



なかよし一むでは...

お母さんたちによる、出し物!!
歌や3びきのこぶたのお話を楽しみました♪



なかよし一む&ミニ&ミックス...

シャンシャンシャン♪
あわてんぼうのサンタさんが、プレゼントをたくさん持って
やってきてくれました(*^。^*)

シニアサロン...

保育園のクリスマス会にご招待!サンタさんに変身して下さい
ました。子どもたちは、大喜び!!その後、ケーキを作って、幸
せのひと時を!! とっても、美味しそうでしたよ

「シニアサロンぽぽら」に遊びにきませんか

子育て支援センター「さんこうぽぽら」では、月に1回地域の方におこし頂き楽しいひと時を過ごしています。

日時：1月24日(水) 10時から12時

内容：三光保育園児の生活発表会(再演)をご覧ください!

場所：地域子育て支援センター「さんこうぽぽら」

電話でお申し込み下さい。 TEL. 31-6877



♪育児相談・食育相談をしています♪

三光保育園及び三光幼稚園では、育児・食育相談を受け付けています。
お気軽にお申し込み下さい。

※毎月第3火曜日の14時~16時までは、西九大短期大学部教員による食育相談を行っています。

★事前にお電話でお申し込みの上、ご利用下さい。



永原学園地域子育て支援センター
さんこう・ぽぽらだより
2018年1月発行 第129号
認定こども園 西九州大学附属三光保育園
TEL:0952-31-6877



1月の生活目標

- ・お友達と遊びましょう。
- ・話は静かに聞きましょう。

日本の食文化の伝承

新年あけましておめでとうございます。

今年も、ぽぽらでの集いが楽しくなるよう職員一同、子ども達の笑顔を励みに頑張っていきたいと思っております。皆様のご支援をよろしくお願いいたします。

さて、年末・年始はとてよいお天気が続き、大掃除やお正月準備には最適でしたね。ところで、皆様はどんなお正月料理をいただきましたか?

お正月料理は、主婦の家事負担を減らすため保存が効くものも多く、塩や砂糖などを普段よりも多く使うため濃い味になりがちで、子ども達には意外と不人気です。しかし、少し作り方を工夫して、黒豆は柔らかく薄甘く煮たり、煮物も汁気を多くして薄味を煮含めるようにして炊くと結構食べてくれます。おじいちゃんやおばあちゃんの子どもの頃の味に合わせていると、日本の伝統的な料理も途絶えそうだと感じています。若いお母さんたちの工夫で、子ども達が食べやすい味にアレンジして、食文化を残してほしいと願います。

(三光保育園園長)

「なかよしミックス」に遊びにきませんか!

就園前までのお子様と保護者の方が一緒に参加して親子で楽しく遊ぶ集いの場です。

★第10回目の1月は、下記の日程で実施します。

日時：1月26日(金) 10:00~12:00

1月29日(月) 10:00~12:00

内容：三光保育園児の生活発表会(再演)を一緒に見ましょう!

場所：地域子育て支援センター「さんこうぽぽら」

持ってくるもの：コップ

※事前のお申し込みが必要です。いずれの日も先着16組の親子)

※電話の受付は、1月5日からです。

平日9:30~17:00までお願いします



1月の「フリーデイ」について

保育園の支援センターを下記の日程で開放します。お好きな時間にお出かけ下さい。

日時：1月30日(火) 10:00~12:00

1月31日(水) 10:00~12:00

※事前の連絡は、必要ありません。

子育て便り

我が学舎「野山」保育園

西九州大学 子ども学科 准教授 岩根 浩

街中にクリスマスのイルミネーションが華やぎ、師走の慌ただしさを感じる今日この頃。先週末は久しぶりに佐賀で過ごしました。単身赴任ゆえ、普段は熊本の自宅にすることが多いのですが、日曜日は、温泉へ車を走らせました。佐賀市の北約 15 kmにある熊の川温泉です。連日の寒波のためか、辺り一面うっすらとした銀世界。鄙びた温泉地の醸し出す風情。郷愁の念を思い起こさせる至福のひとつときでした。

ところで、私の故郷は、熊本市の北西約 30 km、阿蘇外輪山の麓に位置し、南北朝時代に栄えた菊池氏の城下町「菊池」という山間の地です。今の季節になると、小さい頃の思い出とともに、友達と野山を駆け巡った日々を懐かしく思い起こします。当時は、保育園や幼稚園に通う子どもは少なく、大人になって「私は『野山』保育園出身です」と答えていました。ですから、私はこの時季の田舎の風景が好きです。あちこちの家々から棚引く煙、収穫が終わった後の何かしら寂しげな田圃の佇まい。一方で、一年を締めくくり新年の準備に追われる年の瀬の装い。いよいよ今年も終わりだなあと、子どもなりに思いを巡らしていたことを思い起こします。

昔は今と違って、随分と雪が降ったものです。中でも昭和 38（1963）年の豪雪は驚きでした。小学校 1 年生だったと思います。家族総出で「かまくら」を作り、雪国の暮らしを体験(?) しました。今では何とも信じがたい話のようですが、当時は熊本でも雪の日が多く、冬ならではの雪遊びができたものです。

来週は大雪になりそうだという予報が出ると、スキー作りが始まります。教えてくれたのは、叔父でした。前から用意していた青竹を二つに割り、スキー板を作ります。それぞれを竈の火で炙りながら少しずつ丁寧に曲げていきます。あまり火に当てると焦げてしまうので、注意が必要です。そして、二枚の板各々に足を乗せる所を作ります。錐を使って穴を開け、丈夫な紐を通します。最後に、滑りやすいように板の裏面を磨いたり、ろうを塗ったりします。出来上がると、一端の職人になった気分でした。

そして、家の裏山、時に、山の麓が即席のグレンデに変わります。上級生、下級生一緒になって日が暮れるまで遊びました。また、正月の飾りに使うウラジロやゆずり葉（今では店に並んでいますが）を山へ採りに行き、新年を迎える準備をしていたことも思い出です。

ほかに、『野山』保育園では、年齢を超えた豊かな体験活動が展開されました。体験が経験となって「生きる力」が育まれる学びの場でした。

年の瀬の今、佐賀の湯に浸かりながら思い起こしています。これまで自分を育ててくれた故郷の自然や文化、そして、地域の方々のおかげであることを。

（平成 30 年 1 月 4 日）

食育便り

「大豆について」

西九州大学健康栄養学科准教授 副島順子



1. 大豆の成分

大豆の成分は、「畑の肉」と言われるように、たんぱく質と脂質が主成分です。

大豆のたんぱく質は、他の豆類（えんどう豆・うずら豆など）や米・麦などの穀類の中では最も多く約 35% 含まれます。体に必要不可欠である 8 種類の必須アミノ酸（イソロイシン、ロイシン、リジン、メチオニン、フェニルアラニン、スレオニン、トリプトファン、バリン）をバランスよく含んでいます。必須アミノ酸の中で白米に少ないリジンも大豆には多いのでご飯に味噌汁や納豆・豆腐などの和食によくある組み合わせの食事は、アミノ酸のバランスがよくなります。

脂質は、約 20% 含まれていて大部分は、不飽和脂肪酸です。中でも血中コレステロールを下げる働きがあるリノール酸が多く含まれています。それに加えて大豆には、コレステロールがほとんど含まれていないので、コレステロール値が高い人は、大豆・大豆製品をたんぱく質供給源として利用することが良いと思います。

大豆には、レシチンが含まれています。レシチンの働きは、血液中のコレステロールを肝臓に運び、コレステロールを血管に付着しないようにし血流の流れをよくします。そのため、動脈硬化や心筋梗塞を予防する効果があります。また、ビタミン A やビタミン E の吸収をよくします。また、レシチンは、脳の情報伝達にかかわる神経細胞の重要な材料の一つであり、記憶力や集中力を高め、脳の活性化にも効果があるので受験生には必見です。

その他として、日本人に不足しがちなカルシウムが、乾物 50g で牛乳 100g に相当、鉄は、乾物約 20g でほうれん草の 100g に相当、食物繊維は、乾物約 35g でごぼう 100g に相当するほど豊富に含まれています。ビタミンとしてビタミン B₁、B₂ なども含んでいます。

さらに、大豆には、サポニンが含まれています。サポニンはえぐみや渋味の原因となるが、抗酸化作用をもち血栓を出来にくくしたり、コレステロールの低下にも役立つとされています。

また、大豆イソフラボンは女性ホルモンと似た働きをしてくれることから、更年期を迎えた人の体調不良や骨粗鬆症など女性ホルモンの減少による様々な不定愁訴の改善にも役立っています。

女性のみではなく、男性にも効果があるので日常の家庭の食事に栄養のパワーを持つ大豆料理を取り入れて私たちの「食」と「健康」をより豊かなものにしていきましょう。

2. 木綿豆腐と絹ごし豆腐の栄養の違い

・木綿豆腐は大豆から豆乳を作り、これに凝固剤を加えたかたまりかけたときに出る上澄み液を捨て、残りを木綿布を敷いた穴のあいた箱に流し込み、重石をかけてかたまらせます。

・絹ごし豆腐は豆乳に凝固剤を加えて穴のない箱に流してかためたもので上澄み液を捨てたり、重石をしないので水分が多く含まれています。

栄養的にみると、木綿豆腐のほうにたんぱく質、脂質、カルシウムが多く含まれています。しかし、ビタミン B₁ は水溶性のため絹ごし豆腐に多いが、上澄み液を捨てたり、重石をかけて水分を取る木綿豆腐には絹ごし豆腐の約 1/2 程度と少ないです。
（月間食生活（2014 No01）より抜粋）