



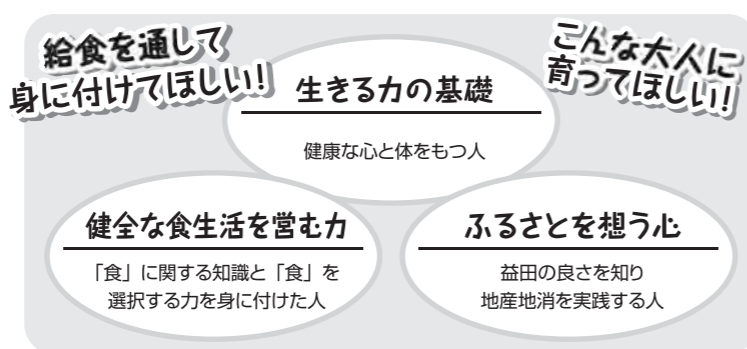
ご飯とみそ汁を作って食べる子を育てよう!

～食を営む力を身に付けた大人になることを願って～

益田市保育研究会 調理担当者部会

私たち益田市保育研究会調理担当者部会では、近年の子どもと親の現状をふまえ、どんな活動に取り組むべきかを話し合いました。

そして、この右図のような大人になることを子どもたちの将来像としてかかげ、卒園、すなわち就学までに「ご飯とみそ汁を作る力、そして、自分で作って食べる子」が育つことを目標としました。



実践

- ①味噌汁クッキング
加盟保育所全園で、だしの話や3種類のだしの飲み比べ等をして、みそ汁クッキングを行っています。
- ②炊飯体験
お米をはかるところから炊き上がるまでのすべての工程を、子どもたちが行っています。
- ③栽培体験
それぞれの園で花だんや畑、プランター等を利用して栽培から収穫まで、四季を通じての栽培活動をしています。

成果

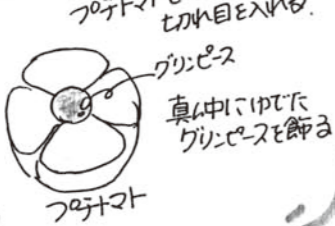
- ①実践の広がり
地域の方々、学校や公民館などもこの取り組みに関心を寄せてくれ、実施してくれています。
- ②園児の変化
保育所の当番活動でご飯とみそ汁作りをしている園ではお料理当番の役を喜び自分の手で調理したご飯とみそ汁を誇らげにふるまっています。
- ③保護者の変化
親子で、ご飯とみそ汁作りクッキングを実施した保育所のほとんどの親が、その後家庭で子どもと一緒に料理をして食べたことがあると答えてくれました。
- ④保育士等の変化
保育所によって実施回数にはばらつきがありますが、保育士等の協力、連携によって取り組みは定着しつつあります
- ⑤完全米飯給食の普及
やってみると、思っていたよりも負担にならず、無理なくできる”お米とき”炊飯”が定着し、同時に米飯給食が増えました。

保育所でのみそ汁クッキング、炊飯体験、野菜の栽培などの食育体験が園内だけで終わらず家庭や地域へも広がっていることを実感しています。今後もご飯とみそ汁を作って食べる子が育つよう全園で実施を継続していきたいと考えています。

すべての子どもが、食を営む力を身に付け、健全な食生活を実施することができる大人になって、健やかに、幸せに、それぞれの人生を歩んでほしいと願いふるさと教育に取り組んでいきたいと思えます。

誕生会アイデア集

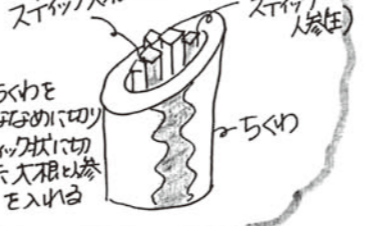
お花のトマト



ディップサウダ



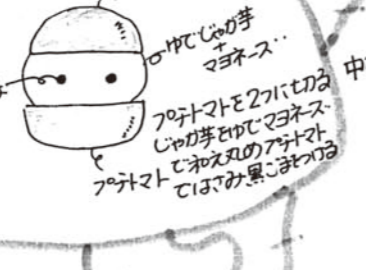
ちくわの月夜松



鬼さんバグ



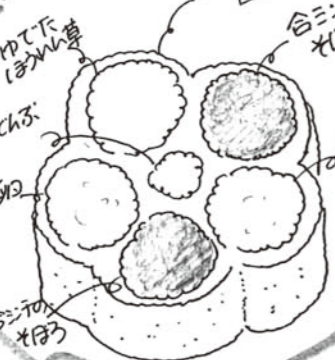
サンタポテト



ミナイトのサウダ



お花ごはん



鬼さんチキンライス



じゃが芋の雪だるま



こいのぼり巻き



そうめんいなり



フロッキーのツリー



早寝・早起き・朝ごはんのリズムを親子で一緒に作りましょう

子ども達の眠りが浅い! 一緒に考えて下さい

そのほかほとんどの子どもが... 睡眠不足や生活リズムが出来ていない

遅寝

20年ほど前から子どもがおかしい...

遅寝はなぜ? いじょうなの?

メラトニンの分泌が減る

- ① ポーツとして午前中の活動にのれない
- ② 無表情で自分の気持ちを表しにくい
- ③ 理由のない攻撃性を示す
- ④ 特定のものにこだわりがある人に無関心
- ⑤ その他

健康には欠かせないホルモンメラトニンとは?

メラトニンシャワー

- ① 体温を下げ眠気をおこし酸素の毒から体を守る
 - ② 老化防止「若返りホルモン」
 - ③ ガンを抑制
 - ④ 免疫力を向上させる
 - ⑤ ストレスを緩和させる
- その他心臓病、アルツハイマーの予防、糖尿病の改善など
- 1~5才までがピークにメラトニンがでるぜび、たくさん浴びて! しかし... せつかく寝ていても明るい部屋ではメラトニンシャワーができません。
- 必ず電気を消して!

生活リズムを整えるヒント

生活リズム改善大作戦

1. 朝の光をみよう
脳の中の体内時計は「朝の光」を感じることでリセットされます。遅くとも9時までは浴びて下さい。
2. 顔を洗おう
顔を洗うことで交感神経という昼間の活動を支えてくれる自律神経にスイッチが入ります。
3. 朝ごはんを食べよう
朝ごはんは「めざまし時計」の役割があり、脳を活性化させる大切な栄養剤です。脳だけは寝ている間も働いているので朝にはからっぽ! 食べてないと勉強もできません。
4. 朝うんちの習慣をつけよう
「うんち」は寝ている間に肛門近くまでやってきます。朝うんちが出ると1日すっきりした気分で活動できます。
5. 風間できるだけからだを動かそう
昼間たくさん活動し、日の光を浴びると「安眠ホルモン」が出て早くよく寝れます。

遅寝していた子にいきなり早寝は無理なもの。30分早起きから始めてみましょう(早く寝れば自然に眠くなります)

6. 夕ごはんを早めにする
忙しい日々で大変なことですが、夕食はできるだけ早めに寝る2時間前には夕ごはんにしましょう。寝る前に食べると消化しきれず安眠できません。
7. お風呂を夕食の前に
体温は夕方からどんどん下がり、眠くなります。寝る直前に熱いお風呂に入ると体温が上がり眠れなくなります。直前に入る時はぬるめの湯加減で!
8. 寝る前のテレビやゲームに注意
夜9時以降のテレビは録画するなどの工夫をしましょう。ゲームも脳が興奮状態になり寝れません。
9. 寝る時は電気を消そう
暗くなると自然に「眠る」気分になり「メラトニン」という大切なホルモンが出ます。
10. 泳ぐのができるうちは
子どもは自分から寝ることは出来ません。子どもが安心して眠りにつくには安心できる大人と一緒に寝ることが必要です。無邪気な寝顔に癒されてください。

任期を終えて・・・

調理担当者部会長 藤原 寿江

県調理担当者部会長という大役を務めさせていただき、無事任期を終えることが出来、大変嬉しくホッとしています。会の大きな活動となる調理担当者研修会では280名の参加の元、9名の委員の皆さんの一致団結した動きと、県保協の矢田さんのサポートに支えられ、乗り越える事ができました。皆さんに感謝の気持ちでいっぱいです。

任期中の様々な会議や研修では、近年の乳幼児の食生活における様々な課題に直面し、子どもたちが豊かな人間性を育み、生涯にわたって生き生きと暮

らす事が出来るように、食育推進ビジョンの推進・自園調理の大切さをさらに強く受け止め、食育基本法の重要性を感じました。一人一人の力は微力ながら、大切な子どもたちの為にこれからもお手伝いが出来ればと強く思いました。

最後になりましたが支えて下さった邑智郡保育研究会の先生方、そして2年間あたたかく見守って下さった、おうち保育園の皆様、本当にありがとうございました。



近重 マリ子 (松江・しらゆり第2保育園)

部会に参加させていただいたこの2年間は、他の市郡の先生方と一緒に研修会の開催や「しょくいく」の編集に携わる事が出来とても楽しく有意義なものとなりました。ありがとうございました。



飯塚 美菜子 (出雲・きんろう保育園)



あっという間の2年間でした。研修委員と編集委員の両方を経験させていただいたり、先生方との情報交換など、とても楽しく沢山の事を学ぶ事が出来ました。ありがとうございました。

小西 彩子 (安来市・安来保育所)

2年間はあっという間でした。部会では子どもたちがうれしくなるメニューや食育活動の取り組みを共有出来、次へのエネルギーを持ち帰る事が出来ました。そんな素敵な出会いに感謝でいっぱいです。



片寄 絢子 (雲南市・かもめ保育園)



皆さんと活動してきた2年間は、とても楽しく有意義であり良い刺激になりました。ここで得た事を、毎日の子どもたちの食事作りに活かしていきたいと思ひます。

中井 理恵 (益田・益田ひかり保育所)

ご縁あってメンバーの皆さんと出会わせていただいたことをとても喜んでます。沢山の刺激や発見があり充実した2年間でした。この貴重な経験を活かし、これからも楽しんで給食作りに励んでいきたいと思ひます。どうもありがとうございました。



和家 由希 (浜田・浜田ひかり保育所)



2年間、役員をさせていただき、研修会の裏側、「しょくいく」の編集など色々な経験をする事が出来、とても勉強になりました。部員の方々とも色々な話ができ、とても楽しく活動できました。ありがとうございました。

山田 彰子 (大田・静間保育園)

素敵なメンバーに恵まれ、色々な事を教わり有意義な2年間で、毎回の会議を楽しみにしていました。これから、この2年間で得たものを活かしていきたいと思ひます。ありがとうございました。



嘉戸 悦子 (江津・のぞみ保育園)



とても楽しい充実した2年間でした。10園の先生と知り合い教えてもらえた事は大切に、これからの仕事に役立てたいです。ありがとうございました。

松本 孝代 (かのあし・津和野幼稚園)

長いようで短い2年間でした。沢山の出会い、ふれあう中でいっぱい得る事が出来ました。特に委員会では、助けられながらも充実した時間を楽しく過ごし、心身ともにリフレッシュする事ができました。本当にありがとうございました。部会のご発展と皆様のご健康を祈っております。感謝!



ありがとうございました

人生の沢山の出会いの中で、2年前10名が集まりました。この出会いを大切に部会で得た経験を糧にこれからも頑張ります。会員の皆様のご協力に感謝いたします。

活動紹介 美郷町保育研究会

わんぱく パラダイス

オープニング



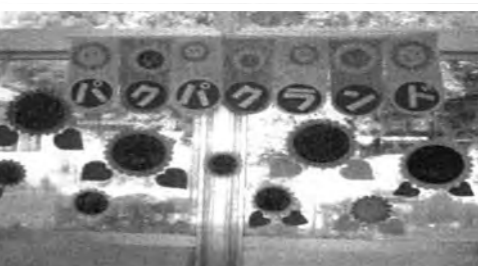
みんなで「しまねっこのうた」をおどってウオーミングアップです



おうちプラスによる楽しい楽器演奏

保育士による「三びきのこぶた」のミュージカル? ハプニングありの楽しいステージでした。

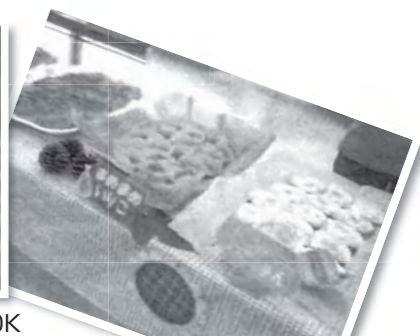
試食コーナー「パクパランド」開店〜♪



試食がずら〜っと並んでいます



さつま芋クッキーは個包装で持ち帰りOK



毎年たくさんの方が試食に来て下さいます。食に関する悩みや園での様子も話せる良い機会となっています。



つやいん