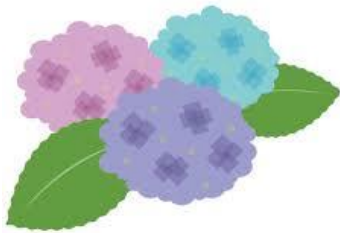


令和3年度第2期

園だより



(令和3年5月6日～6月30日)

社会福祉法人 種の会 だいな幼児園

〒651-0064

神戸市中央区大日通 1 丁目 1-1

tel:078-252-3810 fax:078-252-3820

mail:daina@tanenokai.jp

” おもしろい ” と ” なんだろう ”

園長 溝上 宏子

過ごしやすい爽やかな季節となりました。王子南公園側の園舎壁面には、毎日こいのぼりが気持ちよさそうに子ども達が公園であそぶ姿を見守っています。5 月に入り新しいお友達が 1 名増え、計 49 名となっただいな幼児園です。

先日行われた保護者会では、コロナ禍ということもあり各家庭 1 名のみの参加をお願いしての実施となりましたが、お集まり頂き、園生活や保育方針を知って頂くことができました。ありがとうございました。また、グループ毎の懇親会では自己紹介や各グループそれぞれにテーマを設けての楽しい対話のひと時となったようで大変嬉しく思っております。＜子どもと子ども＞＜大人と大人＞＜大人と子ども＞どの場面であっても対話を大事にしながら肯定的なまなざしや捉え方をして、豊かな関係性を築いていきたいと思っています。

さて、2 階保育室の絵本コーナー付近にある生き物コーナーではメダカ・カブトムシの幼虫・カエルが飼育されています。子ども達の「何でだろう？」の興味や不思議に答えるため図鑑も常設しています。新顔のカエルは子ども達の 1 番人気。ケースに顔をへばりつかせじっと見つめる子の姿が後を立ちません。「何を食べるんだろう？」ということになり、生きている虫を食べるということ知った子ども達は早速、1 階ベランダよりプチファームに出てカエルのために虫探しをして捕獲し、エサをあげていました。先日、各グループそれぞれで王子動物園に行った際、1 つのグループがレッサーパンダを見に行きました。その日は天気も良く温かかったためか、レッサーパンダはすこぶるよく動き、サービス精神満点でした。そんなレッサーパンダの姿を見て、「今、1 人であるから家族を探しているみたいだね。」「かっこよく動いているから、かっこいいだろ～！ どうだ～！ って思ってるんじゃない？」「名前よんでみよう。ジョージ～！」と思いのつぶやきを聞かせてくれました。また「レッサーパンダ、しっぽ太いんだね～。しましまなんだね～。」「手も足も黒いんだね～」と違う見方や気付きをした子もいました。また、グループ毎に分かれて行動する事により、行き帰りの道もそれぞれに選ぶことで「ここから見ると**が見えるんだ～。」「あれは何だろう？」と、今まで見ていた景色ではなく目にするものの違いや感じ方の違いにも気づく姿がありました。そして小集団になったことで子ども達は「グループの先生や友達に協力しよう。」という雰囲気や自分なりに考えて行動しようとする姿が見られるようになりました。ちょっとした人的、物的環境の整え方の違いで大人も子どもも発見することが変化したり、増えたりします。2 期は季節も良いので自然の中でまた、ゆったりとした時間の中でアンテナをしっかりと張って、いろんな” おもしろい！ ” や ” なんだろう？ ” をたくさん発見してほしいと思います。





「保育にもICT」

山下 章乃

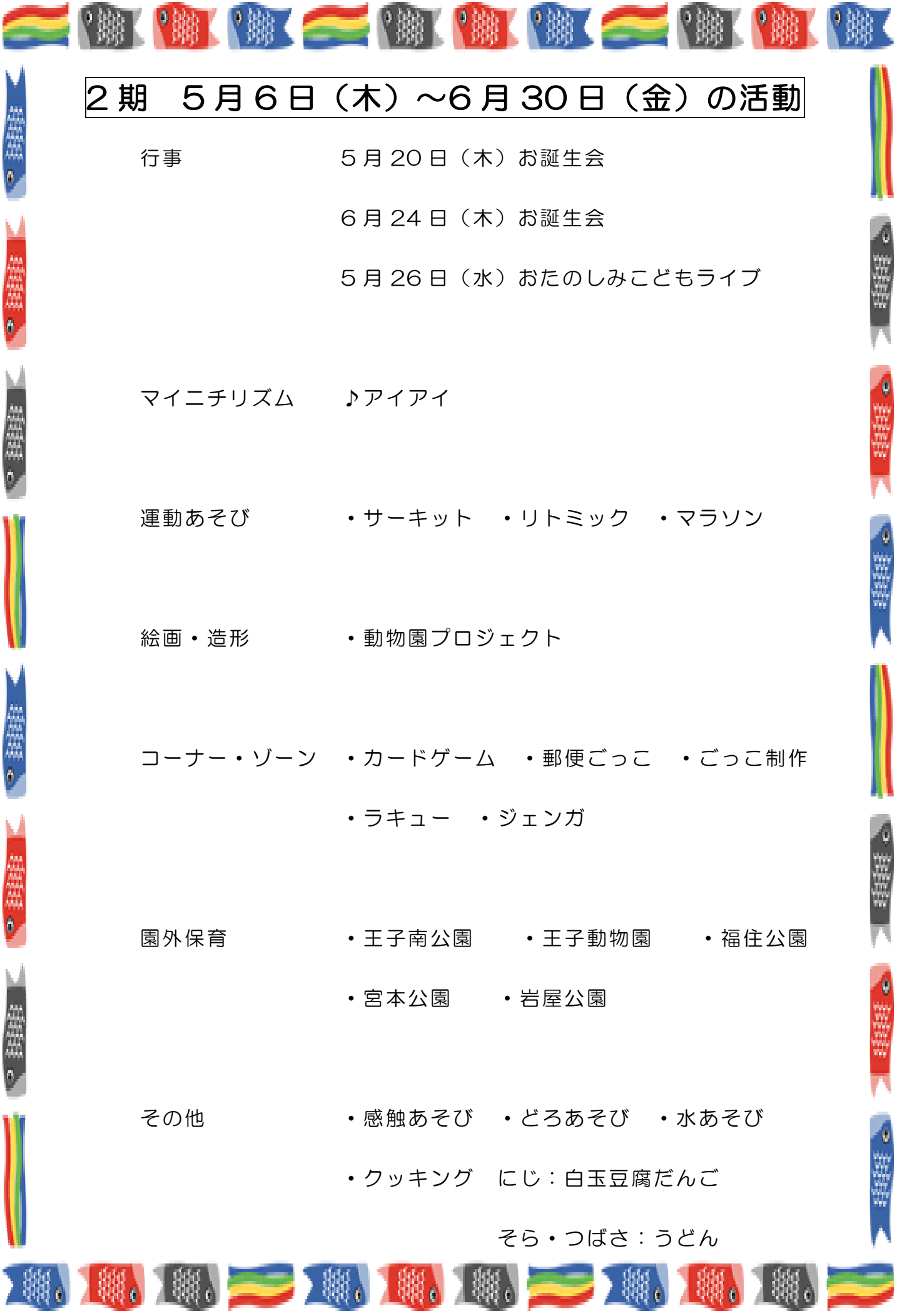
今年度から、誕生会プロジェクトと称し、4・5歳児グループが毎月の誕生会の企画・準備・進行をする取り組みをはじめています。4月は、4名の子どもがプロジェクトを担当しました。どんな出し物がいいか話し合いをしている時の事、一人の子どもから「NiziUのダンスがいいんじゃない？」と提案がありました。たまたま隣に居合わせた3歳児がそれを聞いて「じゃあ、スマホで見てみたら？」と、涼しい顔で言うのです。そこで、園のiPadでNiziUダンスを見てみました。子ども達は目を輝かせ、体は自然と動き出しました。しかし、テンポが速すぎて体がついていきません。2度目は、再生速度を0.75に落としてみました。「いいねえ！」「これなら踊れる！」と子ども達。出し物ではクイズをすることになりました。子ども達が一眼レフカメラで写真撮影し、「2枚の写真は、どこがちがうでしょう？」という問題をつくることになりました。子ども達は保育者のレクチャーとサポートを受けながらカメラの使い方をあっという間に覚えて、張り切ってカメラマンを務め、クイズの写真を撮影していました。保育者が、子ども達の写真をパワーポイントに貼り付けてみせると、子ども達は「すごい！」「これ、早くみんなにみて欲しい！」「お誕生児さん、喜ぶんちゃう？」と、期待に胸を膨らませていました。「今日もプロジェクト会議しよう！」と子ども達から毎日声があがり、司会や出し物のお稽古を繰り返し行ないました。子ども達が考えたNiziUダンスは、クイズのシンキングタイムで踊ることになりました。

誕生会本番では、少々緊張した面持ちでしたが、準備・お稽古してきた成果を発揮して進行し、4月生まれの友達に「おめでとう」の気持ちがしっかり伝わる誕生会となりました。誕生会後は、プロジェクトチームで、録画していた動画をiPadで見ながら、振り返りをしました。具体的な場면을指して「この時の〇〇くんのここがよかった」と良いところ探しをしたり、自分の姿を客観的に見て「次やるときは、もっとこんな風にしたい。」と意見を出し合ったりしました。

子ども達にとって、スマホ、iPad、パソコンなどのIT機器は、日常のツールとしてすでに馴染みのあるものになっていて、保育の中でも、知らないことを調べたり、表現したり、自分を振り返ったりするのに日々活用しています。子どもとの対話の場面で効果的に活用することで、子ども達の知的好奇心や意欲がグンと高まるのを感じています。

ICTは全国の教育現場でも導入が進められ、小学校でも、タブレットやパソコンで資料や動画を見たり、クラス全員の端末に共有して発表を行ったりしているそうです。様々な研究・調査で、ICT活用が児童生徒の学習意欲と学力向上につながると報告されています。

だいな幼稚園でも、効率化だけでなく、子ども達の学びや経験、コミュニケーションを豊かにする形でのIT活用を目指したいと思います。



2期 5月6日（木）～6月30日（金）の活動

行事	5月20日（木）お誕生会 6月24日（木）お誕生会 5月26日（水）おたのしみこどもライブ
マイニチリズム	♪アイアイ
運動あそび	・サーキット ・リトミック ・マラソン
絵画・造形	・動物園プロジェクト
コーナー・ゾーン	・カードゲーム ・郵便ごっこ ・ごっこ制作 ・ラキュー ・ジェンガ
園外保育	・王子南公園 ・王子動物園 ・福住公園 ・宮本公園 ・岩屋公園
その他	・感触あそび ・どろあそび ・水あそび ・クッキング にじ：白玉豆腐だんご そら・つばさ：うどん

マイニチリズム

「アイアイ」の曲で、♪♪♪のリズム打ちをします。

にじ組 …みんなで楽しく手をたたき、リズムに親しみます。

そら組
つばさ組 …「裏打ち」を意識してリズム打ちをします。

歌

「たなばたさま」「かたつむり」「かえるのうた」「あめふりくまのこ」「おつかいありさん」など、行事や季節の歌を歌います。歌詞にも注目して、会話や活動に繋げてます。

誕生会

特別な雰囲気の中、みんなで誕生児をお祝いします。誕生児はみんなに注目されたり、インタビューに答える経験をします。

そら組
つばさ組
プロジェクト
チーム …司会や出し物を自分達で企画・準備し、保育者と一緒に誕生会を作り上げます。

サーキット

毎週水曜日のサーキットで、下記をポイントにして取り組みます。

にじ組 …マットの上を横向きに真っ直ぐ転がります（おいもコロコロ）。
少し高い位置からのジャンプに挑戦します。

そら組
つばさ組 …自分のおへそを見ながらマットで前まわりをします。
鉄棒の足掛けまわりに挑戦します。

動物園プロジェクト

より深く子どもたちと動物にまつわる対話をしていくために、毎週火曜日のズーズデイを、今期よりグループ毎に分かれて行きます。対話を元に動物園マップを作ったり、造形制作をします。友達と手を繋ぎ交通ルールを守って園外に出かけます。

※王子動物園は緊急事態宣言中、休園措置となります。コロナ禍の状況含めて、活動を考えます。



絵画・造形

にじ組

…細かいパーツをのりで貼ったり、絵の具でぬったりして動物園マップを作ります。

そら組 つばさ組

…細かいパーツをはさみで切ったり、のりで貼ったり、絵の具でぬったりして、動物園マップを作ります。紙粘土や廃材等を使って立体的な動物を作ります。

園外保育

王子南公園、王子動物園、福住公園、宮本公園、岩屋公園に行きます。交通安全や公共の場でのマナーを知ります。戸外に出て、泥あそびを通して季節を感じます。

食育

にじ組

…クッキングで白玉豆腐だんごを作ります。生地をこねるところや茹でるところを透明のお鍋で見ます。きなこをまぶし、美味しくいただきます。

そら組 つばさ組

…クッキングでうどんを打ちます。導入として小麦粉粘土を使って生地を伸ばす練習をします。本番では生地を足で踏んだり手でこねて作り、包丁で切って茹でます。今回はぶっかけていただきます。

感触あそび

にじ組

…水のり・小麦粉粘土を使って素材の感触を楽しみます。色の三原色を基に絵の具を少し混ぜて色の変化を楽しみます。

そら組 つばさ組

…水のり・小麦粉粘土を使って素材の感触を楽しみながら、色をつけたり、自分で工夫して表現したりします。

泥あそび・水あそび

にじ組

…水や泥に触れ、水、泥、砂の感触の違いを楽しみます。友達や保育者と共感し合いながら遊ぶ楽しさを味わいます。

そら組 つばさ組

…泥あそびや水あそびを通じて季節を感じ、感触を味わいながら自分でいろいろ試したり、工夫したりしてあそびを楽しみ、「～したい、～してみたい」など自分で表現します。





だいな幼稚園 第2期 活動&行事カレンダー
5月6日（木）～6月30日（金）



5月		活動	その他
5/6	木	王子南公園	お弁当日
5/7	金	コーナーゾーン	※緊急事態宣言の期間やコロナ禍の状況によっては、活動内容や日程が変更になる可能性があります。
5/8	土		
5/9	日		
5/10	月	王子南公園	
5/11	火	王子南公園	
5/12	水	体育あそび	
5/13	木	感触あそび（水のり）	
5/14	金	コーナーゾーン	避難訓練
5/15	土		
5/16	日		
5/17	月	リトミック・ふれあいあそび、王子南公園	
5/18	火	王子動物園	
5/19	水	体育あそび、新聞あそび	
5/20	木	誕生会	
5/21	金	コーナーゾーン	
5/22	土		
5/23	日		
5/24	月	リトミック・ふれあいあそび、王子南公園	成長測定①
5/25	火	王子動物園	成長測定②
5/26	水	体育あそび	
5/27	木	制作・造形あそび（動物園マップ）	おたのしみこどもライブ
5/28	金	コーナーゾーン	
5/29	土		
5/30	日		
5/31	月	リトミック・ふれあいあそび、王子南公園	
6月		活動	その他
6/1	火	王子動物園	
6/2	水	体育あそび、新聞あそび	
6/3	木	感触あそび（紙粘土・小麦粉粘土）	
6/4	金	コーナーゾーン	
6/5	土		
6/6	日		
6/7	月	岩屋公園	
6/8	火	王子動物園	
6/9	水	体育あそび、クッキング（にじ組）	内科検診（全園児）
6/10	木	王子南公園（にじ組）、クッキング（そら・つばさ組）	歯科検診（全園児）
6/11	金	コーナーゾーン	
6/12	土		
6/13	日		
6/14	月	リトミック・ふれあいあそび、王子南公園	
6/15	火	王子動物園	歯みがき指導
6/16	水	体育あそび、泥あそび	
6/17	木	水あそび	
6/18	金	コーナーゾーン	
6/19	土		
6/20	日		
6/21	月	リトミック・ふれあいあそび、福住公園	尿検査①
6/22	火	王子動物園	尿検査②
6/23	水	体育あそび、泥あそび	
6/24	木	誕生会	
6/25	金	コーナーゾーン	
6/26	土		
6/27	日		
6/28	月	福住公園	
6/29	火	王子動物園	お弁当日
6/30	水	体育あそび、泥あそび	

< お知らせ >

緊急事態宣言につきまして、家庭保育や感染対策にご協力いただきまして、誠にありがとうございます。引き続き、園内でも感染対策を強化して運営して参ります。

◎園児のマスク着用について

園児も可能な限り、マスクを着用して登園して下さい。マスクには名前を記入して下さい。今後、気温が上昇する季節に入りますので、気温や活動内容に応じて、マスクを着け外します。マスクを入れるジップ付ビニール袋もリュックの中にご用意ください。土曜日保育（なかはらこども園）を利用される場合も、同様をお願いします。

◎持ち物すべてに記名してください

帽子や服に名前がないものが多く困っています。すべての持ち物に分かりやすく記名をお願いします。

◎服装について

気温が上昇し、汗をかくようになりました。子ども達が自分で体温調節がしやすいように、半袖の上に長袖を着るようにしてください。また、着替えは十分量をご用意ください。特にパンツは、園のものを貸した場合、新品のものを返却いただくことになりますので、十分な枚数をご用意ください。



◎水筒のお茶について

毎日ご用意いただいている水筒のお茶は一日を通して飲用します。これから気温も上昇しますので、新鮮なものを水筒に入れるようにしてください。

◎泥あそび・水あそびについて

6月中旬から王子南公園で泥あそび・水あそびがはじまります。安全の為、ビーチサンダルを使用しますので、いつでも使用できるように夏の間、園下駄箱に常時置いておいてください。また、プールバッグにケープタオルを入れて2階プラザのかごの中に常時ご用意ください。いずれも6月10日（木）までにご用意ください。よろしくお願いします。



動物園プロジェクト

松村 崇司

新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。新入園の子どもたちも徐々に園生活に慣れてきて、少しずつですがだいなでの集団生活でのリズムに溶け込んできたように感じています。

1期では「動物園」というワードをテーマにグループ毎で行く前に話し合いをしたり、実際に見に行ってみて「どうだったのか？」など、その場で話したり、子どもたちからの声をひろい、活動へと展開していきました。

とある日、動物園へ行った時のこと。最初にそうを見に行ったのですが、その時気持ちよさそうに一頭のそうが水浴びをしていました。「たかっさん見て～！そうさんが水浴びしてるよ！」と子どもが教えてくれたのですが、驚いたのはその後です。「あそこの赤いスイッチを自分で押したら水が出てくるねん！そうさん賢いね！」と、他の子どもが言いました。知らなかった私は思わず「ほんまに？！」と子どもたちに聞き返すと同時にそのそうを子どもたちとよく観察しました。すると確かに赤いスイッチの部分にそうが長い鼻を近づけると上からシャワーのような水が降ってきます。赤いスイッチ部分にはセンサーがあるようです。

皆さまご存知でしたか？私はこれだけ動物園に行っても知らないことがあり、さらにそれを子どもたち自身が気づき、教えてくれたことに只々感心しました。帰りの道中や帰園してから「そうさん気持ちよさそうだったね～。すごいバシャバシャしてたよ。」と子どもたち同士で振り返る姿がありました。

そして後日動物園マップ制作のために素材を用意して、意のままに好きな動物の制作をしました。今回の素材はプラスチック容器やヤクルト容器、発泡スチロールにトイレットペーパーの芯などです。自分ののりとはさみを持ってきて、自由に切ったり貼ったりして思いのまま好きな動物を作りました。舞台目一杯に広げたマップの好きなところや自分が思うところに動物を飾ったり置いたりして子どもたち同士ふれあいました。「この間見たそうさん作ってるの。そうさん人参食べるかな？ちゃんとエサも一緒に置いといてあげないとお腹すいちゃうよね。」と言いながらそうと一緒にエサ（人参）も制作する姿がありました。子どもたちのやりとりや姿に只々感心です。

2期でも同じくグループで動物園へ行き、引き続き動物園マップを制作していったり、子どもたちと対話を通じて活動を広げていこうと考えています。画用紙にクレパス、絵の具、のり、はさみなど素材も十分に使って制作していきます。同時にリトミックなどを通じて動物の表現も引き続きしていきたいと思っています。

これから暑くなる季節に向けて「水」とも絡めながら楽しみたいと思っています。2期でも知らないことを子どもたちの目線から、また予想を超えた子どもたちからのアイデアが出てくることを期待して日々取り組んでいきます。

各クラスより

にじ組



にじ組の子どもたちは、それぞれにだいな幼稚園での生活に慣れてきました。お父さんお母さんと離れるときは不安そうな顔の子も、お父さんお母さんを見送った後は笑顔で遊びを見つけることができるようになっていきます。サークルタイムでは、名前を呼ぶと、元気よく手を挙げて返事をする姿や「休日何をしていたか」を自分の言葉で伝える姿が見られます。

最近、だいな幼稚園にカエル、ダンゴムシ、カブトムシの幼虫がやってきました。にじ組の子たちは興味津々で、「ぴょんぴょん跳んでいるね」「うんちいっぱいしてる!」とじっくり観察をして、発見を伝えてくれます。触りたい子もいれば、触るのは怖いけど見るだけなら好き…と自分の好きなスタイルで観察しています。だいな幼稚園の職員の中にも（私も含め）、虫や爬虫類に触れるのが苦手な者もいますが、子どもたちと一緒に調べたり世話をする経験を通して、生き物に親しんでいきたいと思います。また、さまざまな生き物や動物園プロジェクトを通して、人間との違いや共通点を見つけ、命について学んでいきます。

にじ組・パンダグループ担任 伊藤 絵未里



そら・つばさ組

新年度を迎え、そら・つばさ組の子どもたちが“逞しく成長したなあ”と実感する場面がたくさん出会いました。王子動物園や公園など園外保育に出かける際、そら・つばさ組の子どもたちはにじ組の子どもたちと手を繋いで出かけています。いつも、そら・つばさ組が自分からにじ組の友達を誘ってペアになり、列に並んで出発を待つのですが、ある日、数名のそら・つばさ組が列の外れでひとりでじっとしていました。それに気づいた保育者が「どうしたの?」と尋ねると、「にじさん、全然歩いてくれないから一緒に手繋ぎたくない…。」「にじさんの手を引っ張るのしんどいもん…」と正直な思いを聞かせてくれました。保育者は、その子の思いに大いに共感してみせ、その日は、そら・つばさ組同士で手を繋いででかけました。にじ組とペアを組んだそら・つばさ組の子ども達は、ペアのにじ組を歩道の内側でエスコートし、「いける?」と様子を気遣ったり、「もうちょっとやから」と励ましたりしながら、目的地まで手を離すことなく手を繋いで一緒に歩きました。そこには、お兄さん・お姉さんの立場になった子ども達の葛藤する気持ちや使命感のようなものを感じました。にじ組の子どもたちは、そら・つばさ組と一緒に手を繋いで園外保育の経験を重ねる中で、園外保育のマナーや交通ルールを知って、最後まで歩けるようになってきました。日ごろから異年齢で関わる中で、子ども達はそれぞれにいろいろな思いや経験を積み重ね、関係性を深めています。2期ではさらにグループやクラ

ス単位での活動が増えていきます。夏に向けた感触あそびや動物園プロジェクト（絵画・造形）、後半には水あそびも始まります。季節を存分に感じながら、子どもたちと楽しく活動していきます。

そら・つばさ組・コアラグループ担任 伊藤 結



だいな窓から



4月に、だいなで「トレーニング体験」のデモンストレーションに参加しました。職員7人が参加させていただいたのですが、自分のペースで無理なくトレーニングができ、心身ともに気持ちのいい時間を過ごせました。翌日以降、参加職員はみんな揃って筋肉痛でした。

先日の保護者会では、私は保育担当として子ども達と1階であそびました。私は普段ヨガにも通っているので、子どもたちの前でヨガのポーズをして見せると、子ども達も真似をして、一緒にヨガのポーズをし合って盛り上がりました。今回の「トレーニング体験」は、親子で参加できるので、子ども達もきっと楽しめると思いました。

私は、5月の「トレーニング体験」にも参加する予定ですので、是非みなさんも一緒に運動しましょう！

だいな幼稚園が、子ども達だけではなく、保護者の方にとってもホッとできたり、自分磨きできるような場になれば嬉しいです。

事務 揚村 麻菜美



登降園や園への連絡の際、保護者用アプリ CoNNect のご協力ありがとうございます。今回、登降園管理や家庭とのコミュニケーションを円滑にするため、ICT（Information & Communication Technology）化の一環として、導入させていただきました。

「ICT化」は保育業界のトレンドになっており、主な導入目的は保育者の業務量削減です。ですが、私たちは、その目的以外に子ども達の生活・遊びにもICTを取り入れています。例えば、昨年はタブレット端末で検索したレシピを参考にクッキングを行ないました。また、運動会のミニパラバルーンでは、練習の様子を録画し、すぐに自分たちで見て、「〇〇くんのこの手がかっこいい」「△△ちゃんがすてきだった」などと振り返り、完成度を上げていきました。今後も、保育・運営の両面で、効果的に取り入れていきます。

保育士 兼 法人広報 中村 聖子（しょうこ）



わたしたちのしごと 2

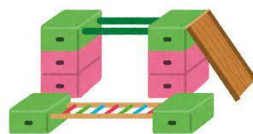
統括園長 片山 喜章

例えば、子どもたちがサーキット遊びに興じている時、「何を育てているのか」という「問い」を発し、そこを探っていくことが私たちの仕事です。「何を育てているのか」「何が育っているのか」、少々理屈っぽい作業に思えますが、多くの保育者は、保育者の専門性として無意識にその問いにアプローチしています。その問いから保育全体におけるサーキット遊びの意義や位置づけを捉え直したり、具体的なコース設定や遊具の組み合わせ方を案出したり、現場において子どもの姿を観察しながらアレンジする事も日常的な仕事です。サーキット遊びに関して言えば、子どもたちは多彩に組み合わせられた目の前の遊具に向き合って、そこをクリアするために咄嗟に頭をはたらかせ、手足を使って全身運動をするので、身体機能が高まっていく(育つ)と考えられます。

裏返せば、身体機能を高めるためにサーキット遊びを考案し実践していると言えます。これこそ現場保育者ならではの仕事です。最近、人体の研究において、臓器どうしが相互に関係しあって健康を維持していることがわかってきました。手足の運動によって内臓が刺激され、内臓の機能にも好影響をあたえていることが、より具体的に明らかになりつつあります。

昔から、子どもが台に登ったり下りたりして足を動かすことは、循環器系のはたらきを助けていると考えられていました。つまり、じっとしてられない子どもの姿は、落ち着きがない子ではなくて、心臓のはたらきを補うためのしぜんな振る舞いであり、ミルキングアクションと称され、幼児体育関係者のなかでは知る人ぞ、知っていました。そういう意味でサーキット遊びは、限られた時間内ですが、そこには豊富な運動量があり、動きも、例えば、鉄棒ばかりをくり返したりしないで、多種多彩な動きを経験するので、つまり幼児の基本的生理的欲求に合致しているので、20分以上休みなく繰り返すことができるのです。大人なら2周まわると飽きてしまって、あとは気合いで頑張らないといけませんが、子どもは頑張っているのではなく、自らの欲求の充足のために動いているのです。これは1つの「幼児理解」です。サーキット遊びは幼児理解に合致した保育方法です。

私個人について言えば、サーキットコースには、スタート地点もゴール地点もない、循環巡回型であることが、どうして意欲の持続に結びつくのだろうという「問い」があります。かけっこのようにヨーイドン！で全力で走って戻ってゴールして味わう目標達成型の愉悦感と異質の愉悦感です。「おおきなカブ」の絵本に代表されるように子どもはくり返しのある物語を好みます。読み終えれば「もう1回」とさらにくり返しを要求してきます。「巡回＝くり返し」の中で、少し遊具の組合せが変化するのがサーキット遊びです。私の「問い」の「解」はその辺にあるように思えます。



第 2 期 食事だより

入園・進級から 1 か月が経ちました。少しずつ新しい生活にも慣れてきた頃ではないでしょうか？同時に、疲れが出てくる頃でもありますので朝・昼・晩 3 食の食事をしっかり食べ、十分な休息を心がけましょう。

○旬な食べもの

レタス

水分が多く多く、低カロリーでβカロテンなどのビタミンが豊富に含まれています。そのため免疫力を高め、感染症予防の効果が期待できます。炒めて食べるとビタミンの吸収率が高まります。



ごぼう

食物繊維が豊富でイヌリンという成分が大腸の運動を活発にし、腸内の善玉菌を増やすことで腸内環境を改善する効果があります。皮に栄養分が豊富なので剥かずにアルミホイルなどでこすり洗いし調理することで、より栄養分を摂取できます。



みつば

日本料理には欠かせない香味野菜で、食欲増進や消化を促す効果があります。また、神経を安定させイライラや不眠症を解消する癒し成分も含まれているため、ストレスを感じやすい方におすすめです。



ほうれん草

ビタミン類が豊富で、鉄分・カルシウムなどのミネラルや食物繊維が多く含まれています。カロリーや塩分が少なくダイエットや塩分制限をしている人にもおすすめの食材です。電子レンジで加熱したり、炒めることでビタミンの吸収率がアップします。



○だいなのドレッシングレシビ

だいな幼稚園ではサラダのドレッシングも全て手作りしています。ありがたいことに、保護者の方から作り方のご質問をいただきましたので、いくつかご紹介いたします。

<フレンチドレッシング> (3~4 人分)

- | | |
|-------|------|
| ・サラダ油 | 30 g |
| ・砂糖 | 6 g |
| ・酢 | 20 g |
| ・塩 | 少々 |

<おかかドレッシング> (3~4 人分)

- | | |
|-------------|-------|
| ・フレンチドレッシング | 30 g |
| ・濃口しょうゆ | 7 g |
| ・かつお節 | お好みの量 |
| ・ごま(黒・白) | お好みの量 |

※お好みでツナやしらすなどを入れても美味しいですよ！

〇お台所からのメッセージ

毎日「いただきます」の前に献立紹介をしています。紹介が始まる合図のベルが鳴ると、子どもたちは耳をすませて話を聞いてくれます。また紹介している料理を聞いて自分の食事を指さし「これ！（このメニュー）」と料理のことを指をさしています。子ども達が毎日楽しみにしてくれる献立と食事作りを頑張ります。

（栄養士 二宮 鈴菜）

苦手な野菜や牛乳と格闘している子どもたちの姿をよく見ます。子ども達ひとり一人の食べられる量や嗜好がわかるようになってきたので、食べる前に個別に声をかけ、量を調節してできるだけ完食して達成感を味わえるようにしています。栄養士が楽しい雰囲気の中で介助していると、野菜が苦手な子どもも、少し頑張ってみようと口をあけてくれます。そんな子どもたちの姿を見て、私も励みになっています。

（栄養士 山本 菜那）

子どもたちの人数が増えて、食事・おやつ時間は子どもたちの元気いっばいな声が聞こえてきて幸せです。にじ組は園生活に慣れるにつれて、食事を完食できる子どもが増えていきます。そら・つばさ組は、完食＋おかわりできる子が多くなり、しっかり食べられるようになっていきます。子どもたちから“美味しい” “また作って”と言ってもらえると、とても嬉しいです。

（調理師 荒巻 美帆）

