

野菜の味を楽しもうミネラル野菜の栽培を通して

夏井おおすぎ保育園

夏井おおすぎ保育園の食育指導の取り組みは五年目になります。偏食や肥満は乳児期の食生活からかなり影響されるため、健康的な食生活を送ることができるよう、食べものの栄養、食事のマナーなど毎日の給食を通して食育指導をしており、食育指導の一環として野菜の栽培にも取り組んできました。

今年、小野町で取り組んでいるミネラル野菜に、どんな栄養があるかということ、子どもたちへ知らせたいと、栽培農家や、関係機関の方々の協力を得て保育園でも栽培しました。

まず、五月には苗の植付けを行い、育て方、水やりの方法を教えていただきました。六月には、はつか大根が食べごろになり、早速収穫しました。とれたてをスライスして食べてみると大根特有の辛味がなく、子どもたちは「シャキシャキておいしい。」と競って食べるほどでした。

七月には、ピーマン、トマトが実りはじめ、色づいてくる様子を観察し収穫を楽しみにするようになりました。つやつやと厚みのあるピーマンは、苦味がなく、野菜の苦手な子どもも進んで食べました。トマトは味が濃く、いつまでも口の中にトマトのにおいさが残りました。

虫が葉を食べる様子を見ながら「おいしそうに食べているね。」と図鑑を片手に虫探し。野菜の栽培をし、さまざまな虫を発見できたことも喜びです。

野菜の生育状況により栄養分をおぎなう追肥をしました。肥料は化学肥料ではなく自然界の魚などを配合したもの、トマトの虫よけにはバジルなどにやさし

いものであることがわかりました。

八月には、収穫した人参、ピーマン、なすを材料に年長児が夏野菜のカレー作りに挑戦しました。初めて使う包丁や皮引きに緊張しながらも、自分たちで育てた、おいしい野菜たっぷりのカレーが出来あがりました。

この野菜に含まれる「ミネラル」については、子どもたちにも分かりやすく伝えたいと、健康福祉課栄養士よりお話していただきました。

今では子どもたちも、ほうれん草・小松菜・チンゲンサイなど味の違いがわかるようになったり、「苦手だけど体の栄養だから」と体内での作用を意識して食べるができるようになったのです。

ミネラル野菜栽培の活動は、子どもたちにさまざまな発見や喜びを与えてくれました。一年中どんな野菜でも手に入る時代ですが、旬のおいしさがわかり、体に良いものを食べて育つてゆくよう、これからも食育の取り組みをすすめていきたいと思えます。



いつ、トマトがなるのかな？

こんにちは！ パトリシアです

私は、11月に寿大学（公民館高齢者学級）のみなさんと一緒に現場学習で新潟へ行ってきました。新潟までのバスの中からきれいな紅葉がよく見え、きれいな紅葉で有名なふるさとのマサチューセッツ州に帰ったような気がしました。新潟に向かう途中で、ガイドさんにお茶を注いでもらい、生まれて初めてバスの中で一服をすると、「さすが日本だ」と思いました。そして、会津を通る時に、観音さまは深い霧に包まれて頭だけが霧の上に浮かんでいるように見えました。あまりにも神秘的な感じで鳥肌が立ちました。

新潟に着くと天気良くて、暖かい太陽の下で明治28年に作られた伊藤文吉という豪農の屋敷を見学しました。その時代に作られたアメリカの大邸宅は、柱がどれも飾り立てられていて、ぜいたくな家具などが「自分が金持ちである」ということを誇示します。そのために、いろいろな飾りがあると思いましたが、伊藤家の簡単な飾りとあっさりした広さは、私にとって印象的でした。そして、家に囲まれた平和的な庭が家と良くつりあっていて、伊藤家は全体的にアメリカの家にはあまりない落ち着いた感じでした。日があたる畳に座り、庭を見ながら一日をそこで過ごせればと思いました。

お昼においしいものを食べながら寿大学のみなさんと交流しました。その時、朝、お茶を飲む時は一杯だけではなく必ず二杯飲む、ということを知りました。その理由はいくつかありましたが、どちらにしても、舌をヤケドしながら車の中でコーヒーを大急ぎで飲む癖があるアメリカ人にその習慣を伝えたいと思いました。

私は寿大学の現場学習でいろいろな面白いことを経験しました。私と一緒に参加させてくれた寿大学のみなさん、ありがとうございます。また今度会いましょう。

In November I joined the *Kotobuki Daigaku* trip to Niigata. As I looked out the window of the bus I could see the pretty fall foliage, and I felt like I had gone back to Massachusetts. On the way to Niigata, I had a tea break on a bus for the first time in my life.



How Japanese, I thought as the guide poured me a cup of green tea. When the bus reached Aizu there was a thick mist that covered the statue of Kannon. I got the chills looking at her head which seemed to be floating above the fog.

By the time we arrived in Niigata sun had come out and we enjoyed the warm day at the Ito House in Niigata. American mansions from that time period usually have ornate woodworking and elaborate furniture to show off the wealth of the owner, so the openness and simplicity of the Ito House left an impression on me. The peaceful, serene garden that the house surrounded was a perfect decoration unlike anything we have in American homes. I could have sat in a block of sun on the tatami mat and looked at that garden for a whole day.

During lunch I enjoyed talking to the *Kotobuki Daigaku* members sitting near me. They taught me the Japanese tradition of drinking at least two cups of green tea in the morning rather than just one. I heard both that the first one is for God, and also that it is to take time to calm down in the morning. Whichever reason, I thought I would like to tell Americans, who burn their tongues drinking coffee in the car on the way to work, about that habit.

I saw and heard many interesting things on the trip to Niigata. I would like to thank all of the energetic members of *Kotobuki Daigaku* who let me come with them on their trip. I hope we meet again soon.