



## びさい今年の食育

### ☆夏野菜の栽培

今年は全クラスで夏野菜の栽培をしました。おもにプランターでしましたが、そのよさは畑と違って身近に作物があるということ。まめに見たり触れたりできます。手触り、匂い、味、水やり、成長過程、切ったり焼いたり簡単なクッキング。規模としてはちょっとしたものなのですが、それでもこれだけいろんな経験ができるので、定番に行きたいですね。

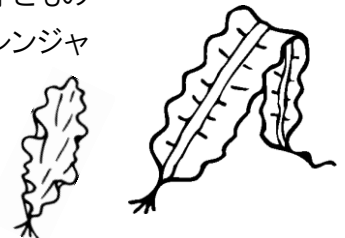


### ☆食後の昆布

食べる事の関心は、どんなところにあるでしょうか。食べる物・栄養・味・いろいろだと思います。ただ、食べるものは色々でも、いつも変わらずに関係する事があります。それは何でしょう？「かむ」とことです。かむということは、一口一口に関係するし、毎日三度の食事に関係するし、生涯にわたって関係することなのです。

ですから、幼少期に咀嚼力(そしゃりよく)を鍛えておかねばなりません。では、幼稚園では何ができるか!? ということで、食後に昆布を食べています(煮干のときもあります)。「がごめこんぶ」という、粘りの強い、噛み甲斐のある昆布です。子ども達にも好評で、食べ始めたすぐあとの子どもの遊びに黒いブロックを集めた「昆布屋さん」が登場したり、今年のみれ組コマレジャ一の劇では「がごめ王子」と「がごめ姫」が出てきたりという具合です。

おうちでのおやつにも昆布をどうぞ！(お酒のおつまみにもなりますよ)



### ☆お茶碗、持ってますか。

昨年度の三月、お弁当型だった給食の容器を、お茶碗にできないかと「MAサービス」(給食業者)さんに要望したところ、今年度早速、お茶碗を作ってくださいました。それを見ていて思ったことですが、お家ではどうですか。たぶん、お家でも子ども用お茶碗は使っておられるのでしょうかけれど、茶碗を手に持って食べていますか。

たかが食器と思いきや、食は文化として複合的なのだと、改めて実感したのでした。

お茶碗を手に持つと、犬食いがなくなり姿勢がよくなります。姿勢のよさは消化のよさに関係しそうですし、なにより美しいですね。お茶碗をもつ習慣がないからでしょう、テレビを見ていると、うつわに手を添えられないで左手がだらんと垂れている芸能人がなんと多いことか。

それから、お茶碗に入っているもの、つまりお米ですが、お米が中心の位置に来ます。そこがあたかもコマの軸のようになって、周辺におかずに位置するようになります。おかずに箸を伸ばし



でも、たえず中心のご飯に戻ってくる。つまり、お口の中で「ご飯とおかず仲良し」という状態になります。これが、日本的食パターンによって育まれる、「口中調味」です。おかずの味の濃さをご飯の量によって口の中で調節して、微妙な味覚を育てることのできるような食べ方です。これができないと、おかずばかり食べる、味の濃いものだけ食べても平気になり、味覚が鈍感になる。それに伴ってご飯ばかり先に食べるか、逆にご飯だけ残るから味気なくてふりかけがないと食べれない、なんてことになります。

そうすると、ご飯はたくさんあるお皿の一つの位置になってしまい、もはや主食の位置や意味を失ってしまいます。「中心と周辺」という秩序感覚が育つチャンスを一つ失います。

それはもう少し大きな眼で見ると、日本のおコメの消費量の低下と食料自給率の低下へとつながっていると考えられます。

このように、お茶碗をもつということが日本の食文化、マナー、味覚、食料自給率等々のことに深く結びついていて、あなどれないですね。おうちでも、子どもさんがきちんとお茶碗を持っているか見てあげてください。



### ☆家族で食卓、囲んでいますか。

私立幼稚園の中国地区研修大会というものに毎年夏、職員は参加していますが、今年度の山口大会で服部幸應氏の記念講演をききました。そこで、強調されたことは「家族で食卓を囲む」ということでした。一家だんらんの意味もありますが、昔は食卓がしつけの場で、そこで箸の上げ下ろしやマナーを親がしっかりと教えたということです。それが今はなくなり、「個食＝孤食」だったらテレビ見ながらでもひじを突きながらでも犬食いでも、だれにも注意されません。そうして日本文化はすたれ、栄養面でも問題が出てくるということでした。

みなさんのご家庭はいかがですか。心がけましょう。お父さん、子どもとご飯が食べれる時間に帰れるといいですが…



### ☆お魚探検隊—クッキング篇

今年も全クラス挙げてのクッキングとなりました。すみれ組は「まいわしの手開き」に挑戦。

報道のおかげで、去年は市議会でも話題に上がったそうですが、今年はニュースを見たという反響がたくさんあり、広島幼稚園の先生からも連絡をもらいました。

これは、びさいでしかできないことなのではないか、と思っています。子どもと保護者と職員の三者で美哉幼稚園は創られますいつも園長が言っていますが、まさに「参加型幼稚園びさい」(保護者さん命名)ですね! いつもご理解・ご協力ありがとうございます。

