

◆食育特別寄稿 (福岡市) 高取保育園
お米づくりを通して伝える「いのち」の大切さ

高取保育園の取組から食育・健康について考えてみましょう



▲お米の学習をする園児たち

「今は、お金を出しさえすれば何でも手に入る。出来上がったものを買ってきてそのまま食べる。そんな中に命が見え、感謝の気持ちは育っていきのか、今回の発芽の実験では命があることを実感し、バケツを使った田んぼ作りではお米の一生に、いくつかの過程と手間がかかることを

体験する。」味噌作り、たくあん漬、茶碗洗い、毎日の雑巾がけ等々、子どもの力を信じ、一緒に体験し、実感し、その感動を共感していくことが一番大切なのではないかと考えます。

心を動かされた経験は心に残り、ひとりひとりのこれからの成長に生きる力となって培われていくのだと信じています。

また、野菜や魚などたくさん命をいただいで自分たちの命をつないでいることを知り、命を大事に、体を大事に、命あるものをいただく事に感謝の心を持ち、健康な心と体をつくってほしいと願っています。

◎玄米 白米の発芽実験

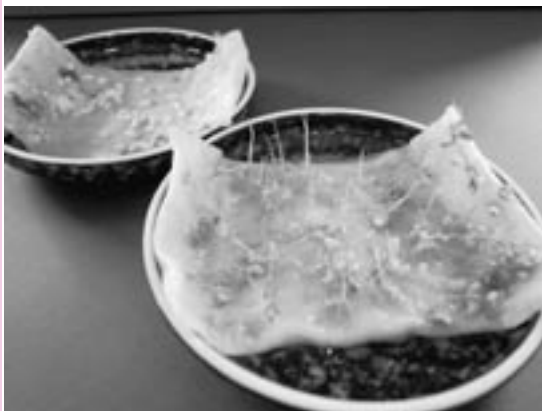
毎年5月には年長組の子どもたちと一緒に玄米と白米の発芽実験を行います。生命あるものとはどういうことなのか目で見て触れて確かめることは子どもたちの心を動かすことだと思えます。

子どもたち、ひとりひとりに名前があるように、お米にも「こしひかり」、「ゆめつくし」、「ささにしき」など名前があることを伝えます。実験ではひのひかりを使います。



▲お米の実験 (左より、もみつき、げんまい、さんぶまい、はくまい、くろまい)

玄米、白米を綿花の上にまき、同じ条件の下、当番は「お米さんおはよう」と声をかけながら「芽が出るかなあ」と心配そうに毎日見えています。



▶実験中の白米(奥)と玄米(手前)

一週間ほどたったあと、白米は、カビがはえ鼻をつくようなくさった匂い。玄米は発芽。はじめて芽が出た時は感激です。「先生、玄米からつのみたいのがでてきたよ」子どもが一番に発芽していることに気づき先生にうれしそうに知らせにきました。その後、毎日のように「伸びた伸びた」「すごい」「命があるのかな?」「白米はくさい臭いがするね」「こんな食べられない」「玄米食べたほうが元気が出る!」等子どもたちはよく見て良く感じているようです。



▶バケツで稲を育てます

◎バケツの田んぼで 米づくり

バケツを使って稲を育てます。土は各家庭からのもちりです。そうすることによってより自分のバケツの苗の成長が気になります。毎朝、毎夕観察しながら小さな虫を見つけたり変化にも気づきお米の一生を体験します。お米ができるまで手間ひ

まがかかるとを体験し、食べ物への感謝、作ってくれる人への思いに気づかせたいと思います。

◎給食の時間

主食は雑穀を混ぜた玄米ごはん。当番がおひつから丁寧によそいます。ふんわりとやさしくよそった玄米ごはんは絶品です。子どもたちのできる力を信じて、させること、出来る時は誉めてあげること、出来る限り生きる力を育むと思えます。



▲玄米ごはんを茶碗にもる園児

◎開園当初から玄米和食にこだわった給食を実践

米づくりを通して伝える「いのち」の取組みを述べてきましたが、当園の取組みの歴史などについて触れま

す。園長の西福江は、1968年高取保育園を開園しましたが、当初から玄米和食にこだわった給食を実践しました。



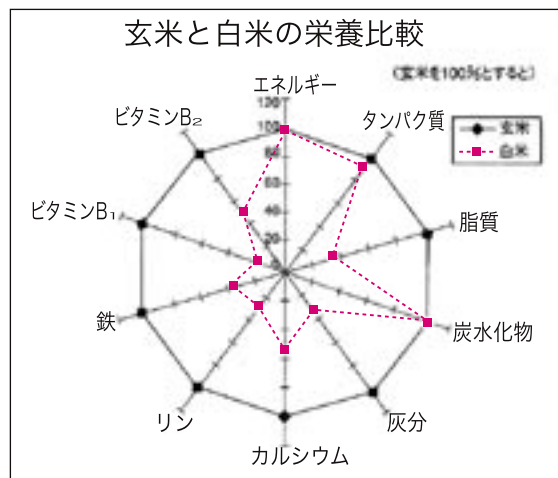
▲西福江園長

「何をおいしいかと感ずるか」は、味覚形成時のゼロ歳から三歳までに何を食べていたかで決まると言われています。この時期の食生活が一生を左右するからです。高取保育園では40年にわたって玄米和食を中心とした食育に取り組んでいます。

玄米には、白米の約6倍もの食物繊維が含まれています。大人になってその価値に気づく人も多いですが、子どもにこそ大いに食べてもらいたいのです。玄米は食物繊維が豊富なので、便秘をしなくなります。お腹の中の老廃物を外に出す力は、白米より玄米の方が断然強いのです。小さい間はまわりの大人が用意したものがその子の食事になります。という事は、大人が賢くなくてはなりません。

昭和30年代を境に、日本人の食生活は栄養的によくないほうに偏って

きていることがわかります。30年前は、米を120キログラム食べていた。今は60キログラムも食べない。その米を食べない分が、パンやスパゲティ、お菓子やジュースに取って変わりました。また、子どもへの食事で大変なことは、食事以外のものを必要以上に与えないこと。そして食事の時間をちゃんと守ることです。



12月の広報では、食をとおした子どもへの大切なしつけについて寄稿していただく予定です。



問合せ
保健課食育推進係
Tel 75-4960

高取保育園って
どんなところ？



高取保育園の取組
福岡市にある高取保育園は、玄米とき（命ある玄米をおいしく食べる、玄米と納豆の昼食）、たくさん作り（大根ひき、洗い、干し、漬ける）、体を使う運動（外で遊ぶ、リトミック運動↓城壁も登ってしまふ）、バケツで稲作り（お米の一生を体験）、アトピー対策、年中裸足、本物の調味料、手作りみそ、手作り梅干し、皮つき野菜、親子料理教室、毎月勉強会、西日本文化サークル講座等々、食と健康について先進的に実践されている保育園です。

西福江園長の「食育のキーワード」

西福江園長は、平成19年にうきは市で行われた講演の中で、食育や子育て等について、貴重なポイントを説明されました。①胎児の時に、へその緒を通じて、②小さな栄養を与えてきましたか、③小さい時、子どもをどんな食習慣にしましたか、④家族で囲む食卓の意義、⑤遠くの農産物より地産地消、⑥空腹こそごちそう、⑦ほとほとの不便さで育てるなど。子どもへの食育のためには、大人がしっかりして、食材の選び方、調理法や生活の基本習慣を再認識して、できるところから一つ一つやっていくことが重要のようにです。