



日々の保育での出来事

公益社団法人 倉敷市民間保育所協議会

副会長

白髪 敦子



園生活は朝の「おはよう」「おはようございます」の挨拶からスタートします。

登園する子どもたちの様子を見てみると、元気に挨拶をする子どもは、目が生き生きとしています。また、家を出る時に何かあると子どもは元気が無く小さな声で「おはよう」と挨拶したり、泣いて登園を嫌がったりと、朝の受け入れは大忙しです。

そんな子どもたちの変化にいち早く気付き、先生は優しく声を掛けたり、小さな子には落ち着くまで抱っこしたり、安心するまでそっと寄り添って見守ったり、他の子どもたちとの遊びや楽しい活動へ誘い、子どもの気持ち切り替わるようにサポートしていきます。

園での朝の受け入れは、子どもと保護者の両方にとって、安心できる環境を提供することが、その日のスタートを支える重要な役割だと思っています。

また、休み明けの子どもたちは先生の顔を見ると、家での様子を聞いてほしくて話しかけてきます。先生も連絡帳を見ながら「どこに行ってきたんだね」などと子どもたちの話に、共感しながら、休みの間に体験したこと、感じたことなどを、先生と共有したい気持ちをくみ取り、子どもたちの話に耳を傾けています。

こういった保育士との関わりにより、子どもたちの自己表現力やコミュニケーション能力「非認知能力」を伸ばすことに繋がり、言葉を使って他者との関係性を築く大切な成長の過程でもあります。

例年、伝統行事の七夕会を行っています。そこで、笹をお願いしているのですが、今年の笹はとても大きく、きれいな葉がたくさんついていたので園で使用するものを除いても、たくさん

さんの笹が余りました。余った笹を捨ててしまうのも、もったいないと保育士からの声もあり保護者向けに小さくして段ボール5箱100本以上の笹を自由に持ち帰りが出来るように置きました。

降園時の様子を見てみると親子で笹を仲良く選ぶ姿や兄弟姉妹1本ずつ肩に背負ったり、しっぽのようにお尻につけてひきずる姿が見られ、見ているこちらが、ほほ笑ましくほっこりするような気持ちになりました。

次の日、保護者から「先生、笹はまだありますでしょうか」と問い合わせがあり、前日に笹を持ち帰らなかったことにより家で子どもが納得をしなかったという話も耳にしました。

そうして、持ち帰り用に置いていた笹は全て、持ち帰ってもらうことができました。

親子で、7月7日の七夕に思いをはせつつ短冊に願い事を書き、笹に飾ることにより、親子での大切なコミュニケーションの時間

ちまた

今年の猛暑の中、久しぶりに高校野球に熱中しました。

まずは郷土の岡山代表を応援し、勝ち進むたびに、次への期待に胸を膨らませ、わくわくする時間をもつことができました。

球児の全身全霊のプレーにテレビの前から離れることができず、一人一人が自分の持てる力を十二分に発揮し、チーム一丸で戦っている姿に、心からの声援を送り、夢中になることで、身体の細胞が10年は若返った気がしました。

球児から、好きなことに取り組む、目標に向かって努力することの素晴らしさも教えてもらいました。

以前同僚が「私が受け持った子が、サッカーで大活躍したんだよ」と、新聞の記事を隅から隅まで読み、我がことのように喜ぶ姿を思い出し、知らない球児に対しても、これだけの感動があることを思うと、自分がかかわった子の活躍がどれほどの喜びであっただろうと察することができました。子どもたちの将来に向けて大切な土台を作る重要な時期を任されている私たちは、子どもたちが自分を好きになり前に向かって進んでいくことが出来るように子どもの育ちを大切に一人一人に関わっていくことが、重要な使命であると思います。今まで保育園で過ごしてきたたくさんの子どもたち、今現在、保育園に通っている元気に走り回っているすべての子どもたちの可能性を信じ、今後も保育に関わっていききたいと思います。

数年後、「見て、見て、私が受け持った子が大活躍したんだよ」というたくさんの保育士さんの笑顔を見ることを楽しみに…。



●正会員園 新園長



ひまわり認定こども園 芳賀 奈央子先生
今年度より、ひまわり認定こども園の園長を務めさせていただきます。子どもたちが安心して過ごせる場所であり、保護者の方にとって心のよりどころとなるような場所になれるよう職員と心を合わせて子どもたちの成長を見守っていききたいと思います。よろしくお願いいたします。



ひまわり乳児保育園 尾崎 恭子先生
子どもたちや職員が、毎日楽しく、のびのびと過ごしていけるように「みんなのやってみよう」を実現してまいりたいと思っています。保護者、地域の方にもご協力をいただきながら、子どもたちの成長を見守り、私たち職員一同も成長していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



連島こども園 久保 玉美先生
4月より連島こども園園長に就任いたしました。一人一人に寄り添い、人権を尊重し子どもも職員も共育の精神を大切にしています。子どもたちの「やりたい」「やってみよう」「できた」を共有し実現を目指します。保護者の皆様とともに、温かい園づくりを進めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

●準会員園 新園長



帯江小規模保育園 小林 恵子先生
挑戦や発見するおもしろさ、経験することが好きなので、子ども達や保護者の方々・職員とワクワクする楽しい毎日を過ごせるように一緒に喜び、共有していきたいと思っております。今後ともよろしくお願いいたします。

園名等変更



- 倉敷地区 (新園名) ちゃやこども園(保育所型) ←(旧園名) ちゃや保育園
- 倉敷地区 (新園名) 笹沖認定こども園(保育所型) ←(旧園名) 笹沖保育園
- 水島地区 (新園名) 保育所型認定こども園 浦田保育園 ←(旧園名) 浦田保育園
- 児島地区 (新園名) 琴浦中認定こども園(保育所型) ←(旧園名) 琴浦中保育園



ライフパーク倉敷



いこーよ!



～幼児向け、工作・科学教室のご紹介～

※くわしい内容や参加方法については、「ライフパーク倉敷倉敷科学センター」のHPをご覧ください。

●わくわく工作室

10月12日	「恐竜ストラップ」(おがくず粘土)
12月14日	「マジックカード」(牛乳パック)
1月11日	「むくむくびっくりコップ」(紙コップ)
2月 8日	「坂道コロコロ」(厚紙)
3月 8日	「走れ紙皿」(紙皿)



●わくわく実験室

9月28日	「シャボン玉まつり」(※屋外)大きなのを作ろう、たくさん作ろう
10月26日	「ふりこで遊ぼう」ふりこおもしろ実験、おきあがりこぼし作り
11月23日	「キラキラ小玉を作ろう」2つをまぜると、キラキラ小玉作り
12月21日	「静電気パワーで大実験」静電気のみつ、静電気くらげをあげよう
1月25日	「ストロー吹き矢的当て」空気のみみつ、ストロー吹き矢作り
2月22日	「空気ほうで遊ぼう」空気ほうを打ってみよう、ミニ空気ほう作り
3月22日	「エアボールロケットを飛ばそう」空気の科学、エアボールロケット作り

子育てするなら倉敷で

倉敷市に住んでいるだけで健康になれる環境づくりを目指して

3ベジってなに？

野菜（ベジタブル）を食べる、3つの習慣！

未来の健康は
野菜から



「いただきます」
をしたら…



よくかんで
ひとくちプラス
10回！



《めやす量》
8才以上大人…350g
1～2才…180g
3～5才…240g
6～7才…270g

＜ベジわん＞

野菜を食事の一番最初に食べる

＜効果＞

ベジわんをすると、野菜に含まれる食物繊維が糖質の吸収を遅らせることができ、**血糖値の急激な上昇を抑えられ糖尿病予防**につながる

＜ベジもぐ＞

野菜をよくかんでゆっくり食べる

＜効果＞

ベジもぐをすると、**早食い防止で満腹感を得やすく**、よく噛むことでホルモン分泌が高まり食欲の抑制になり、**ゆっくり味わうことで、うす味・適量でも満足感が得られ、肥満予防**になる

＜ベジもり＞

野菜をたくさん食べる

＜効果＞

ベジもりをすると、野菜に含まれる**カリウムが体内の余分な塩分の排出を促し高血圧症の予防**になり、野菜摂取量増加は**体重コントロール**に重要な役割があり、**肥満や糖尿病予防**にもつながる

野菜の栄養

野菜には体の機能を調整し、健康維持に欠かせない
ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれている

ビタミン

三大栄養素である『たんぱく質・脂質・炭水化物』を体内で利用するための手助けをするが、体内ではほとんど合成できないため、食事から摂取することが必要

ミネラル

ビタミンと一緒に働き、体の調子を整える例カリウムは血圧や体の水分量を調節し、余分なナトリウム（塩分）を排出する※腎臓疾患の人は注意！

食物繊維

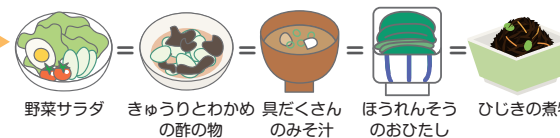
腸内の調子を整える手助けをし、善玉の腸内細菌を増やして腸内環境を改善する

野菜摂取の現状

「健康日本21（第三次）」では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の一つに『**野菜類を1日350g（子どもは80～100g）以上食べよう**』と掲げている

しかし、実際の野菜摂取量の平均値は**281.0g**で目標値よりも約**70g不足**している
【令和元年 国民健康栄養調査より】

70gの野菜を補う料理例



認定こども園や保育園では、給食やおやつで子どもの1日の野菜摂取量のおよそ半分を摂取しています。
半分の摂取をご家庭で頑張りましょう！

「くらしき3ベジプロジェクト」で、みんな健康に！

ベジわん

食事の1番最初に
野菜を食べる

「まずは、
ベジわん！」

野菜に含まれる食物繊維が糖質の吸収を遅らせるので、血糖値の急激な上昇を抑えます。

ベジもぐ

よくかんでゆっくり
野菜を食べる

「次に、
ベジもぐ！」

早食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。また、よく噛むことで食欲が抑制され、ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満足感が得られます。

ベジもり

たくさん(350g)
野菜を食べる

「そして、
ベジもり！」

野菜の摂取量の増加は、体重コントロールに重要な役割があります。また、野菜に含まれるカリウムがナトリウム（塩分）の排出を促します。
※腎臓病などでカリウム制限がある場合は医師の指示に従ってください。

3ベジ習慣で
自然に健康ゲット★

3ベジが習慣づけば、減塩やダイエットなどを意識的にしなくても、糖尿病・肥満・高血圧症などの生活習慣病を予防することができるので、自然と健康づくりができます。

どれくらい野菜が摂取できているのかな？

緑黄色野菜と淡色野菜は1：2の割合で合わせて350g（両手3杯分）が目安です。それ以外にきのこや海藻で食物繊維をとりましょう！！

緑黄色野菜



きのこ等



淡色野菜



…って思った時は

千切りにすると…

加熱すると…



食育ゲーム

家族みんなで野菜ゲームに挑戦しよう！
予想をメモしてクイズを楽しもう！

Q1. 野菜の重さってどのくらい？

Q2. 1日に大人が摂取すべき350gの野菜の数や量は？

Q3. 1日に子どもが摂取すべき100gの野菜の数や量は？

Q4. 同じグラムで葉野菜と根菜の見た目はどれだけ違うかな？

腸内環境を整える麹菌

麹菌は日本を代表する「国菌」に認定される微生物

旨味成分たっぷりの
麹を使って 野菜を
モリモリ食べよう！

麹菌の良点

- ・腸内環境を整えて身体の免疫力を向上させる作用がある
- ・デトックスする力を持っている

塩麹の良点

- ・手軽に使える食材（調味料）
- ・エネルギー代謝を助ける
- ・免疫を高め、減塩になる
- ・肌の健康維持に役立つ
- ・具材の旨味をアップ
- ・麹菌、酵母菌、乳酸菌の善玉菌が豊富で腸内環境を整える
- ・肉や魚の臭みを取る作用もある

塩麹の作り方

作り方は3通り（2通り紹介）

- ①ヨーグルトメーカー
- ②常温
- ③炊飯器保存

①での作り方

- ・保存容器、ボウル等使用器具を食品OKのアルコールで消毒
- ・麹と塩を手でしっかり混ぜ塊がある場合は手でほぐす（常在菌をつける）
- ・保存容器に入れ浄水を注ぎ塩が溶けるまで混ぜる
- ・ヨーグルトメーカーに容器ごと入れ58℃で8時間で完成！
- ※粒が気になる場合はブレンダーにかける

②での作り方

- ・上記の要領と同じ順に材料を入れ、ふた付きのガラス容器などに移し1日1回清潔なスプーンで混ぜる
- ※夏場はおよそ1週間～10日で完成！
- ★麹菌はおよそ70℃で酵素を出す働きが失活するので気を付けましょう

簡単サラダ

- 《材料》
- ☆きゅうり 1本
 - ☆ミニトマト 6～8個
 - ☆塩麹 大さじ1

- ①きゅうりは乱切り、トマトは半分に切る
- ②全ての材料を混ぜ合わせて完成！

塩麹レシピ

塩麹唐揚げ

- 《材料》
- ☆鶏もも肉 2枚
 - ☆にんにく 小さじ1
 - ☆塩麹 大さじ2
 - ☆片栗粉 適量
 - ★揚げ油 適量

- ①鶏肉を一口大に切る
 - ②☆の材料をナイロン袋に入れ揉み、15分～20分置く
 - ③片栗粉をまんべんなくまぶし160℃の油で4～5分揚げる
 - ④揚げて5分待って完成！
- ※塩麹は焦げやすいので注意

鮭の塩麹焼き

- 《材料》
- ☆生鮭 2切
 - ☆塩麹 大さじ1

- ①鮭の全体に塩麹をまぶす
 - ②10分～15分おく
 - ③熱したフライパンに薄く油をしき蓋をし弱火～中火で両面焼く（魚焼きグリルの場合も同じ）
- ※塩麹は焦げやすいので注意

人参ドレッシング

- 《材料》
- ☆人参 中1本
 - ☆玉ねぎ 1/4個
 - ☆塩麹 50g
 - ☆オリーブオイル 50g
 - ☆お酢 50g
 - ☆砂糖 大さじ1～2
 - ☆おろしにんにく 小さじ1

- ①野菜は適当な大きさに切る
 - ②全ての材料をブレンダーでペースト状にして完成！（ミキサーでもOK）
- ※賞味期限は2週間程度