

あつみ 幼稚園 通信

2022



vol.38

企画・編集：(株)ASO



あつみの 0・1歳児クラス

おすわり はいはい よちよち ところどころ

子どもはあくまでもマイペース
動き回るのが、とにかくうれしい~



子どもの
“やりたい、したい”
という思いを大切に。
「子ども主体の保育」を
めざして

子どもの“やりたい！”を 伸ばしてあげたい。 みんなで見ているから、 大丈夫だよ。

あつみ幼稚園で一番小さいクラス「いちご組」「もも組」にお邪魔したのは、冬晴れのさわやかな青空が広がる12月。園生活にもすっかり慣れ、カメラを向けるスタッフにも人見知りすることなく、かわいい表情を見せてくれます。この日は戸外遊びを思いっきり楽しんでいました。

レポーター あきもとさちこ



みんな、もりもり！



おなかすいたあ～。 カレーライスのお代わりが止まらない。

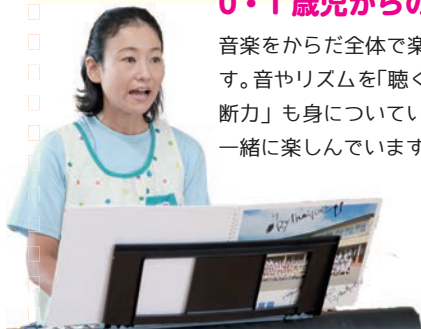
お日さまをいっぱい浴びて遊ぶこと1時間、おなかもうペッコペコです。おまけに今日の給食はあつみ特製のカレーライス！子どもたちの大好物です。その食べっぷりは見事で、お代わり続出でした。子どもの舌を鍛えたいと素材の味を生かした給食はあつみのこだわりで、コロッケもハンバーグもすべて手作りしているとか。おいしいご飯を食べて、ゆっくり眠って…、時は心地よく流れていきます。



あつみのイチオシ

0・1歳児からのリトミック

音楽をからだ全体で楽しめるのがリトミックです。音やリズムを「聴く力」やどう動くのかの「判断力」も身につけていきます。週1回2歳児と一緒に楽しんでいます。



好奇心いっぱいに動き回る1歳児。 外遊びが大好き！



園庭に広がる風景は、それだけで子どもをワクワクさせます。組み合わせ遊具（ディノワールド）の高い所を必死でよじ登ろうとする子、土山を四つん這いで登ったり、走り回ったり…、あちこちに散らばって気ままに動く子どもたちを、5人の先生は声を掛け合いながら見守ります。「危ないからダメ！」ではなく、子どもなりのチャレンジを「すごいね」「もう少し！」と声をかけてくれる先生たち。のびのび遊ぶ子どもたちの笑顔が印象的でした。





自分の棚に片づける

先生に聞きました。

♥月齢差は大きいですか？

月齢差だけでなく、発達段階も性格も違うので、その子に一番いい方法は何かを考えながら接しています。きげんの悪い日もあれば、いつもと調子が違うなどという日もあります。



1歳児用

♥保護者との連絡は？

毎日の送り迎えでその日の様子をできるだけお伝えしています。毎日交換する連絡ノートにびっしり書いてくる親御さんもありますよ。



0歳児用

♥集団生活のよさってどんなところ？

お友だちからの刺激をたくさん受けることです。「〇〇ちゃんみたいに（やってみたい）」とまねっこから覚えることがたくさんあります。“ケンカができる”のもよさでしょうか（笑）。お友だちの思いに気づくきっかけになります。



“子どもが主役”の保育をめざしていきたい。

大人の都合やイメージ通りにさせるのではなく、子どもの反応を見ながら臨機応変に対応する保育を心がけています。子どもの発想って、おもしろいですね。

一人ひとりの“自分で!”を見極めながら



外遊びやお昼寝の前にはトイレタイムがあります。「お友だちが便座に座るのを見て興味を示した子には『座ってみる?』と声をかけています。タイミングよく出ることがあるんですよ(笑) (先生)。脱いだズボンを自分ではどうする子もいれば、先生にはかせてもらいたい子もいます。「自分でできた!」と思えるように、先生は陰からそっとサポートしているそうです。子どもたちからは、たくさんの「～したい」が生まれてきそうですね。



今日は12月〇日
お天気は…



この日の流れ

- 7:00 開園
- 8:00 順次登園 遊び
- 9:00 お集まり お名前を呼ぶ
おやつ
排泄・オムツ変え
- 10:00 外遊び (この日の主活動)
- 11:00 給食
- 12:30 着替え
午睡
- 15:00 おやつ
遊び 順次降園
- 19:00 最終降園

たっぷり遊んで
もりもり食べて
眠るときは
パタフ、キュー



取材を終えて

子どもはゆったりとした「子ども時間」の中を生きているんだなどと、あらためて気づかされた取材でした。「大人の都合で子どもを動かさない」という先生たちの言葉が心に残ります。



育ちがりの体と心の元気を支える！守る！ “ミネラル”たっぷり食生活のススメ

ミネラルが大事！



「一見バランスよく見える食事でも、実は栄養が不足しているおそれが」と聞くと、「わが家は大丈夫かな？」と気になりますよね。イマドキの食生活にひそむ「ミネラル不足」の問題、そして家庭でできる対策について、専門家の先生にお話を伺いました。

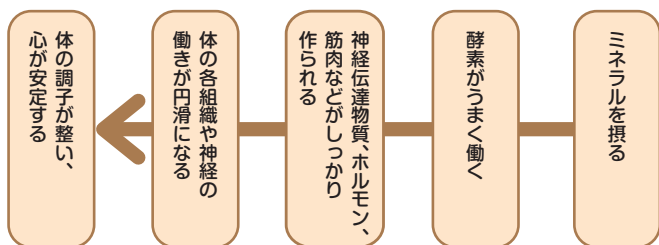
お話／子どもの心と健康を守る会代表 国光美佳さん

ミネラルってなあに？ どうして大切な？

ミネラル（無機質）とは、カルシウムや鉄をはじめ、マグネシウム、亜鉛、カリウムなど 100 種類以上の元素の総称。タンパク質、炭水化物、脂質、ビタミンと並ぶ、五大栄養素の一つです。

ミネラルは骨などの体の組織を構成するだけでなく、私たちの体内にある「酵素」が元気に働くためにも欠かせない栄養素でもあります。酵素は代謝や消化などの生命活動、さらには心を安定させるセロトニンなどの神経伝達物質の生産にも重要な役割を果たしています。ミネラルが不足して酵素がうまく働かないと、体はもちろん脳の機能や心の健康にも影響が出るおそれがあります。

ミネラルのはたらき



現代食はミネラルが不足しがち？

このように重要な働きを持つミネラルですが、実際に私たちの身近にある市販食品を調べてみると、ミネラル量が乏しいものが多く見られます。なぜ昔に比べて現代の食生活は「ミネラル不足」

になりやすいのでしょうか？

主な原因の一つに、水煮食品や精製食品の増加があげられます。食物に含まれる栄養素は、加工されることでどんどん抜け落ちてしまいます。水煮加工されてミネラルが抜けた野菜、精製によってミネラルが失われた植物油や塩など、身近な食材に含まれるミネラルは昔に比べるとあきらかに乏しくなっています。

海に囲まれた日本では、昔から煮干しや昆布でだしをとったみそ汁、小魚や海藻のおかずなど、ミネラル豊富な食事を日常的に食べてきましたが、今は食生活の内容も大きく変わってきています。バランスよく食べているつもりでも、実はミネラルが足りていない場合もあるという視点は持つておきたいですね。

食事を見直すことで「困った」が改善することも

「落ち着きがない」「低体温」「便秘」「極端な偏食」……子どもたちのこうした症状の陰にもミネラル不足が隠れている場合があります。実際に、子どもたちの日々の食事に、「煮干し、あご、昆布など天然のだしを粉末にしたもの」を用いてミネラル補給を試みたところ、「落ち着いて座っていられるようになった」「便秘が解消した」など、ママたちを悩ませていた症状が改善したというケースにたくさん出会ってきました。また、大人の方からも「ミネラルをとるようにしたら、冷え性や睡眠障害などの不調がラクになった」という声が寄せられています。

家族みんなの健康はミネラルたっぷりの食卓から。忙しいご家庭でも無理なくできる取り組みを紹介するので、ぜひ、できることから実践してみてくださいね。

取材・文／中島恵理子

実践編

今日から始める！ミネラルたっぷり食生活

ステップ1

今までどおりの食事に「かけて、混ぜて」ミネラルアップ！



♥食事の内容は今までどおりでOK。まずはいつものメニューに、「天然粉末だし」をかけた混ぜたりすることから始めましょう。子どもなら1食小さじ1杯程度がめやす。スーパーのおそうざいやカップラーメンにも、スプーン1杯の粉末だしをプラスしてみてください。

♥主食は白米に雑穀や豆を「混ぜる」、良質のエクストラバージンオリーブオイルをスープやおかずなどに「かける」と、より効果的です。(油は細胞膜の主成分になるため、良質な油を生で使うのがおすすめです)〈レシピ〉

おうちで作れる！「自家製・天然粉末だし」

煮干し(頭ごと) 6、あご(トビウオ) 3、昆布 1の割合でミルキキサーにかけて粉末にします。

煮干粉、あご粉、昆布粉を買って、好みで混ぜて使ってもOK。市販の粉末だしを使う場合は表示を確認して、素材以外のうまみ成分や化学調味料を含まないものを選びましょう。

ステップ2

ミネラル豊富な食材を取り入れて健康な食卓づくり



「かける」「混ぜる」でだしの味に慣れてきたら、次は食生活全体の見直しにチャレンジ！

♥ミネラル豊富な食品を食事やおやつに取り入れましょう。

《ミネラルが豊富な食材》

小魚や貝類(煮干し、めざし、ししゃも、しじみ、あさり、かき)
海藻(こんぶ、のり、わかめ、ひじき)、
豆類(そば、ごま、玄米、雑穀、大豆、大豆食品)
木の実(くるみ、アーモンド、栗)

♥小魚は骨ごと、野菜は皮ごと使うなど、できるだけ食材まるごと食べましょう。(一物全体食)。

♥食品添加物のリン酸塩には、せっかく摂ったミネラルを体外に排泄してしまう働きがあります。加工食品を選ぶときは表示を確認し、なるべくリン酸塩が使われていないものを。



国光 美佳 Mika Kunimitsu

大妻女子大学家政学部児童学科卒。幼稚園教諭、学童保育所、NPO法人「食品と暮らしの安全基金」勤務を経て、「子どもの心と健康を守る会」を設立。発達障害、低体温、うつ症状等のミネラル補給による改善例の発信、日本各地での食育講座や講演、執筆等を通じて、子どもの食と心の健康を守る活動を精力的に展開中。共著に「食べなげや、危険！」(三五館シンジャ)、『発達障害にクスリはいらぬ』(マキノ出版)など。



ミネラルレシピ動画

左記 QR コードからのぞいてみてください。さらに詳しく知りたい方は、下記 URL から、どうぞ。

<https://www.mineral-heart.com/>