

附属学校園からのお知らせ

いずみナーサリー便り

—お弁当からはじまる— いずみナーサリーの食育

3歳未満児の保育所、附属いずみナーサリーの『食育』の取り組みについてお伝え致します。



ます。後日、保護者から「家で食べなかった茄子を食べるようになりました」と嬉しい報告を受けます。

夏、子ども達がおやつに食べるトウモロコシの皮をむきます。緑の皮を何枚もむき、黄色の実が現れた時には「出てきたー」「コーン」と笑顔がこぼれます。トウモロコシの食べ方が分からなかった子ども達も回数を重ねると、かじりつくようになりました。

生活の中で本物に出あい、五感を使った体験が食べ物への関心につながるでしょう。



— 野菜を育てる —

5月、ナーサリーのテラスや駐輪場のプランターにナス・ピーマン・プチトマトの苗を植えます。2歳児が毎日水やりをしてトマトの小さな青い実がなると、興味を示した1歳児が実を取ります。「赤くなって大きくなったら食べようね」この言葉を何度も繰り返し、やっと収穫の時期になり、2歳児は嬉しそうに触れて「赤くなった!大きいね」、茄子のへたの部分で「トゲトゲがある」、ピーマンは「つるつるだね」とその感触を言葉で表現します。

収穫した野菜はテーブルを囲んで子ども達の目の前で保育士が調理します。

包丁の音、野菜を炒める音、味噌の匂いが室内に漂い、その場で口に入れた時のあつあつ感、「おいしい!」「ちょっとからい(苦い)」そんな言葉が聞かれ



— 学生によるカレー作り —

『食育』の取り組みに、食と栄養に関するサークル“Ochas”の学生は欠かせない存在です。おやつ献立作成、おやつ便りの発行、保育士と共におやつ作りや行事食の企画もしています。中でも夏野菜カレーパーティー、クリスマスカレーは子ども達だけでなく、普段、お弁当作りをしている保護者の方からも好評です。

Ochasのカレーはアレルギーのお子さんに配慮した小麦粉・バター・牛乳を使わない、優しい味のカレーです。

調理の前に子ども達は材料の野菜に触れ、2歳児は玉葱の皮むきに挑戦。「あ!白いのが見えてきた」「目がチクチクする」初めての経験です。そして、調理をするOchasの学生の包丁の音、カレーの匂いに引き込まれます。

学生によるカレーライスのパネルシアターを見て、美味しいカレーを食べますが、自分で玉葱の皮をむいてお手伝いしたカレーの味は格別です。



学生による 食事の懇談会

本学大学院生（管理栄養士）が講師となり、乳幼児期の塩分摂取量やバランスの良いお弁当について、保護者向けに食事の懇談会をしています。乳幼児に適した味噌汁の



クリスマスカレー

試飲で保護者の方々は味の薄さに驚き、「塩分の多く入っている“だしの素”でなく、旨味の出るだしを使うようにしたい」との感想が聞かれました。

ナーサリーでは週2回、御飯・味噌汁を提供していますが、この日は鰹節、昆布のだしの匂いが室内に広がります。味噌汁があることで食が進み、友だちと同じ物を食べることは食への意欲につながっています。

食事の役割は、栄養摂取だけでなく安心できる人と楽しく食事ができ心も満たされることです。よく眠って、よく遊んで、『食べるの大好き』な子ども達に育つことを願っています。

24年度にナーサリー独自の食育カリキュラムを作成し、学生との食育実践と共に『お弁当から始まる、いずみナーサリーの食育～学生と共に～』として冊子にまとめました。（お茶の水女子大学附属図書館TeaPotより閲覧可能）



附属学校園での出来事（2013年1月～3月）

【いずみナーサリー】

1月

- 附属高校2年生
「家庭総合」保育見学開始
- 避難訓練(火災訓練)

2月

- 多摩美術大学との協働アート活動
- 避難訓練

3月

- 親子で遊ぶ会
- 避難訓練

【附属幼稚園】

1月

- 第3学期始業式
- 鏡開き(お汁粉パーティー)
- 誕生会
- 学級懇談会
- 附属高校2年生
「家庭総合」保育参観開始(計6回)
- 親子体操の会 講師 佐藤弘道氏
- 園外保育(5歳)上野動物園

2月

- 豆まき
- 親子で遊ぶ日(3歳)
- 公開保育
- 避難訓練
- PTA主催講演会
- 誕生会

3月

- 雛祭り
- 誕生会
- お楽しみ会(5歳)
- PTA総会・全体保護者会
- 卒業式・終業式

【附属小学校】

1月

- 第3学期始業式
- 避難訓練
- 茗鏡会ニューイヤーコンサート
- 委員会活動(5・6年生)
- まきば会<父親の会>
文京区合唱の集いに参加
- 通学班別会

2月

- 委員会活動(5・6年生、4年生見学)
- 避難訓練
- 公開研究会
- 縦割り班活動
- 郊外園活動(5年生ジャガイモ植え)
- 関係者評価委員会・学校評議員会

3月

- 授業参観
- 保護者総会・かがみ会総会
- 6年生雪の学校
(妙高高原国民休暇村宿泊)
- 卒業おめでとうの会
- 卒業式
- 終業式

【附属中学校】

1月

- 冬休み終了
- 特別時間割期間・授業参観週間

2月

- 中学校入学検定(一般学級・帰国学級)
- 学校評価委員会、学校評議員会
- 期末テスト
- 避難訓練

3月

- 3年生保護者会
- 2年生郊外園
- 歓送会
- 卒業式
- 終業式

【附属高校】

1月

- 3学期始業式
- 2年保護者会
- 3年センター試験自己採点
- 1年・2年学力テスト
- 1年保護者会
- 2年「家庭総合」
ナーサリー・幼稚園参観

2月

- 合唱コンクール
- 関東地区附属高校副校長研修会

3月

- 新入生・説明会
- 期末試験
- 学校関係者評価委員会
- 学校評議員会
- 1年農場実習
- 餅つき大会
- 歓送会
- 卒業式
- 終業式