封戸保育園だより

10月

２０２０（令和２年）

No，５９４

【編　集・発　行】
封 戸 保 育 園
0978 - 22 - 3677

◆「食」の豊かさは「生きること」の豊かさに

～京都女子大家政学部食物栄養学科指導教員・農学博士　中山玲子～

◆「食べる」とは体の栄養だけでなく「心の栄養」と封戸保育園前主任保育士がよく話していました。

◆封戸保育園では自園での調理を設立当初から大切にしてきています。

◆手作りのおやつはもちろん季節にあった食事、アレルギー児への代替食（他児と見た目を変えずにアレルギー対応食にすることで食欲を減退させない）など工夫をしています。

◆今、食べ物は豊かにある社会なのに「食の貧困」ということを耳にします。

◆食の貧困には「食べることが出来ない。食べ物を手にすることが困難」なものと「個食・孤食・・」など食に関する心の貧困「食卓を家族で囲んでいるが、みんな別々のものをたべている（個食）」などがあります。

◆食卓を囲み同じ料理を食べるということで、味覚、嗅覚、触覚を経験・共感できます。

運動会のお弁当などは当時の記憶が蘇りますよね。

◆１１日は封戸保育園の運動会、今年は新型コロナ感染症対策で人数制限がありますが、その分大きな拍手で応援をお願いします。

「聞く」ということは、とても大切なことですね。

強い牙もするどい爪も速い脚も持たない私たち人類が今ここにいるのも「聞く」ことができ、意思を伝えあうことができたからだとか・・・今から３０万年前にネアンデルタール人が現れ、その後私たちの祖先となるホモサピエンスが現れました。

研究が進んでいくにつれて、ネアンデルタール人は発声がはっきりしなかったのでお互いの発する「音」が聞きとりにくかったではと考えられています。

ホモサピエンスは「聞く」ことができ、それによって意思の疎通ができ、「獲物を捕る」「危険を回避する」などの情報共有ができ、協力しあうことができたのではないだろうか。それ故に生き延びてこられたのではという説があります。

現在は絵本によって知ることの多い「昔話」は、語り物として口伝えに伝えられてきました。「むかしむかし」「あるところに」というお話を、おじいちゃんやおばあちゃん、おとうさんやおかあさんから聞き継いで、語り継いできたのが昔話です。このような昔話の中には、先人たちの子どもたちへの思い入れや伝えたいことがたっぷり詰まっています。

「聞く」ことによって、生きていく術や人から人への思いなどを伝えあうことで私たちは生きてきました。

情報過多の現在では、聞くものも選ばなければいけない時代となりましたが、周りにある風の音、水の音

虫の音などにも耳をすませて、耳から癒しの音も入れてみてください。

「聞く」ことの大切さを感じながら・・・

今年は、１０月１日が「中秋の名月」にあたります。月の満ち欠けは、２９日半の周期だそうです。月に一度は満月の日がありますが「中秋の名月」は一年の中で一番きれいなまん丸のお月さまが見える日ということです。いつもは９月が多いのですが今年は４月に２回十五夜があったので、１０月になりました。

「中秋の名月」は、昔は「芋名月」と呼ばれていて、里芋などをお供えしていたようです。そのうちにお米からお団子を作り、お供えするようになったとか・・・

ススキは稲穂に似ているので五穀豊穣を祈ったという意味もあったそうです。

いずれにせよ、きれいなお月さまをご家族で楽しんでみてはいかがですか？

おたんじょうび　おめでとう！

７名のお友だちが

誕生日を迎えます

31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	10月行事予定
土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	
			誕生会						遠足						避難訓練					運動会											