

KIDS SMILE LABO JOURNAL

“キッズ スマイル ラボ ジャーナル”

KIDS SMILE LABO が発行するフリーペーパー。普段 SNS でしか見られない保育園の子どもたちの様子や、子育てに関する情報等、最新情報をお届けします。

Vol.25

June
2023

TAKE FREE



KIDS SMILE LABO の 1 枚。

副園長の森誉さんが選んだ、とっておきの 1 枚を紹介します！

“ 想いを重ねて過ごす時間 ”

初めて行った遠足の場所
目の前に広がる新しい景色に心が動く
ワクワクすれば駆け出し
ドキドキすればとても慎重で
ハッとすれば足を止める
子どもたちの心が今どう動いているのか
その一步一步を見てみれば
なんだか少しだけ分かるような気がして
子どもたちの一歩に合わせて自分も動き出してみる
何にワクワクしているのか
何にドキドキしているのか
何にハッとしているのか
彼らの見ている世界と一緒に味わうことをしてみる
楽しいね 魅力的だね 不思議だね
そういう気持ちが巡ってくる
そういう気持ちを分かち合いたくなってくる
一緒に歩くだけじゃない 想いを重ねた時間だからこそ
その一瞬一瞬が彩り豊かに心に刻まれていく

photo & text by morimori

JOURNAL TOPIC

01 最近よく聞く「サステナブル」ってなんだろう。

KIDS SMILE LABO での取り組みもご紹介しています。

02 KIDS SMILE LABO CLASS NEWS

キッチンからは『玉ねぎ塩麴』のご紹介！

03 みなそらだいち 日々あれこれ

クラスニュースには載せきれない日々のあんなことやこんなことを一挙公開！

[kidssmilelabo.com](https://www.kidssmilelabo.com)



@kidssmilelabo

KIDS SMILE LABO

@kidssmilelabo

@KIDS_SMILE_LABO

最近よく聞く 「サステイナブル」 ってなんだろう。

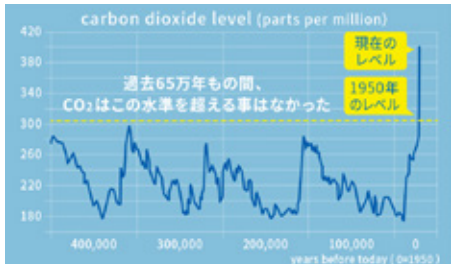
最近よくニュースや店頭でも目にするようになったサステナブル (Sustainable) とは、どのような意味を持つ言葉なのだろうか。

サステイナブル (Sustainable) は、sustain (持続する) と able (できる) からなる言葉で「持続可能な」「ずっと続けていける」という意味があります。

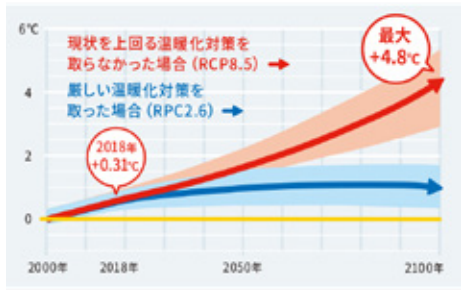
現在、世界の人たちが共通の目標として取り組み始めているのが「サステイナブル (Sustainable)」な社会の実現です。しかし、その道りは容易なものではありません。

例えば、地球温暖化の問題。産業革命以降、大気中の二酸化炭素 (CO₂) の濃度は急上昇してきました。経済活動によるCO₂の排出量の急増が主因と考えられており、それにとともに世界の平均気温も上昇傾向にあります。このまま上昇し続けられ、2100年には最大で4.8℃上昇(※)するといふ予測もあります。

このような地球温暖化は世界各地に気候変動をもたらし、集中豪雨や高温などといった異常気象を引き起こすなど、各国で深刻な影響が出ています。



※参照元：アメリカ航空宇宙局 (NASA) ホームページより
ベネッセホールディングス作図・加工



2081~2100年の平均 2.6~4.8℃ 0.3~1.7℃

▶RCP シナリオ (Representative Concentration Pathways) = 代表濃度経路シナリオのことで、RCP2.6は、厳しい温暖化対策を取った場合、CO₂ 排出量の最も低いシナリオ。RCP8.5は、最大排出量に相当するシナリオ
※参照元：IPCC 第5次評価報告書 統合報告書、気象庁「世界の平均気温 偏差 (℃)」より、ベネッセホールディングス作図・加工

How you heard of SDGs?

SDGs (エス・ディー・ジーズ) は、Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標) のこと。

SDGs は、2015年9月の国連サミットで193カ国の首脳が参加のもと、全会一致で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に掲げられました。

SDGsは、貧困や飢餓から環境問題、経済成長やジェンダーまで幅広いさまざまな課題が網羅されています。豊かさを追求しながらも地球環境を守り、「誰一人取り残さない」ことを強調し、2016年から2030年までの15年間に達成することを目標としています。

子どもからは「かおちゃん」の名で親しまれている、KIDS SMILE LABO の園長。15 年の保育現場経験を経て、保育園 KIDS SMILE LABO を開園。趣味の畑作業を通して、日常的に自然に触れ、「地域」「家族」「自然」「仲間」と繋がれることを自身のテーマとして日々追究している。

保育園 KIDS SMILE LABO
園長 松下 かおる

SDGs 採択後も、「世界終末時計」は進んだ

「世界終末時計」とは1947年にアメリカの科学誌『The Bulletin of the Atomic Scientists』が作った、地球滅亡を午前0時として地球最後までの残り時間を示す時計です。時計の針は世界情勢によって進んだり、戻ったりします。その針が2023年1月24日に残り90秒となりました。過去最短期だった2020〜22年の「100秒」を下回り、公表の始まった1947年以降で最も短くなりました。SDGsのもと、世界は努力を続けていますが、危機はまだ続いています。私たちは、SDGsへの取り組みをさらに強めていく必要があるのではないのでしょうか。

ベネッセサステイナブルな社会へ
読売新聞オンライン参照



海に大量に流れ込む プラスチックゴミ

身近なところではカフェなどのストローが紙の物になったり、スーパーやコンビニの袋が有料になったりと企業もこの問題に取り組んでいるところが増えてきました。このプラスチックゴミですが、かなり早急に対応しなければいけないのが現状です。KIDS SMILE LABO でも毎日行く川のゴミ拾いを行い川から海への流出を

少しでも減らしたいと考えています。プラスチックゴミは年間少なくとも800万トンもの量が海に流れこんでいます。

これをジャンボジェット機の機体の重さに換算すると、1年間に5万機分の重さのごみを海に捨てていることとなります。海には既に1億5000万トンものプラスチックゴミがあり、2050年にはそれが海にいる魚と同等以上にまで増えると予測されています。

プラスチックは軽くて丈夫で加工がしやすく耐水性もある、とても便利でしかも安価な素材です。そしてプラスチックの利用は、食品の賞味期限を延ばすなど、社会や環境にいい側面もあります。

ただし：プラスチック製の容器が分解されるまでに1000年以上かかるとの研究もあり、いったん海に入り込むと、環境にとっても長い間影響を与えることとなります。



マイクロプラスチックって？

海に流れ込んだプラスチックごみは海流に乗り海洋を漂い、また海底に沈みこみ、またあるものは海岸に打ち寄せられます。さらに5mm以下の細かいプラスチックの粒子であるマイクロプラスチックも世界の海に存在しています。

マイクロビーズは、肌の古い角質を取り除くスクラブや、なめらかな質感を出すための乳化剤として、ヘアケア用品やボディウオッシュ・歯磨き粉といった幅広いアイテムに使わ

れています。

通常、生活水は処理施設でのフィルターなどで濾し、不純物を除去しています。しかし、歯磨き粉や洗顔料に含まれるマイクロプラスチックは、排水フィルターを簡単にすり抜けてしまい、除去することができません。するとマイクロビーズが海や川に流れ出てしまい、水の中に住む生き物たちがエサと間違えて食べてしまう可能性があります。

例えば、東京農工大学が東京湾に生息するカタクチイワシ64尾の体内を調べたところ、80%程度の49尾からマイクロビーズが検出されたとの報告があります。

マイクロビーズの原料となるプラスチックは、環境中に含まれる微量の化学物質を吸着する性質を持っています。これが生物の体内に入れば、生態系の破壊につながる恐れがあるのです。

参照元 <https://spacehipearth.jp/microbeads/>

かおちゃんが推薦！

おすすめ 書籍



ナチュラルおそうじ大全
ナチュラルクリーニング講師
本橋ひろえ
なぜ汚れる？
どうしてきれいになる？
汚れ落ちの仕組みがわかれば家じゅうラクにピカピカ！
汚れは4種類、使う洗剤5つだけ！
ナチュラルクリーニングは環境には優しくて汚れは落ちにくい。もし、あなたがそう思っているとしたら、おそらく、洗剤の使い方が間違っています。



プラスチック・フリー生活
シャンタル・プラモンドン
ジェイ・シンハ
服部雄一郎 訳
今、世界的に注目を集めているプラスチックごみ問題。じつは環境だけでなく、私たちの健康にも知らぬ間に害を及ぼしている。使用中に漏れ出す化学物質の作用とは？使い続けても大丈夫？その危険性の徹底解説から、代替品を使った暮らし方のヒントまで網羅した「プラスチック・フリー」入門ガイド。

Amazonより引用

KIDS SMILE LABO の取り組み

地球温暖化を感じる身近なところでは年々暑くなる夏の気温。猛暑日という言葉では収まらず、35 度以上の気温の際には酷暑日という言葉まで誕生しました。更には、異常気象と呼ばれる集中豪雨での地盤沈下や土砂崩れや干ばつ。地球に何かが起こっている...ということをもう皆さんも感じられているのではないのでしょうか。

子ども達の為にも持続可能な社会にしていくことは、わたしたち大人の課題になっていると感じています。サステナブルな生活や意識にしていくことは難しいことではなく、少しでも身近なところから変化させていくことが重要だと考え、KIDS SMILE LABO では生活の中でできるサステナブルな取り組みを行っています。

ビニール袋

身近で良く使用しているビニール袋。

自然界に還るまで要する時間は 10 年から 20 年かかるともいわれています。今は買い物にもエコバッグを持参することが当たり前になってきましたが、生活の中でどうしても使用することなども出てくると思います。そんな場面でも出来る限り環境の負担を少なくしたいという想いから以下の商品を選んで購入しています。

In Use At LABO

毎日ゴミ箱にかけるゴミ袋やオムツゴミに使用しているゴミ袋は生分解性のゴミ袋を使用しています。

【生分解性ごみ袋とは】

100% 生分解性ゴミ袋は、天然の再生可能な植物でんぶん抽出物をベースとしたプラスターチ素材 (PSM) で作られています。生分解性のゴミ袋を裏庭や家庭の堆肥化施設で堆肥化することができます。環境にダメージを与えません。



キッチンスポンジ

生活排水を生む食器洗いは、環境汚染にダイレクトに関わる家事のひとつ。

食器洗剤による排水汚染が問題視されがちですが、キッチンスポンジはほぼすべてがプラスチック製品。使い続けるうちに細かく砕け、排水内にマイクロプラスチックを発生させているのです。メラミンスポンジの原料はメラミン樹脂。つまり 100% プラスチックです。汚れを落とす原理は消しゴムと同じで、使うと削れ、そのカスが排水に ...! 洗いながらマイクロプラスチックを製造しているのと同じなのです。

アクリルスポンジは洗剤不要。その点は優秀なのですが、アクリル毛糸は石油で作った繊維状プラスチック。摩擦で溶けた繊維はマイクロプラスチックとなって排水へ。環境にいいようで、実は海洋汚染に繋がるアイテムなのです。

In Use At LABO

セルローススポンジ

パルプ由来のセルロース (繊維素) と、補強繊維として加えている綿などの天然繊維分からなり、環境に優しい 100% 天然素材です。これらの原料は再生可能な非石油系の植物繊維であり、廃棄時に二酸化炭素の新たな発生はありません。

へちまたわし

こちらも 100% 天然素材で作られており、使用後にはコンポストに入れて堆肥にすることも可能です。燃焼時にも有害物質などの発生もありません。



洗剤

これから夏にかけて増えていく洗濯物。

スーパーや薬局に並ぶ洗濯用洗剤は、厳しい審査を経て「人体に悪影響はない」と判断されたものですが、排水後の「環境」へのリスクはどうでしょうか。

日本では現在、産業排水に対して厳しい基準が設定されているため、昔に比べてその水質は大きく改善されてきています。

その一方で、生活排水については規制を設けることが難しく、たとえ処理施設を介して河川に排水されていたとしても、環境汚染を引き起こす課題は数多く残っているのです。

とくに合成洗剤は化学汚染物質として懸念が大きく、汚れを乳化して落とす効果のある界面活性剤は石油由来の原料が一般的なため、環境負荷が高いと言われています。

では、できるだけ環境負荷をかけずに洗濯するにはどうすればいいのでしょうか？ そのためのひとつの方法は、「着たら洗う」から「汚れたら洗う」を心がけ、なるべく洗濯回数を減らすこと。また、衣類から発生するマイクロプラスチックの流出を防ぐ洗濯ネットを導入するのも効果的です。

さらに、地球にやさしい洗剤に切り替えるのも今すぐできるアクション。生態系に悪影響を与えないよう開発された生分解性の洗剤を選ぶことは、生活排水による影響を最小限に抑える近道と言えるでしょう。

参照元 vogueJapan

In Use At LABO

エコペール (ecover)

洗濯用の液体洗剤「ランドリーリキッド」を主力商品とする「エコペール (ecover)」は、環境や社会への配慮など、最高水準の事業活動を行っている企業にのみ与えられる「B コーポレーション認証」を、ヨーロッパで初めて受けた会社としても有名です。

洗濯用洗剤に用いられる界面活性剤は、マルハナバチの巣に繁殖する酵母を培養してできた自然由来のもの。また、サトウキビ、パーム、菜種、ヤシといった植物油を配合し、洗浄力も高い。蛍光増白剤や着色料は無配合のため肌にも優しく、赤ちゃんの衣類洗いにも安心して使用できます。



重曹

重曹とは炭酸水素ナトリウムです。

油汚れ落としや消臭剤として活躍し、使いやすく取り入れやすいエコ洗剤。

クエン酸と一緒に使うことで二酸化炭素の泡が発生し洗浄力も上がり、LABO ではお風呂場掃除、シンクの掃除、大人のトイレ掃除等幅広く活躍しています。



クエン酸

クエン酸とは、サツマイモのデンプンから作られた「弱酸性」の粉末です。「弱酸性」という特徴から、クエン酸は水垢汚れや石鹸カス、トイレの尿石などのアルカリ性の汚れを落とすことを得意としています。

クエン酸は食品から作られた安全な洗剤のため、安心して掃除に使うことができます。

水回りの掃除に大活躍するのはもちろん、食洗機や電気ケトルといった家電掃除や、消臭効果も発揮してくれる大変便利なアイテムです。

番外編 LABO のぬいぐるみ

『blabla』はペルーの伝統工芸にインスピレーションを受けたアメリカ人女性スーザン・プリシェットとウェッター・ワルドが 2001 年に立ちあげた子どもたちの為のニット会社です。

blabla の製品は柔らかな肌触りと優しい表情、最高級の Pima cotton (ピマコットン) を使用してペルーで一つ一つハンドメイドにより作られています。フェアトレードを尊重し、環境にも配慮したぬいぐるみです。



プラスチック惑星・地球
写真と文 藤原幸一



これから③使わない方法についても子どもたちと学んでいきたいと思います。取り組みを通して、環境問題を自分ごととして行動していく軸が育っていくことを願っています。

でした。早速お散歩にはゴミ袋を携帯するようにし、ゴミを発見すると拾う姿が見られています。

① 捨てない
② 捨ててあつたら拾う
③ 使わない
プラスチック問題のことを、これから子どもたちとも考えていきたいと思っています。そのスタートとして幼児クラスでは『プラスチックの惑星・地球』という写真絵本を見ました。私たちが廃棄したプラスチックにより、生き物たちが苦しんでいる写真が綴られている本です。皆、最後まで真剣に見入っていました。そして、綺麗な地球を残すために子どもたちが考えたことは

子どもたちと考えるじかん



KIDS SMILE LABO CLASS NEWS

5 だいち 4 おおぞら 3 みなも

Daichi Oozora Minamo



目で見て触れて、
伸びてく芽

稲と枝豆を育て始めました。大地さんに土と米糠を混ぜた栄養たっぷりの土壌を作ってもらい、植える準備は万端。稲は発芽するところから観察するため、頂いた種籾を水に浸けて約1週間。小さな芽、稲の赤ちゃんができました。植える場面では、米糠と土の中の微生物が織り成す循環が促されている匂いに子どもたちは驚きつつも、植えることができました！

毎年作っている味噌を今年は枝豆の栽培からやってみることにしました。味噌はラボの子どもたちにとって身近な存在。そんな味噌を自分たちで育てた大豆で作ることができたより味噌に対しての興味や関心が広がるのではないかと考えました。枝豆の鞘が茶色くなり、冬が訪れたら自分たちで育てた大豆で手作り味噌に挑戦です。

「なにか出てきたよ（芽）」「丸いのついてるよ」目で見て触れて肌で感じとり、毎日食べているものが、食べられる形になるまでを知る。

室内で育てられるからこそ、より身近に感じながら、稲と枝豆の成長を子どもたちと見守っていきたいです。

文 いじくん

2 のばな

Nobana



できることが増えてきた子どもたち

水筒が始まった6月。活動ではおにぎり作りや朝顔のお世話、初めてのぼうさいの丘公園へのバス散歩に行きました。

一つ一つ新しいことを行うたび、「できることが増えたね。」と感慨深くなってしまう今日この頃です。

毎朝の朝の集まりではお休みの子が誰かを聞くのですが、どの子も誰がいはいかすぐに気付き、声に出しています。そして、「お休みなの」なんてー？」の質問もセットです。少しずつ『なんでなんで期』にも突入している様子です。

他にも、自分の脱いだ衣類を畳んだり、タオルにくるくる包んでみたり、セロテープを切れるようになったり、長い紙芝居を楽しめるようになったりと、日々の生活の中に成長を感じる場面が沢山あります。

日ごとに成長をしている子ども達。

『今』の姿は一瞬で過ぎてしまうのだからうなと思うと、この『今』の時期を大切に過ごしていきたいと思います。

文 あづあづ

1 そよかぜ

Soyokaze



自然と身体が動きだす

さくらさくらんぼ保育で行われているリズムを、日々取り入れています。リズムのはじまりは「きんぎょのひるね」。ピアノの音と共に子どもたちは自然と寝転がり、身体を揺らします。次から次へと流れるピアノの音に合わせて、楽しく身体を動かしています。友だちや保育者と手を繋いでリズム「ぐるぐるまわれ」も息を合わせ、みんなの笑顔も自然と溢れています。最近では、散歩先の公園内の遊具のまわりを手を広げて走りまわり、遊具に手を置き、バランスをとったり（とんぼのめがね）、砂場の上でハイハイしたり（こうま）と、リズムを自然とする姿が印象的でした。また、お家とんぼやかえるになるという話を聞き、子どもの心に残っているんだと嬉しく感じました。

リズムには、音でリズムを感じたり、体の使い方を知ったり、精神の安定、友だちとのつながりなど、育つ力がたくさんあります。

これから夏に向けて、気温が高くなり、外に出られない日が続く間、リズムを積極的に取り入れていきたいと思います。

文 さつとん

0 こもれび

Komorebi



ハイハイで移動中！

こもれびクラスの子どもたちはラボにも慣れているいろいろなものに興味津々です。握ったり、つかんだり、舐めたり、目で見て、音を聞いて、たくさんこのとを吸収しています。

五感を刺激することで脳の発達を促します。今どんなことに興味があるのかな？と子どもたちの様子を観察しながら遊ぶおもちゃを選んでいきます。

今は引く張ることに夢中な子ども達。いろいろなボックスにお手玉やボール、オーガンジーなどを詰めておく、一生懸命に引く張り出しています。小さな出口から出せるのも楽しいようで、ネズミのしっぽを引っ張るとスポンと出る遊びも繰り返し楽しんでいきます。

磁石のおもちゃも人気です。磁石同士が近づくと、すいっと引き寄せられる感覚は不思議で楽しいですね。おもちゃで遊びながら、いろいろな感覚を体験しているのです。

日々成長している子ども達と次はどんなことをして遊ぶのかな？とワクワクしています。

☆新しいお友達が仲間に入り、こもれびクラスは3人になりました！

文 ふくちゃん

みなそらだいち

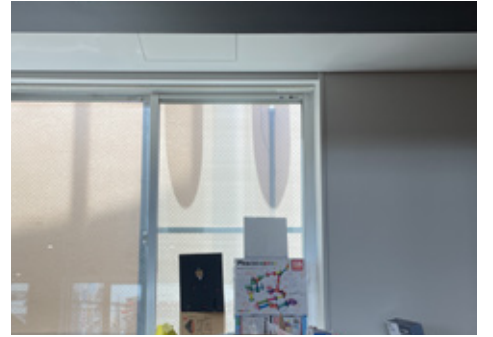
minamo oozora daichi

日々あれこれ

BY CHINA SHINOHARA

1 昼にあらわれるウサギ

給食時「ウサギがきたー！」と窓を指差す水面さん。窓を見ると... 上から2本の耳がニョキッ！ウサギに見られていることを楽しみながら給食を食べている姿が可愛いです。



2 寝起きの梅シロップ！

梅シロップの瓶を午睡明けに転がして混ぜています。普段なかなか起きられない子が多いのですが、ゴロゴロと瓶が転がる音を聞いて、パチッと目が開く子が増えました。そして、起きてすぐ転がし作業を楽しんでいます。



3 チンキづくり

チンキとは？
生薬やハーブの成分をホワイトリカーに浸した液状の製剤のこと。

いつも行く広場で集めた、ヘビイチゴとドクダミを使ってチンキ作りをしました。色がだんだん変化する様子をみんなで観察しました。身の回りで作れるものに興味が広がっていくきっかけになったら嬉しいなと思います。



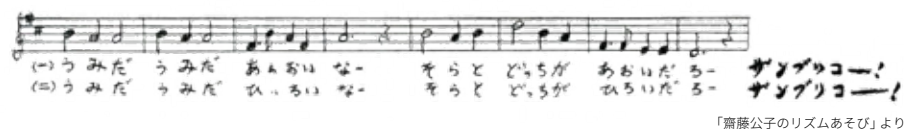
4 からだの本



「寝るのなんて意味がない」午睡時にそんな言葉を聞きました。そこで、睡眠時に体の中でどんなことが起きているのかわかりやすく描かれている『ねこすけくんがねているあいだに』という絵本を読みました。身体の中にいる羊さんが、睡眠によってお仕事をしているお話です。するととても興味を持ったようで繰り返し読んでみる姿がみられています。また、寝起きに「頭の中の羊さんが元気になったよ！』と言って起きる可愛い場面もありました。他にも、熱中症対策や、アレルギーの本も読んでいますが大人気です。自分の体を守ることはとても大事なことで引き続き楽しみながら学んでいきたいと思っています。

5 うみだ

散歩時、帰る前に『うみだ』の歌に合わせて、動くロープを飛ぶ遊びをしています。「今日もやりたい！」とリクエストが出るほど人気です。動く対象物を見て飛ぶという体の使い方を、遊びの中で楽しんでいます。



こんな絵本も読んでいます

やさしくわかるびょうきのえほん
どうしてねちゅうしゅうになるの？

やさしくわかるびょうきのえほん
アレルギーってなんだろう？

著 WILL こども知育研究所
監修 清水直樹、清水さゆり イラスト セバさゆき

KIDS SMILE LABO KITCHEN

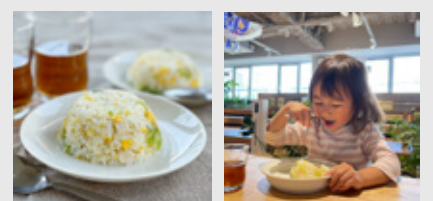
Vol. 14 話題の万能調味料『玉ねぎ塩麹』



KSL KITCHEN では、新玉ねぎの出回る春頃から『玉ねぎ塩麹』を使った給食作りをしています。玉ねぎ塩麹はすりおろした玉ねぎと米麹、塩を発酵させて作る調味料です。給食ではその日に調理しなければならないため、事前に発酵させて作ることが出来ませんが、今回は、15分もあれば手軽に作ることが出来る玉ねぎ塩麹をご紹介します。文やっちゃん

- 材料
- ・玉ねぎ (あれば新玉ねぎ)・・・200g
 - ・塩麹・・・100g
- 作り方
- ① 新玉ねぎをすりおろす。フードプロセッサーやミキサーなどがあればそちらを使う。
 - ② すりおろした新玉ねぎと塩麹をよく混ぜる。

出来上がった新玉ねぎ麹に少しお好みのお酢を加えればドレッシングになり、更にそこにオリーブオイルを加え弱火で加熱すればソテーした魚やお肉のソースにもなります。たくさん作って魚やお肉を漬ければ、身が柔らかくなるだけではなく、塩麹以上に旨味や甘味、コクが加わります。どんな料理にも合うのでコンソメ要らずになります。また、玉ねぎと米麹、塩を発酵させて作った本物の玉ねぎ塩麹は、更に旨味や香りがアップするのでは非調べてみてくださいね。



KIDS SMILE LABO KITCHEN

保育園KIDS SMILE LABOで毎日子どもたちに提供している給食は厚木で育った旬の野菜、無添加調味料を使用して安心安全に、そして美味しい食べ方で美味しい給食を2343FOODLABO監修のもと、調理をしています。

