



通信

No. 55

2015年 初春号

発行：子育てサポートくるみ

住所 羽曳野市壺井508-1

TEL 072-957-3282 FAX 072-958-4089

<http://kosodate-kurumi.com>

「子育てサポートくるみ」は、共同保育園を運営し、学童保育、障がい児保育、障がい児通所支援事業、子育て支援事業を行っているNPO法人です。

子どもを育むのに大切な「自然・環境」「食事」などにこだわりを持ち、全国や海外からも注目されています。緑豊かな環境や、ひのきの床の園舎、広大な園庭を、ぜひ一度見に来てください。

地域とともに

新しい一年が始まりました。

1月7日に、在園児と学童児みんなで新年のもちつきをしました。保護者のお父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんにも手伝ってもらい、子どもたち一人一人が杵を握り、力いっぱいついて、もちにしていきます。みんなでついたもちをほおぼる子どもの顔は、おいしさと自分たちも参加して作った満足感でいっぱいの表情をしていました。年の始まりに、みんなで一つの行事をすることは気持ちを新たにしてくれます。

今年は4月から「子ども・子育て支援新制度」が本格的にスタートします。去年は、この機会に「認可」と、みんなで話し合い、行動してきました。特に地域の方々に向けた取り組みをしたことは、とても意義があったと感じています。現在の壺井に移転し、23年になりますが、最近、少しずつくるみへの理解が芽生え始めた実感します。地域の方々と一緒にくるみで懇談会を行うことができたことは、大きな前進でした。くるみのある壺井は駒ヶ谷地区で、高齢化が進み、子どもの少ない地域です。だからこそ、地域に必要とされる保育園を模索することが大事だと考えます。まずは、地域と関わりをもつために、八幡さんの清掃や挨拶などに取り組んでいきます。今の自分たちのできることは何か、智慧を出し合い、一つ一つ積み上げていくことで「認可」への道も見えてくると思います。

今の乳幼児、学童期の子どもたちが育つ環境は、自然に発生するあそび仲間がほとんど見られず、子ども同士の関わりが育つことが難しい状況です。そのような社会であるからこそ、自然豊かな環境のなかで、「さくらさくらんぼ保育」に学び、培ってきた保育を実践していきたいと考えます。子どもを真ん中において、保育者と保護者が共に子育てをし、学びを続け、子どもも保護者もそして保育者も共に育つ場として存在し続けていきたいと思っています。子どもたちの未来のために。



くるみ保育園 園長 山田房江

くるみと食事

くるみでは、『どの子どもも育つ』、『生きる力を育む』を柱に日々保育をしています。

そのために、生活リズムを保護者とともにつくっていくことや自然あふれる環境の中で仲間と全身を使ってあそぶこと、もちろん毎日欠かすことのできないリズム遊びなど、大切にしていることがいくつかあります。

今回はその中でもくるみがこだわる“食事”について触れてみたいと思います。今、食育という言葉がクローズアップされていますが、くるみでは開園以来ずっと取り組んできたことのひとつです。

○食材

野菜たくさん、和食中心、旬の食材を意識して取り入れ、できるだけ安全な食材で調味料は添加物の少ないものをと吟味しています。

また、くるみの畑では、夏には年長さんが毎日水やりして育てたトマト・キュウリ・ナス・オクラなど、秋にはさつまいも、冬には大根が育ちます。

カゴいっぱい収穫された野菜を小さい子ども見せてもらったり、時には一緒に採らせてもらったりして身近に野菜を感じ、また、それが色々な形で調理されて給食に出てくると、子ども達の食べっぷりも格別です。

○献立

薄味でしっかり噛んで食べることを意識していますので、丼ぶりものやカレー（子どもには刺激が強いこともあり）といったメニューは献立表に見られません。

また幼児が揚げ物の献立の日は、乳児(0・1・2歳児)は同じ材料でも、焼いたり煮たりと別メニューにしています。

これは、油の多いものは、内臓が未熟な子どもの胃や腸に負担をかけるため、くるみでは3歳未満の子どもには油で揚げた献立がないのです。

おやつも、乳児にとっては食事と考えているため、煮物・おひたしが付いています。

夏の暑さで食欲が落ちた時には、いつもより少し味付けを濃くして食欲が湧くような配慮、胃腸の風邪が流行ったりした時に、献立が油ものだったりすると、胃腸に優しい調理法に変更してくれるのも‘くるみならでは’と感じます。

離乳食に関しても月齢・発達・子どもの様子を見ながら丁寧にすすめています。

○食は文化

年長さんは干し柿作りに挑戦します。

包丁で皮をむき、シュロ縄に吊るして干す、子ども達自身が食べるまでの過程に関わる体験をします。

また、七夕メニュー・クリスマスメニュー・節分にはまき寿司にイワシ、3月3日にはちらし寿司、1月7日は七草粥と、献立や食べ方なども工夫したりと、子ども達に食を文化として伝える意識もしています。

○食べる意欲は生きる意欲

7～8ヶ月くらいになると、自分で食べたがるようになります。

まだ上手に食べることはできないのでこぼしますし、服もベチャベチャになりますが、

子どもの“じぶんで食べたい！”という意欲を大事にしています。

また、苦手な食材であっても一口は頑張って食べる、これはいやなことから逃げない姿勢をつくることに通じると考え、子どもがイヤイヤしても保育士は向き合い食べるまで付き合います。

こうした積み上げや、園と家庭とが連携をとり合い同じ意識を持つことで、“パクパク食べられる”子どもに変わっていきます。

春は野イチゴ・つくし・わらび・どどめ、秋はクリ・あけび・むかご・しいのみ、冬は冬イチゴ・しゃしゃんぽなど、散歩へ出かけて、四季折々の山菜や実を自分で探して採って食べることも‘意欲’だと実感します。

くるみのレシピ

○「青菜とりんごのごまあえ」

《材料》

- ・ほうれん草(1束)
- ・春菊(1束)
- ・りんご(2分の1個)
- ・ごま(適宜)
- ・醤油(適宜)

- ①ほうれん草と春菊は、塩をいれてさっと湯がく。
- ②2.5cm～3cm ぐらいに切りよくしぼる。
- ③りんごは、いちょうに切り②と一緒にごまと醤油であえる。

○「白菜と豚肉のスープ」

《材料》

- ・豚バラ薄切り肉少々
- ・白菜
- ・春雨
- ・水菜またはニラ
- ・干椎茸
- ・昆布
- ・生姜

- ①昆布だしを取り、干し椎茸の戻し汁を合わせておく。
- ②干し椎茸は 3mm 程度の薄切り白菜の白い部分は、1cm 程度に切り①でさっと煮る。
- ③沸騰してきたら豚肉と白菜の葉の部分を入れ、再び沸騰してきたら塩と醤油で味を整え、最後に春雨(戻しておく)、にら or 水菜を入れる(生姜少々)
※好みでごま油を入れてもよい。

○「鯖のあんかけ」

普通の塩さばでも少しあんをかけると温かくなります。

《材料》

- ・ピーマン(干切り)
- ・しめじ
- ・人参(干切り)
- ・玉葱または白ネギ(薄切り)

- ①だしにしめじ、玉葱 or 白ネギ、人参を入れ黒糖、酢、醤油で味をつけ、片栗粉でとろみをつける。※少し甘めにする

②ピーマンは、塩でさっと炒め、あんをかける直前に入れる。

③塩さばをやいて、食べる直前にかける

※魚は、「たら」「鮭」などでもよい。

肉にする場合は、「ハンバーグ」「鶏肉」でもよい。

くるみの卒園式

3月22日(日)、あたたかい春の陽射しがさし込む中、卒園式が行われ、年長児10名・6年生4名が、巣立っていきました。

全体の式はⅢ部で構成され、Ⅰ部は、0歳児から学童まで全員でリズムをします。リズムはくるみの柱です。どの年齢の子どもたちも、張りきって、楽しそうに、精一杯リズムをする姿がありました。

Ⅱ部は卒園児のリズム。今年は、年長は“かもしか”で入場しました。伸びた足が前後にパッと開いて飛ぶ姿や、その後、6年生が手作りの竹馬で入場する姿に、子どもたちから歓声が上がりました。早くにリズムの出番が終わり、見ていた0・1歳児の子どもたちは、じっとしていられず動き出す子もいましたが、Ⅱ部が始まると自分のイスに戻り、食い入るように見ていました。年長と6年生が気持ちを合わせてするリズム(まりつき・竹おどり・五色の玉)では、合わせる時間が限られている中、前日も上手いはず調整していましたが、そんなことを微塵も感じさせない本番の姿でした。

Ⅲ部の卒園式では、卒園証書を受け取り、手を高く掲げ、「高くかかげよ」のピアノ演奏でホールを1周します。その時の子どもたちの自信と誇りに満ちた姿には、毎年胸があつくなります。

家庭と園と二人三脚で育てた子どもたちが巣立つ日を、全世帯で祝うのがくるみの卒園式です。



保護者の声

○ 2回目の運動会を終えて（和田さん）

くるみに入園して2回目の運動会でした。3歳児のわが子はおっとりした性格で、良くいえばやさしくて聞き分けのいい子。悪く言えば主張が少なくケンカの上手にできないような子ですが、今年の夏、わが子がのびた！と思える瞬間に出会えました。

夏に苦手だったプールで顔に水をつける遊びを、はじめは嫌がって泣いていたけれど、毎日毎日自分からコツコツ練習して夏の終わりには自分から水に飛び込んでいけるようになりました。そしてそのことが自信になって友だちにも前より自分の主張を伝えられるようになったり、イヤ！が強いえるようになって自分を出すのが上手になったようでした。「たくはがんばり屋さん」と地道に努力する姿を認めてくれ、ゆっくり待ち続けてくれたくるみの職員さんに感謝しながら、親としてもわが子に対して「ゆっくり待ち続けたらいいんだ」という自信と信頼をもって迎えられた運動会でした。

当日は運動が得意といえる方ではないわが子は、みんなが1, 2回でクリアしているジャンプで何度も着地に失敗したり、リレーで転んだりしていましたが、その度にあきらめずに挑戦する姿や、泣かずにすぐに起き上がって走り続けるステキな「がんばり屋」の姿を見せてもらえとてもうれしかったです。

去年の初めての運動会は、よーいドンの鉄砲も、赤組さん白組さんも、TVの人気番組のテーマソングにあわせたダンスもない、ないないづくし運動会のかわりに、生のピアノ演奏の中、大人も子どももはだして走って参加するくるみの天然の運動会に感動させてもらいましたが、今年の運動会でくるみっておもしろいと思ったことは、運動会の後登園してみると、子どもたちの表情が変わった！と思える風景に出会えたことです。みんな運動会をやり終えたことに自信をつけるのか、前より活発に遊んでいる子を見かけたり、別々に遊んでいた友だち同士と一緒に遊ぶ姿を多くみかけるようになったりして、みんな運動会で成長したのだらうなあと感心させられました。

○ 二重の意味で嬉しい運動会でした（金田さん）

くるみの運動会、子どもより、大人が楽しみにしてました。「普段の協力が労われるよ」との言葉どおり、子どもたちのハツラツとした姿が印象的でした。

ゼロ歳児としてお世話になった前の保育園でも一度、運動会がありました。

スピーカーからは流行の音楽が絶えず流れていました。会場の設営、飾り付け、親たちの誘導や司会進行の一切を保育士さんが行っていました。競技も独創的で、手作りの飾り、手描きの絵が多く、保育士さんの苦勞が忍ばれました。きっと楽しんで準備されたのだとは思いますが、聞いたら毎日の保育の残業で準備をしたとか。余計に、競技で大人の思惑どおりには参加しない子ども（ゼロ歳ですから）が申し訳なく、保育士の作った競技に親が（子どもの手足を動かして）参加しました。このように、保育士さんの苦勞を感じた記憶はあるのですが、肝心の我が子の活躍ぶりは記憶にないんです。ま、ゼロ歳児ですから母のとこまで歩いたとかだと思いますが、保護者はお客であって、保育士がホストなんだな～と感じたイベントでした。

1 歳児となった去年は熱のためお休み、2 歳児にゼロ歳児追加で、我が家初めてのくるみの運動会でした。園庭に置かれたピアノ、飾りは無し。親も保育士も関係なく、設営、競技の準備も片付けも大人が行う。玉入れとかスプーンレースとか運動会ならではの特別なイベントはない。これが「子どものため」の運動会。保育士も親も関係ない。大人も運動会に参加する。斉藤公子さんがイベントのための保育、見せるための運動会、保育士が何に労力を割くべきか、と説いてらしたのは活字で知ってました。くるみの運動会で体感しました。子どもたちがしなやかな身体であることがとても嬉しい。課題に挑戦し、達成し、成長していく姿が微笑ましい。何事も、受け身では面白くない。参加して汗流して大変さを感じた分、充実感・達成感を得られるのですね。

2 回走り、2 回コケた旦那。知り合った当時はまだ洋服 L サイズを着ていたのに、結婚したくらいから M サイズに。お祖母ちゃん（旦那にとっての）は未だに「痩せたんじゃないかい？」と心配します。筋肉が落ちてしぼんだ、のはもう 5 年も昔のことなんですが、がっしりしていた二十歳前後の印象が強いんですね。

運動会の後、夕方になって腫れてきた左足。中指の付け根が骨折、全治 1 ヶ月の診断。それでも、膝からお腹、肩にかけての擦り傷の方がひどく、その後 3 回ほど傷口の消毒と包帯の巻き直しのために通院しました。仕事は休まずに済み、なんとか面目が立ちました。今では傷跡も分からないくらい、すっかり良くなりました。お騒がせしました。

運動会后、くるみで擦り傷の手当を受けていると、子どもたちが寄ってきて「何で血出てるん？」「痛い？」とたくさん集まってきたそうです。「頑張ってるからや」とフォローしてくれる職員さんの言葉に、さらに関心を寄せる子どもたち。スピードよりも頑張ってる走り抜く、その気持ちが伝わったことでしょう。来年は、当日までの準備として体力づくりも一生懸命頑張るんだ、という姿を子どもに見せましょう。全力を出し切れるように。もちろん私も一緒に体力つけます。

運動会に私の実母を呼びました。大阪に来るのは初。下の子に会うのも、くるみに来たのも初でした。

私が小さいとき母は「ダメ、危ない」を連発する人でした。高いところから飛び降りるとか、ボール遊びをするとか、突き指したり怪我したりする可能性が少しでもあるものは危ないので禁止でした。そのせいで私は運動音痴なんだと思っています。跳び箱飛べた記憶がないです。体育の時間は恐怖でした。くるみに初めて来た日は保育士さんがみんな体育の先生に見えて、萎縮してましたね。

その母がくるみの運動会を見たのです。私が見せたかったのです。何と言われるか、覚悟してました。どうせ「危ない、可愛そう。」と反対する。そう思ってたんです。その母が、運動会を見終えても何ら否定的な言葉が出てこない。九州の家に帰った後にも全く嫌みを言わない。それどころか、「孫に会えて楽しかった、子どもとの時間はあっという間だ、元気になった」とか「いい保育園だね」と。さらに、実母からクリスマスプレゼントが贈られてきました。サプライズでダウンコート。お洒落を全くしない私に、全く初めてのことでした。

私自身が母となってうっすらと感じていた実母への反発心が、この運動会を軸に少し和らいだように思います。子どもの成長を認めてくれたこと、身体の発達を大事だと考えている私の気持ちに賛同してくれたこと、二重の意味で嬉しい出来事でした。大人が頑張る姿を見せるんだ、と旦那が身体を張って示してくれたのが大きかったのかも。これも、くるみに関わっている皆さんのお陰です。ありがとうございます。