

# めばえ通信

通巻 292号  
平成29年7月28日  
発行/こども発達センターみなみめばえ

## 「小児には、徳育、知育、体育よりも食育が先」

上述のタイトルは、明治時代の料理小説「食道楽」の中の言葉です。子どもにとって、食育が非常に大切であることが、随分前から説かれていることがわかります。

みなみめばえでは、7月7日に「カレーパーティー」を行いました。「カレーパーティー」とは何か？それは、子ども達が大好きなカレーを、クラスごと子ども達と一緒に作り、給食としてみんなで食べる活動です。毎年恒例の「カレーパーティー」を楽しみにしているのは、子ども達だけではありません。職員も楽しみで仕方なく、栄養士や事務員も巻き込んで、パーティーに向けて、5月には茄子やトマトといった夏野菜を植え、6月にはじゃがいもや玉ねぎを子ども達と一緒に収穫し、親子運動会が終わった頃から、収穫した茄子等を使って簡単なクッキングも活動に取り入れ、準備を整えてきました。

さて、当日はどうだったのでしょうか？玉ねぎの皮むきを頼まれたA君。手渡され、一心不乱に玉ねぎの皮をむきだしました。職員は隣で少しひやひやしながら様子をうかがっていましたが、玉ねぎが白くなるとむくのをぴたっとやめたA君のかっこよさに、みんなで感心しました。日頃から、御家庭で挑戦させてくれていることもよくわかりました。生活に食育を取り入れ、役立ててくれているんですね。また、家庭でお母さんの調理する様子を眺めるのが好きなB君は、包丁で野菜を切りたい気持ちが強すぎて、待ちきれずに泣いてしまいました。でも、順番を最後にして再トライする気持ちになるよう時間を持ったことで、はりきって野菜を切り満足気な笑顔をみせてくれました。C君は、カレーの中に日頃食べない食材が入っていても、自分が作った達成感から全て食べきり、「おいしい」と“おかわりしたい”ことを動作で伝えてくれました。

各クラスの取り組みを振り返っても、子ども達が、自分の目で見て、手で触って、匂いを嗅いで、舌で味わって、包丁で切る、野菜を炒める時の音を耳で聞くといった、五感をフル稼働させている様子が、「カレーパーティー」＝食育を通して伝わってきました。“なにになに？”“わくわくする”“じぶんでできたよ”“やってみたい”等の気持ちは、これからの子ども達の成長に欠かせない大切な要素。子ども達の心をぎゅぎゅっとつかんで動かした「カレーパーティー」は、今年も大成功。来年の野菜の収穫が楽しみです。

こども発達センターみなみめばえ 係長 鈴木 紀子

# 今やろう。いざという時、子ども達を守るために！

ここ数年の大地震・風水害の被害は甚大です。記憶に新しいのは秋田県大仙市（大曲付近）の河川氾濫、福岡県・大分県・佐賀県が主な地域となった九州北部豪雨です。

2015年9月には茨城県で鬼怒川が氾濫して多くの家が流されました。

また、2016年4月の熊本を震源とする大地震や2014年11月には長野県北部の地震でも道路が寸断され、ライフラインがストップし、孤立状態で真っ暗闇の中、被災されていました。防災対策はどの地域も考えていた筈ですが、家ごと・町ごと被害にあってはひとたまりもありません。被災時は食べ物・飲み物が不足し、着衣・暖を取るものも無く、トイレも不便利大変な事だったと思います。

## ～自助・共助・公助～

**自助** = 自分で自分を助けること

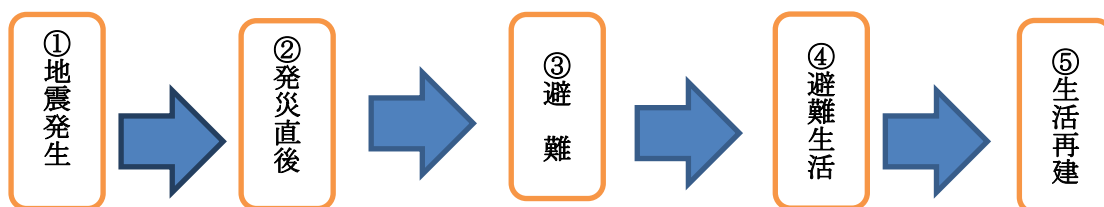
**共助** = 家族、企業や地域コミュニティで共に助けあうこと

**公助** = 行政による救助・支援のこと



自分は緊急 避難グッズを備えておく…果たしてそれだけでいいのでしょうか？

もしも今、大地震が起きたら、大洪水が起きたらどうしますか？地震の発生に備えて避難訓練は行っていますが、実際に水道や電気・ガスが使えない避難生活について、今回、順を追って考えてみました。



- ① 地震発生の瞬間は適切な判断が難しいです。最優先で自分の命を守りましょう。
- ② 発災直後は火元を確認し、出口を確保し、危険な箇所の確認をしましょう。
- ③ 正しい情報をキャッチし、安全な避難時の服装・非常持ち出しを確保しましょう。  
共助：まわりの人と協力し、助け合いひとりでも多くの人を助けることです。
- ④ 避難所の生活はルールとマナーをできるだけ守り、お互いへの思いやりを持ちましょう。  
食事：災害時に温かい食事の提供がされる、おいしいと心から思える食べ物が口にできる事は大切です。炊き出しの支援が行われます。
- ⑤ 一日も早く、生活の再建に向かいましょう。仕事・学校や住宅の確保などを考えます。

対策はしていても、現実問題として長期の避難生活により、ストレスや偏った食生活で健康を害してしまう方が出てまいります。そのひとつとして、次のような取り組みがされています。

## 食べることは生きること（非常食だって安全でおいしい方がいい）

静岡県内の学校では「いのちの大切さ」を学ぶ防災教育が始まっています。目指すのは、未来を担う子ども達に自然災害の正しい知識を身につけさせ、自分の命を守る力をつけることです。そして、地域・家庭での防災意識を高め、周りのいのちを救うことにつながっていきます。応急手当や炊き出し訓練、被災者同士が思いやりを持って生活できるやさしい心を育てています。子どもが泣いている時やお年寄りが困っている時にも手を差し出すことができると避難所生活も和やかになると思いませんか？

避難所でこそ健康で安全に食事ができる配慮が必要です。アレルギーのある人はアレルギーのもととなる食材や制限されている食材が入っていると食べることができません。糖尿病や腎臓病・高血圧などの食事制限がある病気の人等の場合は食事バランスや食塩量によって病気が悪化し、いのちの危険もあります。また、伊勢湾台風時には食中毒が発生しています。

このような状況でも安全な食事を提供できるように、めばえ・みなみめばえでは包装食袋で、ごはんやお粥を炊いて非常食の訓練をしています。少量の水でいろいろな軟らかさに出来上がり、衛生的に作る事ができます。そして、カレーもこの袋で作る事ができます。



**基本編 白米の炊き方**

- 01 米100gと水100ccを入れる。  
※米と水は同量  
※無洗米の場合は水を2~3割多めに入れる
- 02 中の空気をしっかり抜き、固く結ぶ。
- 03 沸騰した湯の中に入れ、30分煮る。  
※袋を入れた時点で一時的に温度が下がるので、再び沸騰してから30分
- 04 30分過ぎたところで湯から引き上げ、5~10分蒸らして完成。  
※袋を、布で敷いて白し上げられ

正しい結び方はコチラ

水が少し上るところをつまむ

下をまわしてひねる

つまんだところは抑えておく

矢印部分は押さえておき、上をしぼる

空気がなければ袋の口をそのまま固く結ぶ

なるべく上の方で結ぶ

空気の玉があればやり直す

上を押さえたまま、たいらにねかせてみる

今度は上を押さえ、ねじれをもどす

昨年、掛川市市民活動支援事業としてかけがわこどもアレルギーの会が立ち上がり「アレルギーっこの災害対策」に取り組んでいます。菊川市や御前崎市からも保護者が参加し、情報交換をしています。新築の掛川学校給食センターにはアレルギーフリーのレトルトカレー1万2千食が用意されます。配給されるものが食べられない、炊き出しの食事に何が入っているかわからない場合も考え、食物アレルギー支援のための自己申告カードも用意されています。そして支援団体のネットワークができており、アレルギー対応の支援物資が届くようになっております。

私たちは今、何ができるのでしょうか。子ども達が安心していられる場所・安全な食べ物を確保するために声をあげていきたいです。

管理栄養士 関 明子



# 8月の予定

## おしらせ

8月		バス○=14:30 発
1	火	○
2	水	○
3	木	保育参加日 (誕生会・兄弟の集い) ×
4	金	13時降園 納涼祭 ○13:00 発
5	土	
6	日	
7	月	夏休み
8	火	園庭解放
9	水	園庭解放
10	木	園庭解放 (午前のみ)
11	金	<山の日>
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	園庭解放
18	金	保育はじめ ○
19	土	
20	日	
21	月	○
22	火	○
23	水	○
24	木	○13:00 発
25	金	一日保育 9:00~16:30 ○15:30 発
26	土	
27	日	
28	月	カンファレンス週間 13時降園 ○13:00 発
29	火	○13:00 発
30	水	○13:00 発
31	木	(9/2まで) ○13:00 発

### ☆3日(木) 保育参加日(兄弟の集い)

「兄弟の集い」の活動は、保護者と分離して行います。その為、対象を小学1年生以上の御兄弟さんとさせていただきます。御理解の程、宜しくお願い致します。

### ☆4日(金) 納涼祭 17:00~ 受付開始

17:15~ 開会

盆踊りやゲームコーナー、花火等、楽しいイベントが盛り沢山です。保護者会を中心に準備をすすめて下さっています。お楽しみに。

### ☆7日(月)~17日(木) 夏休み

健康に気をつけて、御家族で楽しい休日をお過ごし下さい。

※園庭及びプール開放について

8月8日(火) 9:00~16:00

9日(水) 9:00~16:00

10日(木) 9:00~11:00 (午前のみ)

17日(木) 9:00~16:00

園庭とプール(ビニールプール)を開放します。利用する際には御一報下さい。使用したおもちゃ等は、保護者の責任で片付けをお願い致します。

※緊急時の連絡について

みなみめばえにご連絡下さい。

0537-85-1200

### ☆25日(水) 一日保育

療育時間:9:00~16:30

バス送迎:通常運行と時間が異なります。

詳細は後日配布の別紙で御確認下さい。

### ☆28日(金)~9/2日(土)カンファレンス週間

前期の子ども達の成長を全職員でふりかえる会議を行い、これからの園での支援につなげていきます。通常より早い降園となりますが、御協力お願い致します。

### 実習生

1日(火) 静岡福祉大 事前実習 1名

21日(月) 常葉大学短期大学部 1名(~9月2日)

### 《9月の予定》

1日(金) 総合防災訓練(引き渡し訓練)

4日(月) 代休

2日(土) 祖父母参加日(13時降園)

14日(木) 保育参加日(誕生会)



# みなみめばえ日記

## ◎第6回 みなみめばえ運動会

6月24日(土)に新野公民館の体育館にて親子運動会が開催されました。

今年度のスローガンは『おやこでわくわく みんなでにこにこ ゴールにむかってゴーゴーゴー!!』。子ども達が大好きな絵本やキャラクターをテーマに取り入れ、様々な種目を行いました。大好きなお父さん・お母さんとギュッと手を繋いでゴールを目指したり、顔を見合わせてにっこり笑ったり、元気な声や手拍子で応援し合ったりと、御家族や会場の皆さんが一体となって、“楽しい” “嬉しい” 気持ちを感じられたのではないのでしょうか。



みなみめばえらしい、温かい笑顔がいっぱいの親子運動会となりました。

御協力いただいた関係機関の皆様、御家族の皆様、ありがとうございました。

## ◎カレー作り

7日に先月収穫したたまねぎ、じゃがいもを調理してみんなの大好きなカレーを作りました。野菜の皮を剥いたり、包丁で野菜を切ったり、切った野菜をお鍋に入れて炒めたり、みんな真剣です！カレールウをお鍋に入れて、ぐつぐつ煮ていくとカレーのいい匂いがクラスに広がってきました。いい匂いのするお鍋を覗き込んで、“できるかな”と期待の表情の子ども達。仕上げは調理の先生にお願いして、カレーが完成するとみんなとってもいい笑顔。みんなで作ったカレーをもりもり食べました。おいしかったね！



## 《 8月のおもちゃ図書館 》

菊川おもちゃ図書館あそぼ

休館となります

連絡先：0537-37-1135

掛川キューピーおもちゃ図書館

総合福祉センターあいりーな3階で開催

8月20日(日)

10:00~15:00

連絡先：0537-22-1309

こども発達センター みなみめばえ

TEL) 0537-85-1200 FAX) 0537-85-1201

E-MAIL) [minamimebae@friend.ocn.ne.jp](mailto:minamimebae@friend.ocn.ne.jp)

こども発達センター めばえ

TEL) 0537-23-2312 FAX) 0537-23-0008

E-MAIL) [htc.kodomo40@globe.ocn.ne.jp](mailto:htc.kodomo40@globe.ocn.ne.jp)

ホームページも御覧ください。

東遠学園 みなみめばえ

検索