18人	20人	23人
クラス全体の保育士の数	4人	3人	3人	4人
テーブル数	2つ	1つ	1つ	2つ
子どもの食べ方	保育士の介助が多い	介助もあり、自分で食べる	スプーン、手づかみで食べる	スプーンで食べる
保育士の介助方法	介助用スプーン、言葉がけ	介助用スプーン、言葉がけ	介助用スプーン、言葉がけ	言葉がけが多い
保育士の介助の回数	多い	多い	減ってくる	少ない
子どもがこぼす量	多い	多い	減ってくる	少ない
残飯の量	多い	減ってくる	少ない	増えてくる
エプロン、おしぼりの片付け	保育士がする	できる子どももいる	できる子どもが増える	子どもがほとんどする
椅子の出し入れ	できる子どももいる	できる子どもが増える	子どもがほとんどする	
備考	旧園舎での実施。	新園舎へ移動。	中途入園児に手づかみの子がいた。	中途入園児があり、テーブルの数を増やす。

表6.1 選択制昼食についての指導案

日時	平成17年10月17日(月)～21日(金)	対象年齢	3・4・5歳児
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しく昼食を食べる。</li> <li>・最初の配膳や、おかわりを通して自分の食をコントロールできるようになる。</li> </ul>		
子どもの姿		援助と配慮・環境の構成	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・昼食についての説明を聞く。</li> <li>・順次並んで、つけてある副食を選んで取る。</li> <li>・「○○○嫌い。」「僕、好きやけんいっぱい食べる。」等と言う。</li> <li>・黙って何も言えず、取ろうとしない。</li> <li>・「いただきます。」を言い食べる。</li> <li>・嫌いなものを中々食べようとしなない。</li> <li>・「おいしいね。」「先生、これ何？」等と言いながら食べる。</li> <li>・落ち着かず、食べようとしなない。</li> <li>・「ごちそうさま。」をし、片付けをする。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・副食の取り方、量の加減ができることをについて話す。</li> <li>・年齢や一人ひとりの食事状況を考え、ついでおく。</li> <li>・子ども自身から量の加減を言えるようにゆっくりと話しかける。</li> <li>・まだ自分の気持ちをはっきりと言えない子どもの様子を汲み取って加減する。</li> <li>・子ども一人ひとりの好き嫌いを十分に把握していく。</li> <li>・嫌いな食べ物でも年齢によっては段々と食べられるように子どもと話しながら加減していく。</li> <li>・つけられたものは、なるだけ残さずにきれいに食べるように話しかけながら、物の命をいただいて生きている事、また作ってくれた人にも感謝する気持ちを育てる。</li> <li>・食材の名前や献立名等、話題にしながら楽しく食べる。</li> <li>・子どもの食べている状態を見ながら食べにくそうにしていたら声をかけ、次回は量の加減をしようということを知らせ、残してもよいことを伝える。</li> </ul>	
評価・反省	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分で食べる量を選択できることで気持ちが楽になり、以前よりも食事の雰囲気良かった。また、食材やメニューについて友達と会話を楽しむ姿が見られた。</li> <li>・まだ実施して1週間ほどなので、自分の食べられる量がはっきりと分かるというまでには至っていないが、おかわりをする子が増え、少しずつではあるが自分の食べられる量をコントロールできる様になってきた。</li> </ul>		

表6.2 選択制昼食の評価と反省

十月十七日 (月)	<p>子どもの姿・反省・評価</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3歳児は「大盛り」という言葉に憧れ、前の人が取った大盛りをつられて取ってしまう。</li> <li>・「大」「中」「小」では「中盛」が分かりづらい様子である。</li> <li>・おかわりは、ほとんどしなかった。</li> <li>・5歳児の「減らして」の声に3・4歳児がつられ、普段なら食べられる野菜を減らしてしまう。</li> <li>・大盛りを取って、食べきれず残してしまう子がいた。</li> <li>・残食が多かった。</li> </ul>
	<p>改善点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・最後まで残ってしまったものだけを減らすことにする。</li> <li>・「大盛」と「小盛」のみにする。</li> <li>・食事中に声をかけ、励ましていくようにする。</li> <li>・食べ残しに関しては、様子を見ることとする。</li> </ul>
十月十八日 (火)	<p>子どもの姿・反省・評価</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「大」と「小」にしたため選択しやすくなる。</li> <li>・おかわりをする人が増える。</li> <li>・他の人の「大」の声につられる人が減る。</li> <li>・保育士が配膳側にいるため、子どもの食事のマナーが悪くなる。</li> <li>・食事の雰囲気は以前より良くなる。</li> <li>・食事中、話し声が大きいのではないか。</li> </ul>
	<p>改善点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・主任が配膳を担当、保育士はテーブルにつき、子どもと一緒に食べ始める。</li> <li>・配膳はランチルーム内で行う。</li> <li>・「三角食べ」の声かけを行っていく。</li> <li>・献立によってはフォークを使用する。</li> </ul>
十月十九日 (水)	<p>子どもの姿・反省・評価</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マナーは保育士と一緒に食べているため、良くなった。</li> <li>・メニューを紹介したので、食材について興味が湧き、「これ、人参やる?」「豚にありがとうって言おう。」等と会話を楽しんでいた。</li> <li>・3歳児が、4・5歳児が席に着くのを待ってあげていた。</li> <li>・「大」を取ったら副食全てが「大」になるが、気にしていない様子である。</li> <li>・「小盛りやけん(小盛だから)食べれた。」と食べることができて良かったという気持ちになった。</li> <li>・選ぶ際に「ようけ(沢山)いる。」「少しでいい。」等と意思表示をしている。</li> <li>・子どもたちから「食事が楽しい。」との声が聞かれるようになった。</li> </ul>
	<p>改善点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・選ぶ前にどのような献立かを理解させるため、保護者用のサンプルをまずランチルーム内の入り口に飾るようにする。</li> </ul>
十月二十日 (木)	<p>子どもの姿・反省・評価</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サンプルに気づかず、配膳台の方へ行ってしまう。</li> <li>・食べ終わるのが遅い子どもがおかわりを欲しがった。</li> <li>・ユニバーサル食器(主食と副食一体の皿)を使っていた3歳児にはお皿が増えたため、片付けの際に食器を落とすことがある。</li> </ul>
	<p>改善点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サンプルの置き場所をランチルーム入り口前に変更する。</li> <li>・食べ終わるのが遅いにおかわりを欲しがるとの子には、その子の気持ちを汲み取り、一口でも良いのでおかわりをあげるようにする。</li> <li>・食器を落とすことについては、見守り、失敗を経験させて子ども自身に考えさせる様にする。</li> <li>・また、食器を落とすのは残飯入れの前の行列で落としているようなので、残飯入れのバケツの数を増やす。</li> </ul>
十月二十一日 (金)	<p>子どもの姿・反省・評価</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サンプルが見やすくなり、子ども達はランチルームに入る前に食事に関心を示し、選択もしやすくなった。</li> </ul>
	<p>改善点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事時間のかかる子ども、無理なく楽しく食べることが出来るようになったので、もうしばらく子どもの様子を見ながら続けていくことに決定する。</li> </ul>

## 食育に関する園内職員研究会議

研究会議（1） 日 時 平成17年8月25日 午後6時～午後9時

### 議 題

保育所における「食育」とは

- ・家庭においては保護者も忙しいので、手短にあるインスタント・レトルト食品等を食えることが多くなっている。子どもが生きていく中で命を育てる、生かされていることに気付かせてあげることが私たちの役割ではないか。食育の根本には生かされていることがある。もったいない、ありがたい、恵まれているという気持ちを子どもたちに知らせてあげたい。例えば日光に当たった季節の野菜をいつも食べている子は「あったかいね」と感じる。季節も感じないで保冷庫で保存された野菜を食べている子は、「うちの野菜は冷たいよ」と感じる。

実体験をする内容について（案）

- ・魚の解体
- ・うどん作り
- ・野外炊飯

食べるマナーについて

- ・三角食べの指導
- ・お箸の正しい持ち方の指導……………4歳まではお箸を持たない。
- ・姿勢を正す

保護者への指導

- ・朝食は必ず食べさせてもらう。（早寝早起きの習慣づけ）
- ・インスタント・レトルト食品は出来るだけ使わないように願います。

歯科医からの助言（歯科検診後）

- ・顎の発達を促すために硬いものを食べさせてほしい。
- ・園の目標を決めて、食育指導をするほうが良い。

職員間での話し合いの中から

- ・日本で育てるには、日本食を大切にしたい。
- ・衣・食・住は、人が生きるための三大要素である。したがって食事は楽しくしたいものである。
- ・保護者のご理解がいただければ、裸足保育をしたい。

**研究会議（２）**            日 時    平成17年 9月29日    午後6時～午後10時

議 題

保育所における食育の研究テーマ

- ①食育の実践と研究
- ②食事のマナーと感謝の教育・保育実践と研究
- ③食育のアンケート集計結果報告

保育実践

○園児に関する活動

- ・大山牧場見学とバターづくり体験
- ・マーレリッコ施設見学と魚釣り体験……感謝の気持ちを育てる。
- ・うどん作り
- ・パン作り
- ・飯ごう炊飯……日本の文化（主食はお米だということを教える）
- ・自己選択制給食……自分で選択する力を育てる。
- ・マナー指導（食事会）……お箸やお茶碗の持ち方、姿勢を正す。

○職員に関する実践

- ・講演会 「食と農のフォーラム」……講師 C・Wニコル氏

- ・講演会 「じょうぶな子どもをつくる基本食」……講師 管理栄養士

幕内秀夫氏

#### ○保護者への食育指導

- ・講演会 「幼児の食生活」……講師 栄養士 安部直美氏
- ・講演会 「ミニ食育講座」……食生活改善推進協議会 岩崎千恵子氏
- ・離乳食指導 0、1歳児担当保育者より保護者へ時期に合わせた内容やタイミングを知らせてあげる。
- ・アンケート調査
- ・給食参観・試食

#### ○職員の話し合いの中から

- ・野菜の嫌いな子が『やさいのおなか』の絵本を見て、「これ、おいしそうと」いいながら興味深そうに見ていた。その日の給食の野菜を、少し食べられた。
- ・給食の内容を考える。離乳食や郷土食の献立を載せる。
- ・「いただきます」の意味を知らせながら、マナーを身につけさせる。
- ・乳児の食事の食べさせ方……介助スプーンの使い方
- ・3、4、5歳児（ランチルーム）での食事の食べ方……楽しい雰囲気作り、無理強いしない。

**研究会議（3）**            日 時    平成17年10月24日    午後6時～午後10時

議 題

幕内秀夫氏講演会報告

幕内先生との質疑応答より

Q：乳幼児期にさまざまな食べ物を食べさせておかないとおとなになってたべられなくなるのか？

A：食べる順番があるので、無理をしなくても良い。慌てなくても良い。

Q：スポーツしているときは、スポーツ飲料水を飲ませても良いか？

A：スポーツ飲料水は、砂糖水と同じなので必要ない。

Q：子どもにある程度の食事量を食べさせてあげないといけないか？

A：子どもに食事量の指導は迷惑な話で、食べないときは何かある。体調が悪いと食べない。

Q：牛乳はカルシウムが多いのでいいといわれますが、たくさん飲ませたほうがいいのか？

A：乳幼児にはカルシウムはあまり必要ない。水・番茶・麦茶でよい。

Q：身長の高さは、カルシウムが影響しているか？

A：乳製品を食べ初めて、少しは高くなっているかも分らないが、体質もあるので分らない。

#### ミニ食育講座の報告

- ・だしが料理にとって大切である。旨味を感じてほしい。
- ・味噌汁はうす味で。常に薄味になれてほしい。
- ・手間暇賭けて、丁寧にお料理をつくってほしい。

#### パン作りの報告

- ・パン作り当日までに絵本を見たり、手遊びをしたりして意識づけをしていったが、「手に粉がいっぱいついたんで」「発酵して大きくなったんで」などの声があり、様々な感触を味わうことが出来た。
- ・同じ小麦粉を使ったうどん作りのことも思いだし、興味関心も深まったようだ。
- ・ままごと遊びの中にも、体験した場面と同じような光景が見られた。

#### マーレリッコ施設見学とつり体験報告

- ・施設内では、ふざける子もなくルールを守り、活きた魚の観察が出来た。
- ・5歳児は釣り体験をしたが、自分で釣った喜びや魚の力強さも感じたようだ。
- ・釣った魚を翌日試食し、命の大切さ、感謝する気持ちを感じ取ることが出来た。

### 飯ごう炊飯の報告

- ・素朴な食事の味が味わえた。
- ・子どもが五感をつかって、よく見、聞き、様々なことを感じ取ることが出来た。

### 自己選択制給食の報告

- ・自分の意思で、大盛り、少盛りの量を選んでお皿を取ることができるようになった。
- ・マナーも少しずつ良くなってきた。
- ・サンプルを置いたり、食材や献立の説明をすることで子どもたちの食物についての興味、関心が深まってきた。
- ・「食事の時間が楽しくなった」と子どもが話してくれ、うれしいと保護者から言われた。
- ・残食も徐々に減ってきた。

### 食育についてのアンケート集計結果の報告

- ・全家庭および職員に集計結果表を配布する。

**研究会議（４）**            日 時    平成17年11月18日    午後6時～午後9時30分  
議 題

#### 研究報告書の内容について

- ・何時食べるのが良いか
- ・どこで食べさせるのか
- ・誰が誰と一緒に食べるのか
- ・なにを食べさせるのか
- ・どのように食べさせたか

#### 自己選択制給食………チャレンジ バイ チョイス

- ・自分で選択することはとても大事なことである。

- ・各自（別）ということも大切である。
- ・自己選択制給食を始めたことは意義があった。

#### 未満児の食育について

- ・乳児の牛乳は飲ませたほうが良いか……園としての対応を考えマニュアル化するべきである。

牛乳についてももう少し研究する必要がある。

無理に飲ませなくても良い。

- ・母乳はしっかり飲ませてあげると良い。

母親とのきずなが深まる。

コップで飲めるようになったら、母乳をやめても良い。

- ・乳児で介助の仕方や言葉掛けによって食が進んだ事例報告

- ・1歳児の事例報告

友達から励まされて嫌いな野菜が食べられるようになった。

#### 保護者への食育指導

- ・保育所での食事状況をお話したり、アドバイスをしてあげる。
- ・給食参観時、子どもと同じものを一緒に食べたり、食べさせてあげたりしながら、子ども達にとって家族の方と一緒に食べるのが本当に楽しいと感じていることを分ってもらう。

#### 研究実施の流れ

8月3日 職員会議（1：30～3：00）

- ・歯科検診後の歯科医からの助言報告
- ・食育の研究実施の説明

保育実践

11日 ・バター作り

17日 保護者にアンケート用紙配布、提出を依頼

- 20日 講演会（職員向け）……講師 C・W・ニコル氏  
演題「食と農のフォーラム」
- 25日 スタッフによる研究打ち合わせ会議（18：00～21：30）  
・保育実践の内容についての検討  
・保護者への指導方法の検討
- 9月1日 アンケートの集計とまとめ 68家庭中 48家庭回収（回収率72%）  
保育実践
- 1日 ・「クッキング保育」クッキー作り
- 21日 ・マーレリッコ施設見学、釣り体験
- 22日 ・釣った魚の試食（おやつ）
- 22日 ・うどん作り（祖父母会）
- 29日 スタッフによる研究打ち合わせ会議（18：00～21：30）  
・保育所における食育の研究テーマについて  
・事例検討  
・講演会報告
- 10月6日 講演会（保護者向け）……講師 安部直美氏  
演題「幼児期の食生活」
- 6日 保護者への実践指導  
・給食参観、試食会
- 保育実践
- 10月11日 ・飯ごう炊飯
- 13日 ・「クッキング保育」スイート餃子作り
- 14日 ・パン作り
- 17日 ・選択制昼食スタート
- 22日 講演会（職員向け）……講師 幕内秀夫氏

演題「じょうぶな子どもをつくる基本食」

24日 スタッフに取る研究打ち合わせ会議（18：00～21：00）

- ・ 保育実践の報告
- ・ 講演会報告
- ・ 自己選択制給食の報告

保護者への食事の介助指導

保育実践

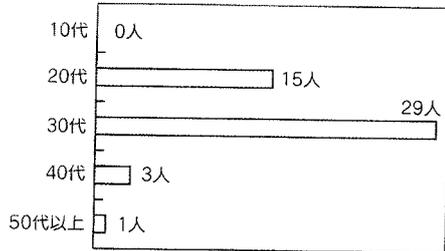
25日 ・ マナー教室

11月18日 スタッフによる研究打ち合わせ会議（18：00～21：30）

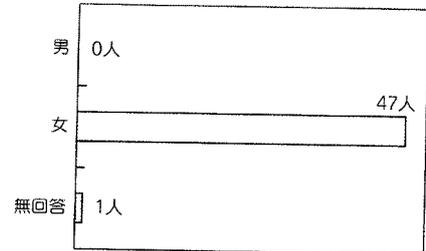
- ・ 乳児の食事に関する事例報告
- ・ 母乳、牛乳の飲ませ方や栄養（成分）について
- ・ 研究文の概要について
- ・ 自己選択制給食の評価

# 食育に関するアンケート結果

A. あなたの年齢

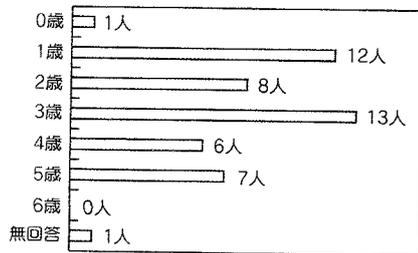


B. あなたの性別

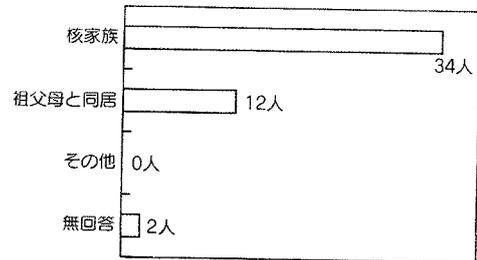


C. 保育園に通うお子様の年齢は、何歳ですか？

(2人以上いらっしゃる場合はすべての設問に対し一番上のお子様  
についてお答えください)

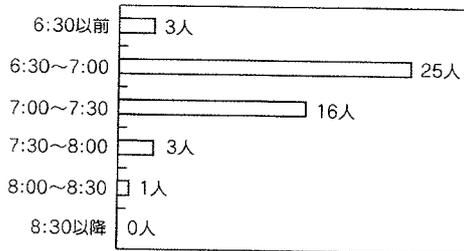


D. 家族構成について

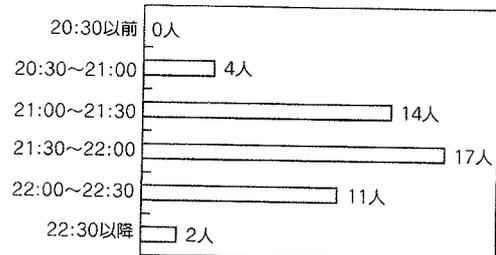


※お子様の生活時間や食生活についてお伺いします。

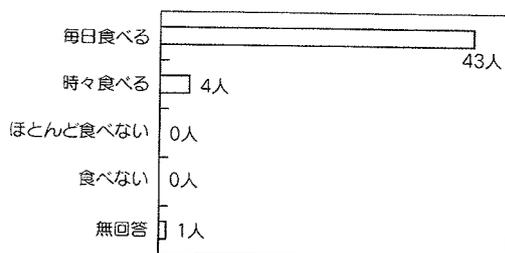
1. 起床時間は何時ですか？



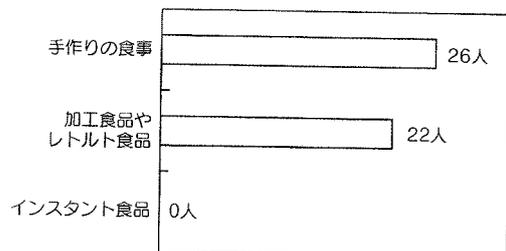
2. 就寝時間は何時ですか？



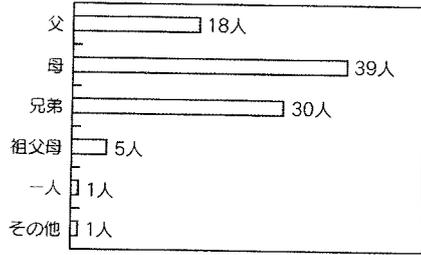
3. 朝食は毎日食べますか？



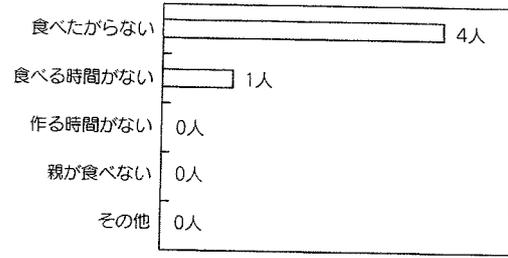
3-1. 朝食はどのようなものを食べる人が多いですか？



3-2. 朝食は主に誰と食べますか？（複数回答可）



3-3. 朝食を食べない理由は何ですか？

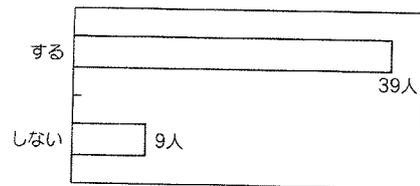
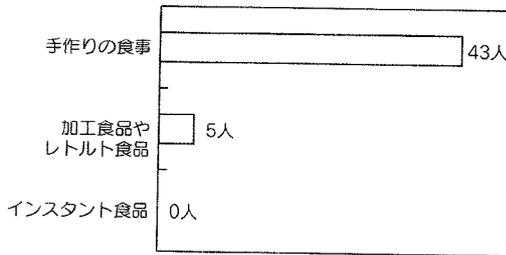


3-4. 週に何回くらい家族そろって朝食を食べますか？

平均 6 日

4. 保育園から帰って夕食までの間に間食はしますか？  
また、どのようなものを食べますか？

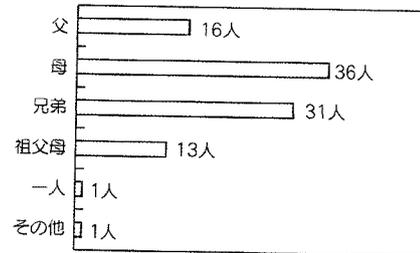
5. 夕食はどのようなものを食べる人が多いですか？



5-1. 夕食は主に誰と食べますか？（複数回答可）

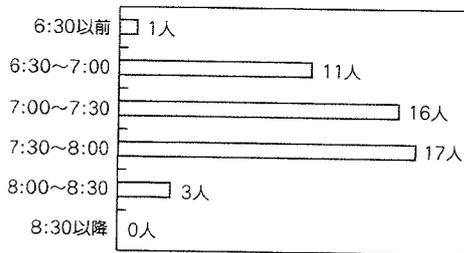
5-2. 週に何回くらい家族そろって夕食を食べますか？

平均 3 日

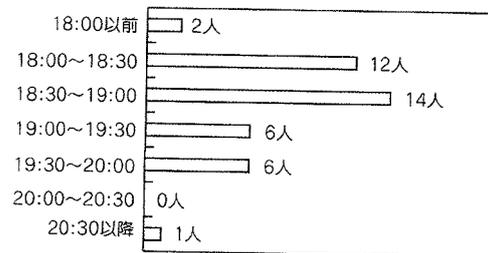


6. 食事時間はだいたい何時くらいですか？

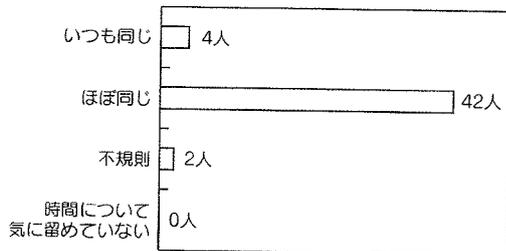
朝食



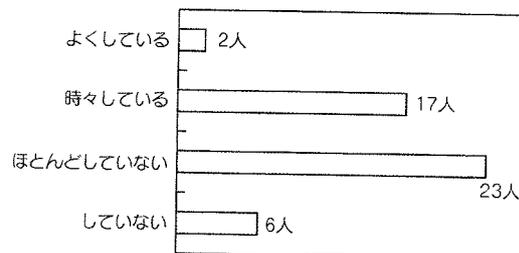
夕食



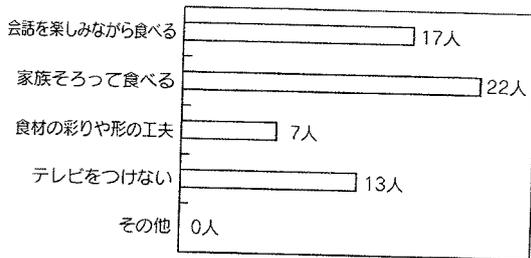
6-1. 朝食や夕食等、食事時間は決まっていますか？



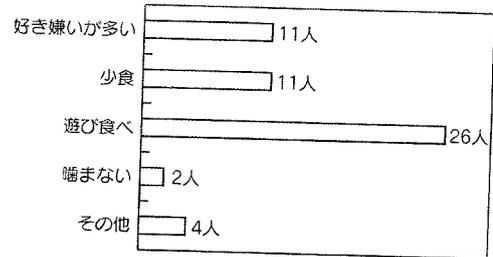
7. 家庭での食事に園の献立表や給食便りを活用していますか？



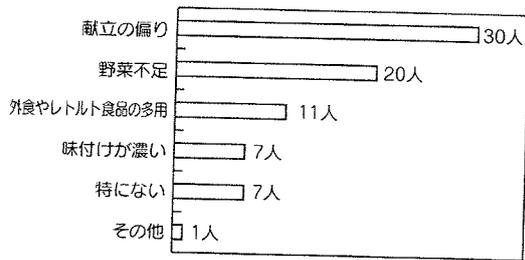
8. 食事を楽しむための家庭で工夫していることがありますか？



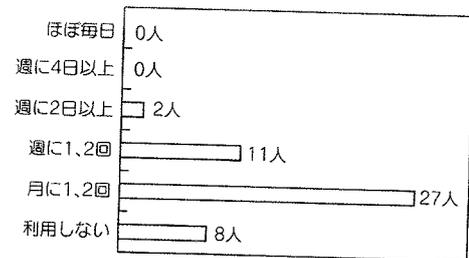
9. 食事について困っていることや心配なことはありますか？



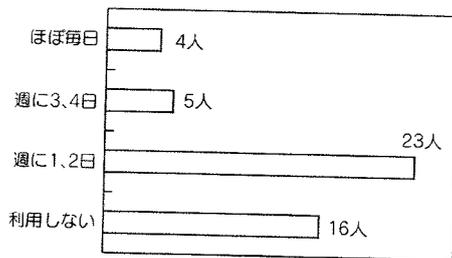
10. ご家庭で食生活について、問題を感じていますか？ (複数回答可)



11. 外食 (ファミリーレストランやファーストフード) をどのくらい利用しますか？



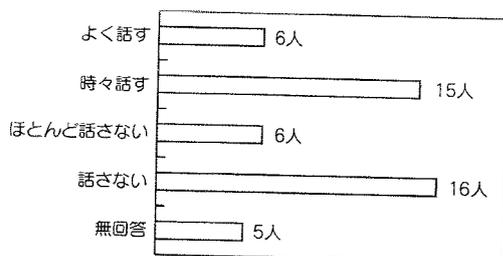
12. 一週間のうち調理済食材 (レトルト食品、冷凍食品) をどのくらい利用しますか？



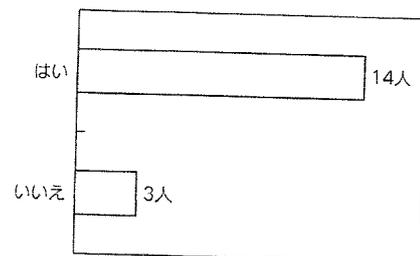
13. 保育園の給食に何を期待していますか？ また、その理由をお書きください。(複数回答可)



14. 保育園の給食やおやつなど、食べ物についてお子様から話題にあがりますか？



15. 家庭で調理のお手伝いさせていますか？ (4、5歳児のみお答えください)





# 9月 給食だより



石田保育園

よいこのこいっしょ  
みんなにこい  
Tel (0879) 43-1451

日	曜	行事	献立名	おやつ	未満児おやつ
1	木	集 金	カレーシチュー マカロニサラダ キューイ	手作クッキー	白 す 干 し
2	金		レバーの香り揚げ 切干大根煮 かき卵汁 梨	お 菓 子	ぶ ど う
3	土		きつねうどん バナナ 牛乳		
5	月	仏 参	生姜焼き 海の幸サラダ 味噌汁 オレンジ	り ん ご	梨
6	火		魚の南蛮漬け さつま芋のオレンジ煮 蓮根炒り煮 葡萄	バ ナ ナ	ミニチーズ
7	水	お 茶	豆腐のハンバーグ 茹で野菜 林檎の甘煮 バナナ	アイスクリーム	お 菓 子
8	木		イカのリングフライ きのこソテー 野菜スープ	抹茶蒸しパン	キ ュ ー イ
9	金	身体計測	すき焼き風煮 たらこポテト ミニトマト	ぶ ど う	ゼ リ ー
10	土		おにぎり ミニソーセージ オレンジジュース		
12	月	仏 参	筑前煮 白和え 昆布煮 桃缶	梨	お 菓 子
13	火		鮭の塩焼き 含め煮 ひじきサラダ オレンジ	フライドポテト	バ ナ ナ
14	水	お 茶	洋風散らし寿司 鶏肉のケチャップ煮 味噌汁 梨	お 菓 子	り ん ご
15	木		かぼちゃコロッケ わかめと豆腐のスープ 林檎	フルーツポンチ	ミニソーセージ
16	金		卵の花煮 ポークビーンズ オレンジ	お 菓 子	ぶ ど う
17	土	園内運動会	パン ジュース 蜜柑		
20	火		魚の蒲焼 もやし胡麻サラダ 味噌汁 梨	アイスクリーム	オ レ ン ジ
21	水		オムライス エビフライ ナルメ メロン	り ん ご	お 菓 子
22	木	祖父母会	しつぽくうどん いなり寿司 オレンジ ゼリー	揚げだこ	梨
24	土		焼きそば 牛乳 葡萄		
26	月	仏 参	豚肉の野菜巻き コロコロサラダ 味噌汁 バナナ	お 菓 子	蜜 柑
27	火		魚の煮付け 煮物 酢の物	ショートケーキ	ミニトマト
28	水		麻婆豆腐 雑魚入り卵焼き サラダ バナナ	梨	り ん ご
29	木		野菜たっぷりスープ 豚肉のピカタ きのこソテー 果物	ふ かし 芋	お 菓 子
30	金		豆腐の中華煮 サラダ 塩胡瓜 葡萄	お 菓 子	バ ナ ナ

### 給食代

3才以上児 700円

### ☆ 手作りおやつ ☆ 『スキムバナナケーキ』

材料

バター 120g  
砂糖 70g  
卵 大3個  
薄力粉 100g  
スキムミルク 60g  
ベーキングパウダー 小匙1  
ラム酒 大匙2  
バニラエッセンス 少々  
バナナ(薄切り) 4~6本

作り方

- ① バターを白っぽくなるまで良く泡立てた後、砂糖を2~3回に分けて加え、さらに卵を入れてよく混ぜ合わせます。
- ② 小麦粉、スキムミルク、ベーキングパウダーを入れて混ぜ合わせ、ラム酒、バニラエッセンス、バナナを加えて軽く混ぜ合わせます。
- ③ 型に流し、200~250℃のオーブンで18分位焼きます。

### ♪栄養士の声 はみ出し♪

～ 過信していませんか？ 野菜ジュース ～  
「野菜ジュース」を飲んでるから、「野菜」を食べなくても大丈夫だと思いませんか？

野菜ジュースは、『野菜』を、飲みやすい『ジュース』にするために、野菜の持つ食物繊維やビタミン、ミネラルが減っています。『野菜ジュース』は『野菜』とは同じではありません。「野菜を食べなくても、野菜ジュースを飲んでいれば大丈夫」ではなく、野菜を食べる習慣を身につけるようにしましょう。

# 9月えんどうの日

「祖父母会」

9月22日(木)

うどん作りに挑戦

お孫さんと一緒に、手作りさめきうどんに  
挑戦していただきましたが、お味はいかがで  
したでしょうか？(写真は来月号)



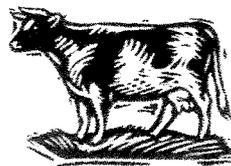
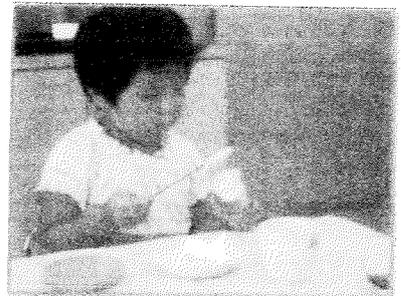
## バター作りに挑戦！

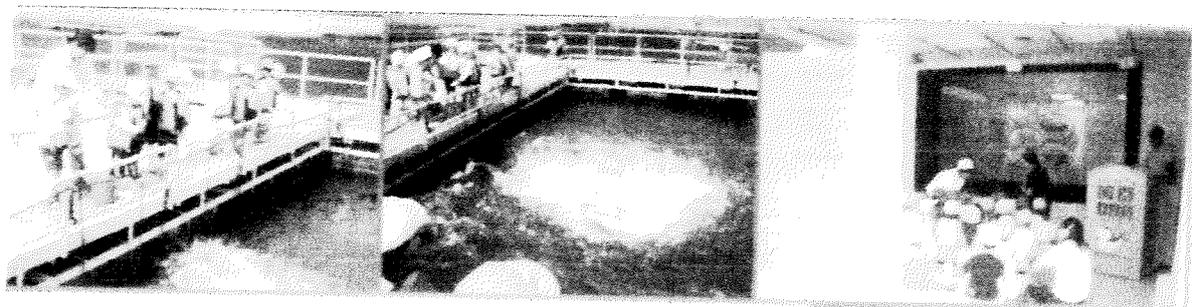
8月11日(木)

富田の「夢農工房うしおじさん」へ行って来ました。

牛やヤギ、羊を観察した後、アイスクリームを食べ、バター作りに挑戦しました。牛乳を30分ほど振って出来たはずのバターを園に持ち帰ると、また、液体に戻っていました。

そこで、翌日に再挑戦、やっと食べられました。牛のお乳からバターが作られると知ってはいても、体験するとやはり感動をおぼえます。





### 安戸池マーレリッコ

9月21日(水)

『食育』研究の一環として、子どもたちに命あるものを食べているという感謝の気持ちを知らせるために、たんぼば組・すみれ組は、引田の安戸池マーレリッコへ行きました。

とても活きの良い養殖ハマチ(鮫)へ餌をやったり、クイズで海と魚について学習しました。

また、5歳児は、魚釣りにも挑戦して鯛を3匹釣りました。鯛は持ち帰って、次の日のおやつとして食べました。



### 小学生との交流

9月12・29日(水)

毎年実施している石田小学校4年生と3～5歳児の交流会です。今年もたくさんのお姉さん・お兄さんが来てくださり、とても楽しい時間をすごしました。



今後の予定
<b>市民文化祭(寒川祭)</b>
10月29・30日(土日)
全園児が何かの出展をします。是非ご覧下さい。
民間保育所
<b>スポーツ研修会</b>
11月5日(土)
可能な方は家庭保育にご協力をお願い致します。
<b>保育発表会</b>
12月17日(土)



# 祖父母会

9月22日(木)

大勢のご参加ありがとうございました。子ども達も大喜びでした。

うどん作りでは、神前の木虎さん・山津さん・寒川さんや民生児童委員の方々にお手伝いいただきました。子ども達も、おしいさん・おばあさんと一緒に小麦粉をこねたり、生地を踏んだり伸ばしたりと、初めての経験に興奮気味でした。

手遊び・ボール遊びも楽しかったけど、何と言っても自分たちで作った手打ちのさぬきうどんに勝るものはなかったでしょう。

