



2018. 1. 26

手作り味噌のみそ汁は美味しい



1/15(月)年長組の皆さんが、仁保の^{ききょうあん}帰郷庵に行きました。目的は、以前、仕込んだ味噌で作ったみそ汁をいただくためです。

バスが仁保に向かって走ると、風景が変わってきました。まだ、道の駅「仁保の郷」付近では「雪が残っているね」という感じでしたが、帰郷庵では完全な雪景色でした。幼稚園では、雪は完全になくなっていましたから、違いに驚きました。

到着して、冬の自然を観察するという計画でしたが、雪の中で何が発見できるのか、不安になりました。しかし、歩き始めるといろいろな発見がありました。子どもたちも喜んでくれました。赤い実をつけたナンテンの木、図鑑にも載っていました。次に同じような赤い実なんだけど、木の大きさや実のなり方がちがうマンリョウ、雪の中に残っていたシカの足跡など発見がありました。



図鑑には、ナンテンの実や葉を使った「雪うさぎ」の作り方が紹介してありました。幸いナンテンの実も葉も多くあります。「このナンテンで雪うさぎをつくろう」と呼び掛けると、子どもたちは喜んで取り組んでくれました。しかも、個性的なうさぎたちでした。

次に帰郷庵の中に入り、みんなが作った味噌を見せてもらいました。ほどよく発酵し、美味しそうな味噌になっていました。4月には、ソフトボールくらいの大きさに

丸めた味噌玉を入れ物に投げ込んだ記憶があったと思います。そのときはうすい大豆色でした。それが見事な味噌になっていたのです。

幼稚園の下川管理栄養士さんが、この日のみそ汁について説明をしてくれました。鶏肉とシシ肉が入っていることや、8種類の仁保産野菜も入っていることなどを囲炉裏端で聞きました。自然にみそ汁への期待感が膨らみました。

配膳が終わりみそ汁をいただくと、子どもたちには大好評でした。ほとんどの子どもたちがお代わりをしていました。シンプルなおむすびが、みそ汁の味を引き立ててくれたのも確かです。ご協力、有り難うございました。みそ汁もおむすびも、美味しそうに食べてくれました。長い時間を経て、自分たちが作った味噌が、こんなに美味しいものへ変わってくれました。料理してくれた下川栄養士さん、白木さんに感謝感謝でした。また、発酵させてくれた麹菌の力にも、素直に感激しました。

平成29年度は、白木さんや仁保の農家さんと関わる中で、年長組の皆さんが味噌づくり、ハチミツ採り、もち米の田植えや稲刈り、みそ汁を味わうなど、とても豊かな経験ができました。今後も、地域に根ざす食育ができるこの活動を、継続していきたいと思っています。



下川管理栄養士さんが、みそ汁の中に入る食材をていねいに教えてくれました。



囲炉裏を囲んで味噌やお肉を見せてもらいました。子どもたちは、自在鉤もめずらしそうでした。



温かいみそ汁は、最高でした。しかも、自分たちの手作り味噌です。「美味しい」と言ってよく食べてくれました。



おむすびも、とてもおいしく頂くことができました。保護者の皆さん、ご協力ありがとうございました。

子どもたちのからだところを守るために



1/20(土)に菜香亭セミナーが行われました。約50名の皆さんの参加があり、活気の溢れたセミナーになりました。「こんにちワクチン」では、山口赤十字病院の門屋亮先生がお話をされました。任意接種についてのお話が印象に残りました。「任意」の意味を深く知ることができました。予防接種には、市区町村が主体となって実施する「定期接種」と、希望者が各自で受ける「任意接種」がありま



す。定期接種は公費ですが、任意接種は自己負担となります。任意と聞くと「ああ、受けなくてもいいのか」と思う人も多いようです。しかし、状況をよく分析してみるとどちらでもよいという感じでもないようです。例えば「自動車の任意保険」は、任意だから入っても入らなくてもよいと済ませているのでしょうか。いろいろのリスクを考えるとかなり危険で、もしものことを考えて加入している人のほうが多いのではないのでしょうか。任意接種は判断を対象の皆さんへ任せられているのですが、結論からいえば、必ず受けた方がよいということでした。例えばポリオ(小児まひ)は



感染し重症化すると後遺症として残る可能性があります。また、おたふくかぜは、感染によって引き起こされるおたふくかぜ難聴が、1000人に1人の割合で発生することが知られています。一度難聴(耳が聞こえない状況)になると今の医学では聴力は戻らないそうです。

ワクチンのおかげで、幼稚園や学校では流行を小規模に抑えることができます。

ですから、有料であっても打

っておいたほうがよいと言われました。また、掛かり付けのお医者さんとよく相談をしてほしいと話されました。

次に「からだもこころもピ〜んとさせましょう!!」は姿勢アドバイザーの和泉さゆり先生がお話と体操をされました。今の子どもたちは、足のバランスが十分に育っていないので、5本の指の一部が地面に着いていない「浮指」という状況が見られるそうです。それは

しっかりと踏ん張ることができないので、当然トラブルも増えているということでした。ではどうすればいいのか。これには4つのポイントがあると話されました。

- ① 足を使う機会を増やす。
- ② 成長を妨げない体によい靴を選ぶ。
- ③ 正しいサイズの靴をはく。
- ④ 正しいはき方を身に付ける。

この中で特に②のよい靴選びは6つのポイントがあると話されました。

- ① 2本のマジックテープでしっかりと足をホールドできるもの。
- ② かかとを支える側面の素材がしっかりとしたもの。2本の指でつぶれないもの。
- ③ 今歩くといえ、ほとんどがアスファルトの上だ。足への衝撃も強くなるので、かかの靴底の部分が衝撃を吸収する素材が使っていること。
- ④ 歩いたり走ったりするときは、つま先が曲がりながら動いている。だから、つま先が曲がるもののほうがよい。
- ⑤ 足の幅にあった靴を選ぶこと。幅は3Eとか4Eで表現されるがゆとりのあるものを選んでしまう傾向が強い。反対に細めの物もあるので気をつけたい。メーカーによっても差がある。自分の足に合ったちょうどよい靴幅を選ぶ。
- ⑥ 靴の内底にはインソールがあり、これが着脱できるものがよい。自分の足に合わせることができる。

成長期の子どもたちには、靴選びはとても大切で成長を妨げない靴が必要です。しかし、子どもたちの成長は勢いが早く、1年間で靴のサイズが2cmも大きくなることは多いそうです。そうすると、大きめの靴を購入したり、小さくなくても我慢させたり、子どもたちにも影響が出てきます。足がしっかりと成長するためにも、正しい靴選びは大切なことですと力説されました。

次にカキラという姿勢をよくする運動を全員で行いました。これが結構楽しかったです。無理をしないで体を動かすと言いながら、やっていると気持ちのよい汗がどんどん流れました。自分の体の固さも実感しました。みんなで運動



をすることが本当に楽しかったです。ストレッチのようだけど、あまりきつくなく、無理をしないことが大切だと話されたので、劣等感を感じることもなく取り組みました。なお、運動の前に行った手の挙がり具合や広がり具合が、最後にもう一度確認するとそれぞれが改善されていました。カキラはすごいと思いました。防府のソルトアリーナや防府市内の公民館で活動をされているそうです。私でも継続してできそうだなと思いました。