



第8期（令和4年3月7日～3月31日）

社会福祉法人 種の会 だいな幼稚園

〒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



素晴らしい子どもの姿

園長 溝上 宏子

まだまだコロナ禍にあり、収束が読めない状況の中、発表会も日程を 1 か月遅らせての開催となりました。保護者の皆様のご理解ご協力、心より感謝申し上げます。発表会での 4・5 歳児の子ども達の姿はいかがだったでしょうか？劇のお稽古も 2 週間ほどストップし、言わば“寝かせた”状態で迎えたお稽古再開日。どの子も驚く程、セリフや動きを覚えている姿に職員一同、脱帽でした。“子どもの力”ってすごい！ですね。

「先生、そこはそうじゃなかったよ。こっちに動いてからセリフを言うんだったよ。」

「先生、この後にピアノいれて！」「**ちゃんの場所はこっちだったよ。」と、終始子ども達が主導権を握ってのお稽古だったように思います。この姿はコロナ禍による唯一の良い出来事であったと思います。また、お稽古終わりには「昨日は出来ていなかったのに今日は**ちゃん、出来るようになってた。頑張っていてすごかったよ。」などと子ども同士で褒め、認め合う場面も多く見られました。

仲良しだからこそ、必要なことはしっかり伝えるスタンスや友達の日々の姿をよく見ているからこそその応援する気持ちや認め合う姿が見られたお稽古の日々は、大人顔負けのドラマが毎日のように起こっていた実りの多い時間であったと思います。また、毎日友達や先生とお稽古を積み重ねて本番を迎えましたが、いろんな景色、いろんな感情を子ども達はそれぞれに経験したことと思います。たくさんのお客様を前にして緊張したり、頭が真っ白になったり、いつもは出来ていたことも場の空気に飲まれていつものようには出来なかったり、反対に冷静に周りを見渡し、しっかり演技が出来た子もいたかもしれません。そのような心が動く、気持ちが動くことはとても貴重な経験です。その時の気持ちをお家の方や先生、友達に聞いてもらったり、共有することはとても大切だと思います。園でもこの機を逃さずにしっかりお話を聞いていきたいと思います。

3 歳児の劇あそびの動画も配信されました。毎日、友達や先生とお話の中に入り込み役になりきって遊んでいるその表情やしぐさは実に 3 歳児らしい自然な姿で、楽しんでいる様子がよく伺えました。3 歳児の取り組み方は、今年度より変えましたが大正解であった、と感じております。ご自分のお子さんが 3 歳児でなくとも、だいな幼稚園の保護者の皆様にぜひご覧頂き、感想など教えて頂けると嬉しく思います。4・5 歳児の発表会の動画も後日配信いたします。

発表会を終えた後は、みんなで動物園に行ったり、公園で遊んだり、コーナーあそびをしたりと体も心もゆったりと過ごしていきます。また、春は出会いと別れの季節です。3 月には 3・4 歳児は進級に向けて現 2 歳児の小規模姉妹園 2 園の新しい友達と移行期として共に過ごす時間が増えます。5 歳児は小学校進学に向けて卒園式のお稽古をする中で 1 年生になる自覚を感じることでしょう。第 2 回卒園式は 3 月 18 日（金）。可愛くてならない、大切な大切な 3 名の年長女児達をたくさんの拍手と笑顔で送り出したいと思います。

はばだけ！3 人の卒園児達！



新年度に向かって

山下 章乃

今年度も残すところ、わずかとなりました。

つばさ組は、発表会が終わるとすぐに、卒園式に向けた取り組みがスタートします。8期では、だいな幼稚園で過ごした2年間を振り返り、「小学校で楽しみなこと」「小学校でチャレンジしてみたいこと」について話し合います。

だいなを巣立つつばさ組の3人は、入園当初から、少人数だからこそ強い絆で、互いに深く関わり合い、助け合って過ごしてきました。特に今年度は、つばさ組だけの取り組み（王子プールやお泊り保育）や各行事で特別な役割を担い、「自己発揮」と「自信」を大きくしました。

次年度は16人の子ども達が、だいな幼稚園に入園します。2月下旬から、新入園児の面接をしているのですが、新入園児の小さくて可愛いお友達に、だいな幼稚園の子ども達は興味津々です。「この子、もうすぐだいなに入るん?」「にじ組さんなん?」「一緒にあそぶ?教えてあげようか?」「僕はもうすぐそら組さんやで。」と、だいな幼稚園の子ども達が、積極的に声をかけています。にじ・そら組の子ども達も、進級することに誇らしさを感じているようです。16人のうちの8人は、なのは・はらだ乳児園からやってくる子ども達なのですが、延長保育や土曜日保育、毎週の体育遊び、園行事などでよく交流しているので、子ども同士も互いに面識があり、「えっ!〇〇ちゃんもだいなさん、くるの!」「やった~!」と目を輝かせていました。

3月22日(火)からは、移行保育期間です。

3月19日(土)に全職員で新年度準備をしますので、3月22日(火)の登園時には、下駄箱・ロッカー・荷物置きの変更になりますが、よろしくお願いします。

なのは・はらだ乳児園の2歳児は、終日だいな幼稚園で過ごします。なのは・はらだの保育者も一緒なので、子ども達も安心です。異年齢グループ(パンダ・うさぎ・コアラ)もこの日から新しいメンバー編成になり、異年齢グループ中心で過ごします。

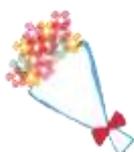
新年度に向けて少しずつ生活を移行することで、子ども達の不安や緊張を減らし、入園・進級・入学に期待をもって過ごせるようにします。新入園児と進級児がたくさん関わり合って過ごすこともねらいです。

それぞれの新年度に向かって、子ども達の心がたくさん動く8期になりそうです。

8期 3月7日（月）～3月31日（木）の活動



行事



- 3月10日（木） 誕生会
3月15日（火） お別れ遠足
3月16日（水） に予定していたお楽しみこどもライブは
コロナ対策のため、動画配信とさせていただきます。（予定）
3月18日（金） 卒園式
3月31日（木） お別れ会

マイニチリズム

にじ：1～6期のリズムを楽器でたたこう
そら・つばさ：発表会のオリジナル曲

運動あそび

体育あそび（サーキット運動）

絵画・造形

- ・ 絵の具・はさみ
- 卒園式壁面製作、卒園児へのプレゼント製作

クッキング

にじ：大根もち、餃子
そら・つばさ：お好み焼き

園外保育

- ・ 王子南公園・王子動物園・宮本公園・岩屋公園
- ・ 福住公園～ジョギングコース（岩場スポット etc）

行事

3月18日（金）卒園式…卒園するつばさ組は、進学喜びを感じ、自信をもって卒園式に参加します。そら・にじ組は園生活を振り返りながらつばさ組の卒園をお祝いします。

マイニチリズム・楽器遊び

にじ組

…引き続き4月から続けて行っているリズム打ちをします。楽器を使ってリズム打ちを行ったり、ピアノの音を聞いて友達と合わせて楽器を鳴らしたりすることを楽しめます。

そら組
つばさ組

…発表会でも取り組んでいた、休符を入れたリズムを中心に楽器も使いながらリズム打ちをします。ピアノの音をよく聞きながらリズムを感じます。

歌

にじ組

…「ホ！ホ！ホ！」「あしたははれる」「きみにあえてうれしい」を歌います。

そら組
つばさ組

…「ホ！ホ！ホ！」「世界中のこどもたちが」「思い出のアルバム」「ドキドキドン！一年生」「あしたははれる」「きみにあえてうれしい」を歌います。

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

…司会進行やしし物を自分たちで企画・準備し、保育者と一緒に誕生会を作り上げます。

※3月の誕生会は2月度と合同で行ないます。



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 …… 跳び箱の跳び乗り（ゲートンパー）と鉄棒前回り（ゆっくり降りる）に挑戦します。

そら組
つばさ組 …… 跳び箱の跳び越しと側転に挑戦します。

動物園プロジェクト・園外保育

にじ組 …… 長い距離を歩けるようになってきているので王子動物園だけでなく、岩屋公園や福住公園～ジョギングコース（岩場）にも出かけます。季節の移り変わりに気付いたり、自然に触れたりしながら園外でたくさん身体を動かして遊びます。

そら組
つばさ組 …… 年齢別だけでなくクラスでの王子動物園はじめ季節を感じながら園外保育に出かけます。自然に触れたり、公園内で大縄や鬼ごっこなどルールのある外あそびも経験します。

絵画・造形

にじ・そら組がつばさ組に向けて、卒園祝いのプレゼントを作ります。それぞれのクラスの子ども達が想いを込めて作ります。

クッキング

にじ組 …… 大根もちと、別日に餃子を作ります。大根もちは、大根をすりおろし片栗粉を混ぜ、自分たちで形を作ります。餃子は、みんなで協力して餡を作ります。その後、皮で餡を包むことに挑戦します。

そら組
つばさ組 …… お好み焼きを作ります。キャベツを切り、生地を混ぜて作ります。包丁の使い方に慣れてきたので、キャベツを細かく切ることに挑戦します。

だいな幼稚園 第8期 活動&行事カレンダー
3月7日（月）～3月31日（木）

		活動		その他
		にじ組	そら・つばさ組	
3/7	月	クッキング（大根もち）	卒園式リハーサル①	
3/8	火	動物園プロジェクト（クラス）	動物園プロジェクト（クラス）	
3/9	水	体育あそび・お別れ製作	体育あそび・英語で遊ぼう	
3/10	木	誕生会（2・3月合同）	誕生会（2・3月合同）	
3/11	金	コーナーゾーン活動	コーナーゾーン活動	避難訓練
3/12	土			
3/13	日			
3/14	月	宮本公園	卒園式リハーサル②	
3/15	火	お別れ遠足（岩屋公園）	お別れ遠足（岩屋公園）	お弁当日
3/16	水	体育あそび・お別れ製作	体育あそび・英語で遊ぼう	お楽しみこどもライブ ※3月中に動画配信予定
3/17	木	英語で遊ぼう	卒園式リハーサル③	
3/18	金	卒園式	卒園式	課外英語教室体験会
3/19	土	移行日※新年度に向けて、下駄箱・ロッカー・荷物置きの場所が変更になります		
3/20	日			
3/21	月	春分の日	春分の日	
3/22	火	動物園プロジェクト	動物園プロジェクト	移行保育スタート
3/23	水	体育あそび・クッキング（餃子）	体育あそび	
3/24	木	大掃除	クッキング	
3/25	金	コーナーゾーン活動	コーナーゾーン活動	
3/26	土			
3/27	日			
3/28	月	福住公園	宮本公園	
3/29	火	動物園プロジェクト	動物園プロジェクト	
3/30	水	体育あそび	体育あそび	
3/31	木	お別れ会	お別れ会	

お知らせ

◎移行保育について

3月22日（火）～移行保育が始まります。なのは・はらだ乳児園の2歳児がだいなで過ごします。年度末につき、ロッカーの場所が移動したり、大掃除したりしますので、3月18日（金）までにロッカー内の荷物（服や下着、エプロン、リュックなど）は一度、お家にお持ち帰りください。

◎服装について

子ども達の園での服装は、年間を通して、半袖 T シャツ+気候に応じて長袖の服装でお願いします。室内で空調を入れていますので、子ども達は、体育遊びの時や活発に体を動かして遊ぶときに、汗をかいています。子どもが自分で衣服調整ができますように、よろしくお願いします。また、女の子はスカートやチュニックは避け、ズボンで登園していただきますようお願いいたします。

◎すべての持ち物に記名してください

持ち主不明のマスク・衣類が増えています。すべての持ち物に記名をお願いいたします。健康調査票横の落とし物BOXに、ご家庭のものがないか、ご確認ください。

◎舞台工事のお知らせ

舞台の仕切りを取り付ける工事を行ないます。3月24日（木）～3月30日（水）までの間、施工します。工事は保育外の時間に行ないますので、保育に支障はございません。

◎ドキュメンテーション販売のお知らせ

今年度、園内に掲示したドキュメンテーションの販売を行ないます。

内容：誕生会プロジェクト・動物園プロジェクト・お祭りごっこ・運動会・発表会・ハロウィン
&お泊まり保育・カレープロジェクトのドキュメンテーション

料金：A4 カラー1枚50円

期間：3月15日（火）～3月24日（木）

場所：健康調査票横に見本と申込用紙をご用意します

◎来年度（令和4年度）体育あそびについて

2022年（令和4年）4月より正課のウエルネスによる体育指導は月3回がサーキット、月1回はチアダンスをします。よりさまざまな動きや表現を楽しめるようにします。

◎保護者会について

4月16日（土）に保護者会を行ないます。時間は9時30分～11時30分で、お子様と一緒にお願いします。保護者会中は、保育者がお子様をお預かりします。小さなご兄弟は保護者の方と一緒にご参加ください。全家庭ご参加をお願いします。



体育あそび～サーキット活動～

松村 崇司

7期はもっぱら発表会の練習に取り組んでおり、動物園プロジェクトはお休みしていました。今回は毎週水曜日に行なわれている体育あそび“サーキット活動”について私から少しお話しします。

そもそもサーキット活動って何？なんでそれを行なっているの？どのようなねらいで？というところですが、ざっくり言えば“運動って子どもにとって身体にいいよね”といった認識の方も多いかと思います。全然間違っていないですし、むしろ正解です。ですが私たちはそこからさらに紐解いて“何がどのような効果をもたらすのか？”“発達段階・年齢に相応しい？”などさまざまなことを考えて取り組んでいます。サーキット活動をすでに保育参加や写真等でご存じの方も多いかと思いますが、それをするにより身体機能を十分に活用し高められ、調整力全般（平衡性・俊敏性・協応性など）の土台を作る効果が期待できます。

“じゃあなんでサーキットをするの？”というところでいえば、子どもたちの“身体を動かしたい！”という生理的欲求に応え、愉悦を感じながら技能を獲得していくなどのねらいがあります。サーキットコースは“登る”“渡る”“降りる”などの動詞の組み合わせによって遊具を配置しています。そこでも年齢や発達段階を考慮して、コースを設定しています。ですが、うまくいかない時もあります。コースを設定したけれど、指導者や保育者の意図や想定を超えて子どもたちが“違う動きをする”といった時があります。私たちは「そうか…子どもたちはこう動きたかったのか…」とその場でコースを変更したりすることも多々あります。そんな日々を通じて子どもたちの姿に成長を感じています。

7期ではにじ組は“グートンパーで跳び箱への飛び乗り”、そら・つばさ組は“グートンパーで跳び箱の飛び越し”を目標に取り組んできました。取り組みが始まった頃は恐怖心で「できない！」と言い張っていた子どもも、保育者が補助することで徐々に身体の使い方を覚えてきて、日を追うごとにできる子が増えてきました。一度でも自分の力で成功を体験すると、子どもたちは見たことのない嬉しい表情で「できた～っ！」と友達同士、保育者の顔を見ます。同時に身体の使い方を覚えて“何度も挑戦しては成功する”といった経験・体験を繰り返します。それもサーキット活動を通じて感じる愉悦の一つです。

8期は一年の締めくくりの最終期です。一年間取り組んできたことが発揮できるよう、またどんどん新しいことにチャレンジして成長する姿が見れるよう子どもたちを見守りつつ、一緒に楽しみながら取り組んでいきます。

そら・つばさ組



発表会いかがでしたでしょうか？昨年とはまた違ったそら・つばさ組の子どもたちの姿に心動いた方も多いかと思います。連日に次ぐ劇や合唱・合奏の練習…それでも子どもたちは誰ひとり嫌な顔をせず、子どもたち同士でも「ここはこうした方がいいんじゃない？」「こっちの方がいいよ！」など役になりきって立ち振る舞いを一緒に考えたりしていました。時には「〇〇くん（ちゃん）！ちゃんとやってよ！」と保育者が思わずゲキを飛ばしそうな場面でも、子どもたちから声が上がります。本当に逞しく、頼もしい限りです。そんな姿が毎日あり、“ああでもない、こうでもない”といった子どもたちとの葛藤の日々さえ今では宝物です。

年度もいよいよ最終に入り、出会いと別れの季節がやってきます。だいなでも今年度はつばさ組の3名が卒園を迎えます。そら・つばさ組で過ごした一年然り、ここで過ごした日々がいい思い出になってくれたら大変嬉しい思いです。進級する子どもたちはいよいよ年長・つばさ組です。みんなで卒園のお祝いを考えながら、新年度の準備も一緒に進めていけると考えています。これからも子どもたちの経験・体験が少しでも豊かになるように、“だいな幼稚園に来てよかった”と心から思ってもらえるようみんなで考えて活動を実践していきたいと思います。

そら・つばさ組 担任 松村 崇司

にじ組



にじ組では「次はそら組になる」「自分たちよりも小さい子が入ってくる」という意識をし、お兄さんお姉さんになる準備を頑張っています。園外保育に行く前に「そら・つばさ組さんよりも早く片付けをする。早く並ぶ！」と走って集まる姿や、ルールを守ってゲーム遊びを楽しむ姿があります。また、にじ組は人に見てもらふ経験として、毎月の誕生会では舞台の上に立って歌っています。年度の前半は「恥ずかしいから嫌だ」という子がいましたが、最近では「そら組さんになるんだ」と恥ずかしがりながらも舞台の上に立ち、歌えるようになりました。その他にも、自分たちで時計を見て、時間を意識して動けるようになったり、苦手な食べ物に挑戦したりと、いろいろな面で成長を感じます。

8期では、移行期が始まり、年下の友達が入ってきます。もうすぐそら組になるにじ組の子どもたちがどんな関わりをするのか、またどんな成長を見せてくれるのか、とても楽しみです。にじ組でいられるのもあと少し、みんなで楽しもうと思います。

にじ組 担任 伊藤 絵未里

だいな窓から

大人も子どもも知っておきたい“子どもの権利”。とてもとても大切なものですが、勉強したいと思っても『子どもの権利条約』は言い回しが難しく、大人にも理解できないことが多いです。

最近、『子どもによる 子どものための「子どもの権利条約」』という本を薦められて購入しました。著者はなんと、2人の中学2年生。難しい条約が、子どもに分かるように訳されています。馴染みのある言葉なので、とても分かりやすいです。ありがたい本に出会ったと思いました。

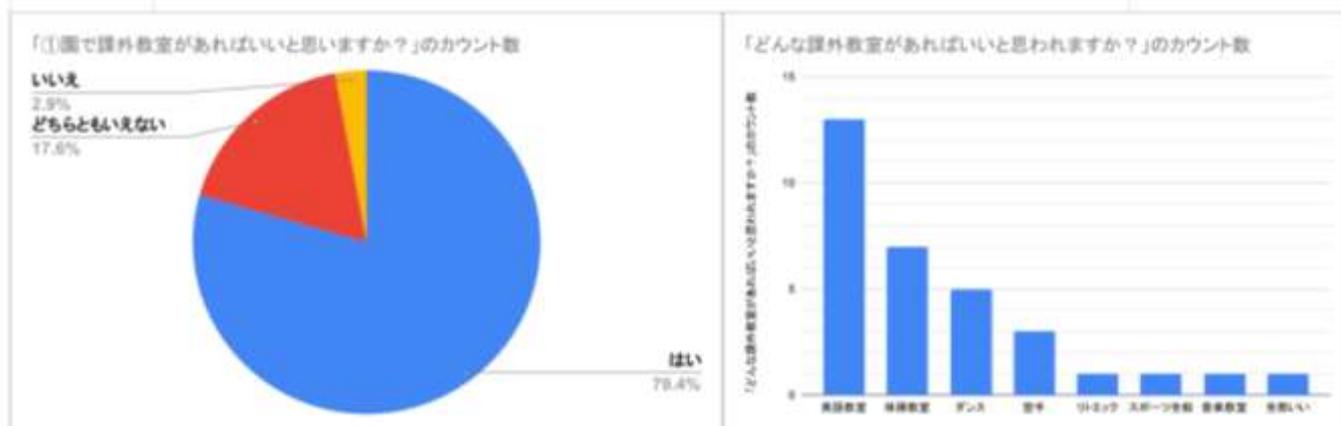
「第12条 ぼくらだって、言いたいことがある。」「第23条 みんなで楽しくくらすために、できること。」コロナ禍の制限や、心の痛むニュースで苦しい今、“子どもの権利”をもう一度見直したいですね。

保育士 兼 法人広報 中村 聖子



課外教室についてのアンケート結果と導入について

1月に、課外教室導入についてのアンケートをとらせていただきました。保護者のみなさまから、34件の回答をいただきました。ありがとうございました。
アンケート結果は下記の通りです。



「園での課外教室があるといい」に回答された方のご意見（一部）

- 色々とし習い事をさせてみたいとは思いますが、送り迎えが大変で、平日は仕事の都合上、通わせるのが難しい。園の課外教室であれば、平日に保育の延長で参加出来るため。
- 平日に習い事をしようと思ったら、仕事の時間を調整しないと行けない為、課外教室をして貰えると、調整せずにお迎えへ行けるので助かります。普段一緒に過ごしている園のお友達と参加出来たら、子どもも抵抗なく始めることが出来そうです。
- 新しい事を始める際に、慣れ親しんだ場所で出来ると、スムーズに子どもも入っていけるので子どもにもメリットがあると思いますし、仕事をしている親にとっては、子どもに習い事をさせたくても時間や場所の問題などで、習い事への送迎が出来ない人もいると思うので、同じ場所で習い事も出来るのは効率的で、親のメリットもかなりあると思います。デメリットとしては、色んな方が出入りする分、しっかりとしたルールがないと揉める原因にもなると思うので、その徹底が課題になる様な気がします。
- 色々習わせたくても、お迎えに行き習い事へ連れていくとなると時間がかかる。土日に習い事をするとう家族でのお出掛け時間がどうしても減ってしまうため。
- 知らないお友達に馴染むことが大変で、これまでもなかなか習い事の継続できなかったのですが、知っているお友達と一緒に頑張ってくれるのではないかと期待感がある。すでに、いく先生が英語を教えてくれているので現状では満足しております。みんなが仲良く楽しく自然な形で英語を習得できることが理想的です。
- 何か習い事をしたいと思っていますが、時間が無くなかなか踏み切れません。親子トレーニング教室は、お迎えのタイミングで参加できるので、非常に助かっています。親子トレーニング教室以外の活動も希望します。

「課外教室導入は、どちらとも言えない」に回答された方のご意見（全て）

- 親も一緒に参加だと厳しいですが、子どものみであれば、是非参加させたいと思います。
- お値段と内容によります。
- 内容によっては興味ありますが、例えば子どもが受講を希望しても家庭の事情等で受講できない子がいると、その子が少しかわいそうかなとも思います。

令和4年度から英語の課外教室を導入します

英語課外教室の概要

会社：(株) Daisies Kinder International (デイジーズキンダー)
住所：神戸市中央区中山手通 1-23-16 シャンティビル 201
電話：078-891-4891
HP：<https://www.daisieskinder.com/locations/>
対象：3・4・5歳児

デイジーズキンダーHP



DK  子どもの夢を広げよう
DK International
A Learning Center for Kids

料金：受講料 5,000 円/月 入会費 2,000 円
年会費 2,000 円/年 教材費 2,200 円(4・5歳児のみ)
※料金は全て税込
※料金は、利用者が教室へ直接支払う
※8月は休講期間の為、月会費はなし

回数：年間 33 回 (月 2~4 回の実施)

日時：木曜日 14:30-15:00 新5歳児クラス
木曜日 15:00-15:30 新4歳児クラス
木曜日 15:30-16:00 新3歳児クラス
※令和5年度は、小学生のクラスも開講予定



開講：新そら・つばさ組は、4月14日(木)回からスタート
新にし組は、5月~スタート

定員：定員の上限はありません。園児全員でも受け入れ可能です。
各クラス、申込者数が10名以上で開講します。人数により、3・4歳児合同、
又は4・5歳児合同クラスになる場合があります。

申込：4月からの受講を検討、希望される方には、①デイジーズキンダー入会申込書
②重要事項 ③課外英語教室申込報告書をお渡しします。

3月25日(金)までに、重要事項に同意の上でデイジーズキンダーのウェブサイトから入会申込を行ない、課外英語教室申込報告書を園にご提出ください。

体験教室：3月18日(金)に全園児を対象に体験レッスンを開催します。

16:30-16:50 現にし組

17:00-17:20 現そら・つばさ組

レッスン後に、担当講師から課外英語教室の説明もあります。

当日は、保護者の方もご見学いただけます。見学を希望される方は、

3月15日(火)までに園にお申し出ください。

ABC

第8期 食事だより

春がもうすぐそこまで近づいてきています。しかし、まだまだ寒い時期が続きますので、温かいごはんを食べて元気に過ごしていきましょう。

●旬の食べ物

「菜の花」には、免疫力を高めしてくれる効果があるβ-カロテンが含まれています。これは、油と一緒に食べると、より効果がアップするので炒め物や天ぷらにするのもおすすめです！

また、えぐみが気になる方はゆでた後に水でさらすとえぐみが少し和らぎます。菜の花は黄色い花が咲くとえぐみが増すので、買う時はつぼみのままのものを選ぶと良いでしょう。



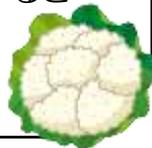
「筍」には、むくみ解消に役立つカリウムや便秘改善に役立つ食物繊維が豊富です。他にも、水煮の筍に白い粉のように付いているチロシンは体の成長や代謝を促す効果や集中力を高めてくれる効果があります。

また、部位ごとに柔らかさが違うので穂先は和え物やお吸い物に、中間は炊き込みご飯や天ぷら、根本は細切りにして煮物や炒め物におすすめです！



「カリフラワー」には、ストレスから体を守る働きや美肌効果のあるビタミンCが含まれています。新鮮なものはサラダやピクルスにするとビタミンCが効率的に摂れておすすめです！

また、カリフラワーをビタミンEが豊富なかぼちゃ、赤ピーマン、アーモンド、ピーナッツ、ツナのオイル漬けなどと一緒に食べるとアンチエイジングや生活習慣予防に効果が期待できます。



「にんじん」には、様々な栄養素が含まれていますが、特に人参の皮の部分には免疫力を高めしてくれるβ-カロテンや便秘改善に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。そのため、表面の土や汚れを流水で落としてから皮つきのまま食べるのがおすすめです！

また、にんじんは炒め物にしたり、マヨネーズやドレッシングなどと一緒に食べると栄養が吸収しやすくなります。



●「噛むこと」はどうして大切なの？

だいな幼稚園では、子どもたちに「噛むことの大切さ」を伝えています。そのため、あえてサラダや和え物の野菜はすこし歯ごたえを残し、少し大きめに切ってかじれるようにしています。

では、「噛むこと」はどんな効果があるのでしょうか。

→次ページへ

● 「ひ・み・こ・の・は・が・い〜ぜ」

「噛むこと」で8つの良い効果を学ぶための標語である「ひみこのはがい〜ぜ」を紹介します。

ひ 肥満予防

よく噛むことで食べすぎること
を無くし、ふとりすぎること
を防ぐこと。



み 味覚の発達

食べ物の味がよくわかるように
なること。



こ 言葉の発音はっきり

言葉の音がキレイになること。



の 脳の発達

いろんなことを覚えることが
できるようになること。



は 歯の病気予防

むし歯や歯の病気になり
にくくなること。



が ガン予防

「がん」っていう名前の病気に
なりにくくなること。



い 胃腸快調

「胃」や「腸」がたくさん
動くということ。



ぜ 全力投球

1つのことに全力で取り組む
ことができること。



そら・つばさ組の子どもたちの中にはお昼ごはんの時に「かみかみクラブ」という有志のグループができました。

「かみかみクラブ」では、2Fスタリエ近くに貼ってある「ひみこのはがい〜ぜ」の標語を読んでから食べています。その日のお昼ごはんを1口20~30回噛んで食べるとスタンプカードにシールやスタンプが貯まります。また、「おかわり」や「ごちそうさま」の時間をそら・つばさ組の子どもたち全員に伝えてくれていて、「かみかみクラブ」の子どもたちが率先して「よく噛んで食べる」ことの大切さを広めています。

よく噛まないことが続くと、顎が小さく歯並びが悪くなってしまったり、唾液の分泌が少なくなり消化吸収が悪く太りやすい体質になってしまいます。また、噛み合わせの悪さから肩こりや頭痛が起りやすくなってしまう可能性があります。是非ご家庭でも、噛むことを意識してみてください。

●だいなレシピ（鶏レバーの生姜煮）

〈材料 4人分〉

鶏レバー 200g
生姜 5gほど
砂糖 大さじ1
醤油 大さじ3
みりん 大さじ2.5
水 100ml

〈作り方〉

- ①鍋に水・砂糖・醤油・みりん・生姜を合わせたものを作る。
- ②①に鶏レバーを入れ、中火で煮詰める。
- ③沸騰したら少し火を弱めて、汁気が少なくなるまで煮詰める。

※煮汁が少なくなると沸騰する泡も大きくなるので、火加減を少し弱めて煮汁の残り具合を確認しながら煮詰めてください。

※煮詰めている際に、「あく」が出てきますが、これは「たんぱく質」と「脂肪」という成分がお肉から溶け出しているものなのでだいな幼稚園では取り除いていませんが、気になるようでしたら取り除いて頂いても大丈夫です。



●お台所からのメッセージ

先日、つばさ組のある女の子が「おすす先生、肉じゃがが食べたいからまた献立に入れて！」とリクエストに来てくれました。また別の日、その子は「おすす先生、さつま芋のゼリーみたいな四角いやつが食べたい」と再びやってきました。私は「もしかして『いもようかん』？」と聞くと「そう、それが美味しかったから食べたい！」と言ってくれました。『いもようかん』を献立に入れたのはかなり前でしたが、覚えてくれていたことに驚きました。気持ちを伝えてくれて嬉しかったです。これからも、もう一度食べたいと思ってもらえるような食事とおやつを作っていきたいと思います。

栄養士 二宮 鈴菜

おやつ時間、子どもたちは自分のおやつと牛乳を取ってから席に着きます。一気に運んでいく子や、慎重に1つずつ運ぶ子など、いろいろな姿が見られます。ある日、にじ組の男の子が牛乳をこぼしてしまいました。近くでおやつを食べていたそら・つばさ組の子どもたちが、「床にこぼれたらこの白い雑巾で拭くんだよ」と、どのようにすればいいのかを、優しく教えてあげていました。職員からではなく、子どもたち同士でクラス関係なく教え合い、助け合う姿が見れてとても嬉しく思いました。これからも、子どもたちの成長を感じていきたいなと思いました。

栄養士 山本 菜那

私がそら・つばさ組の食事の様子を見ていると、ある男の子が人参だけを残していました。その子は「人参が苦手なんだもん。」と言ったので、私は「次からは、1つだけ頑張れる？」と聞くと頷いていました。その男の子は最近、苦手な野菜があっても少しずつ食べられるようになってきました。色々な食材に出会い、食べられるものが増えていく様子を見ることができて、とても嬉しいです。

調理師 荒巻 美帆