

KIDS SMILE LABO JOURNAL

Vol.29
October
2023
TAKE FREE

“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。



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！

“ 簡単ではないことを
子どもたちは自然としている ”

自分たちで考えて、試して
自分たちの力で目的を達成しようと努力する
それぞれが培ってきた経験やこれまでの関係性、その場の動きから
自分にできることを見つけたり
相手のできることを受け止め、認めたり
きらりと光って見えた自己発揮と認め合いの姿
年長児としての責任感の中
誰かを想い一生懸命になれること
夢中になって取り組んだ自分たちに自信を持ち、賛辞を送れること
自分を認められる、相手を認められる、誰かを想える
そういう気持ちがこの子たちの心の中にはあるということ
それらがどれだけ素晴らしいか
そして、それは決して簡単ではないということ
大人の私たちはどれだけ自分に賛辞を送ってあげられているだろうか
どれだけ周りに居る人を受け止め、認められているだろうか
大人がハッとさせられる簡単ではないことを
子どもたちは自然としている

photo & text by morimori

JOURNAL TOPIC

- 01 KIDS SMILE LABO が
給食にオーガニック野菜や化学調味料不使用にこだわる理由
KIDS SMILE LABO KITCHEN で使用している調味料をピックアップ！
- 02 KIDS SMILE LABO CLASS & KITCHEN NEWS
2023 年度後半に突入！各クラスの 10 月の様子です。
- 03 おつきみ行事を振り返る
9 月末に行った『お月見』の行事を写真とあわせてご紹介致します。

kidssmilelabo.com

@kidssmilelabo

KIDS SMILE LABO

@kidssmilelabo

@KIDS_SMILE_LABO



KIDS SMILE LABO が 給食にオーガニック野菜や化学調味料不使用にこだわる理由

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

なぜオーガニック野菜なのか

① オーガニック野菜をすすめる理由

農業は、政府の決めた使用量が守られていても、日常的に摂取すると内臓機能や胎児・子どもの脳や神経は発達途中で、神経毒性のある農業の影響を特に受けやすいことが懸念されています。そのため、農業の摂取や蓄積をどうすれば防げるかということについて世界的関心が高まっています。

日本では 1920 年代から化学農業の開発が始まりました。農業を使った野菜を食べてすぐその日に、具合が悪くなることはなかったとしても、将来の健康を脅かす可能性はゼロではありません。

特に、最近主流となっている「ネオニコチン系農薬」は水溶性で残存性が高く、神経伝達物質を混乱させる恐れがあると指摘されています。

農薬は農作の害虫被害などを防ぐために用いますが、人体に悪影響を及ぼすレベルになってしまっているのです。除草剤で使われている農薬グリホサートは日本を含む世界各国で大量に使用され、世界で最も人気の除草剤ですが、その一方で、発がん性の疑いが浮上し、フランスやドイツ、メキシコなど各国が続々と使用禁止に動いています。

オーガニック野菜の場合、栽培中に極力農薬を使っていないため、農薬のリスクを受けないことが最大のメリットです。

参考記事：GREEN PEACE ジャパン・NATIONAL GEOGRAPHIC

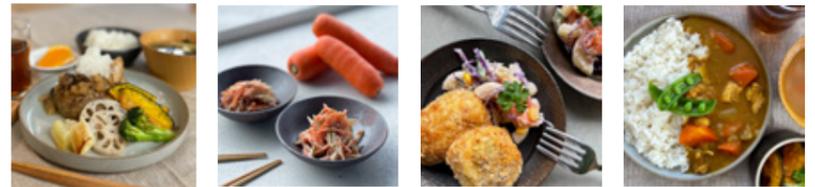


② 無農薬野菜の効果

オーガニックの食事は、農薬を体外排出する効果があります。研究(国際環境保護団体の「地球の友」に所属する米国の科学者らが行い、学術誌『Environmental Research』に掲載された)によると、1 週間完全にオーガニックの食事をするだけで、人々の農薬レベルを劇的に減らすことが分かりました。通常の食事でも 6 日間食べた後とオーガニックの食事を 6 日間食べた後では、農薬レベルが平均 60.5%低下したのです。

研究者は「この研究は、オーガニックの食べものを選択することで、私たちの体から有害な農薬をどれだけ早く取り除くことができるかを示している」と述べています。

6 日間の徹底は難しくとも、日頃から意識してオーガニック野菜を選び、健康な体作りを意識していくことが重要になっていきます。



③ 美味しさ、野菜の味がしっかり感じられる。

一般的なスーパーで売られている野菜には農薬・化学肥料が大量に使用されています。有機肥料ではなく、化学肥料が使われた結果、ビタミンなどの栄養価が大きく低下しています。

例えば、ほうれん草や小松菜のビタミンの含有量は、約半分に減少しています。

無農薬で育てた野菜は農薬や化学肥料の力に頼らず自力で成長しようとします。厳しい自然環境の中で、限られた栄養源を効率よく吸収して育とうとするので非常に力強く栄養を蓄えた野菜が生まれるのです。

栄養価が高いだけでなく、味が濃く、野菜本来の美味しさが強調されることも特徴です。



④ 地球にやさしい



農薬を使用すると、化学物質が土を汚染するだけでなく土にしみこみ、その土に住んでいた微生物にまで被害を及ぼします。

多量に使用された場合には、土壌の割れ目等を通じて地下水に入り地下水を汚染します。

オーガニック栽培は農薬や除草剤を極力使いません。

化学的なものを使わず自然本来のままの土や原料を使って一から育てているので、土壌を汚すことなく、次の世代へと繋げていくことができます。



食品添加物を極力使わない理由

食品添加物の刺激や強力な甘味料に慣れてしまうと、自然な味や甘みを美味しいと感じられなくなってしまいます。本来持つ「自然体の味覚」に戻ることで、味覚が敏感になり、素材そのものの味わいをしっかり美味しいと感じられるようになっていきます。乳幼児期は味覚の基礎を育てる大切な期間。

味覚を育てるためには、良い調味料を選ぶことが基本となります。醤油や味噌、みりんなど、シンプルな原材料と本来の方法で作られた調味料は、発酵食品として健康にとっても良いです。その上、良い調味料を使うだけで、普段と同じ作り方をしても料理の味をグンと引き立たせてくれます。

まとめ

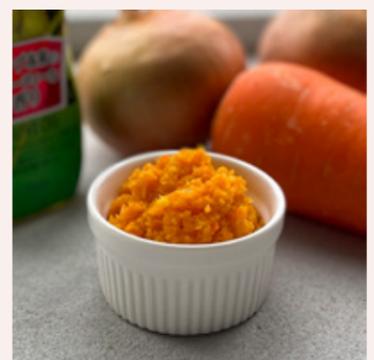
戦前にはなかった、農薬や食品添加物。この 2 つのおかげで、農作物が大量に育ち管理しやすくなり、加工食品や長期保存ができるようになったため、豊食になり飢餓から救われたという良い面も持ち合わせていますが、歴史上わたしたちの暮らしの一部になってからの日が浅いこともあり、人体にどのような影響があるのかが、未だに判明していない部分が多くあります。

共働きをしている現代の家庭では、時間に追われ食の部分でどうしても手をかけられないことが多いのが現状です。しかし、市販されている多くの製品には無数の添加物が入っています。

小さな子どもは自分の食べるものを選ぶ権利がありません。親の出したものをそのまま疑いもなく口にするのです。その為、保育園での食に関しては体をリセットする意味も込めて、オーガニック野菜や無添加のを選び、子どもたちの健康を食の軸となる味の基本を作っていきたいと思っています。

自分で作る調味料

ソフリット /soffritto



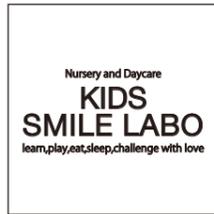
『ソフリット』はオリーブオイルで玉ねぎや人参、にんにく、セロリをじっくりと炒めて作るもので、イタリア料理では隠し味と呼ばれています。LABO では、セロリとにんにくは使わず、玉ねぎと人参をブレンダー等で細かく刻み、オリーブオイルで 30 分～1 時間じっくり炒めたものを『ソフリット』と呼んでいます。今まで、『コンソメ』を使っていた場面でソフリットは活躍してくれます。

味付けは塩麹や塩のみでも、美味しいスープになります。これから寒い季節になるので、ご家庭でもお試しください。

KIDS SMILE LABO

で使用している調味料一覧は次のページにて！>>

KIDS SMILE LABO KITCHEN SEASONING LIST



醤油

半田の旨味家
「小麦フリー国産丸大豆たまり」



国産丸大豆100%で仕上げられており、グルテンフリーでありながら、塩分が低く、旨味成分を多く含む

煮物・煮つけ・照り焼き・唐揚げ

丸大豆醤油

大徳醤油



国産大豆、国産小麦を原料としていて、ボトルのたまり醤油に比べて食材に色がつきすぎず、様々な料理に使いやすい

ドレッシング、和え物、炒め物

みりん

味の醸造「味の母」



米・米麴を原料とし、みりんの旨みとお酒の風味を併せ持つ

煮物・照り焼き・ソース類・卵料理

料理酒

福泉「料理酒造醸調味料」



天然アミノ酸の作用で、旨みとコクが増し、まろやかな風味に仕上がる

和風ソース・麺つゆ・煮物・炊込ご飯

菜種油

カネゲン
「純正菜種油一番搾り」



炒め物や揚げ油、和風ドレッシングを作る際に使用サラサラとしてしつこくない

揚げ物・炒め物・焼き物・和風ドレッシング

ごま油

カネゲン
「一番しぼり純正ごま油(濃口)」



化学薬品による抽出をせず圧力だけで搾油を行う圧搾製法で栄養価が高く風味が豊か

中華料理・炒め物

オリーブオイル

オリテラピュアオリーブオイル



カレーやスープで使うソフリットを炒める時やロースト野菜を作る時には量を多く使うため、大容量でコストの良さが決め手

ロースト野菜、ソフリットを作る時、ドレッシング

りんご酢

ミツカン「りんご酢」



カルウムが多く含まれており、体内の余計な塩分を排出してくれる甘味を出したいサラダや酢の物に使用

甘酢・ドレッシング・酢の物

米酢

タマノイ「ヘルシー米酢」



国産米100%で、まろやかな口当たりになる。アク取りのための下処理や、肉を柔らかくするために使用する

ドレッシング・ポン酢・肉料理

塩

伯方塩業「伯方の塩」



にがり程よく含んだ粗塩。あく抜き、下処理用として使用することが多い

煮物・味噌汁

塩

菱塩
「本にがり仕立て五島灘の塩」



国産の天然塩でミネラルが豊富。コクと丸みがあり様々な料理と相性が良い

離乳食用煮野菜・塩麴・塩にぎり・塩焼き

てんさい糖

ホクレン「てんさい糖」



整腸作用のある天然のオリゴ糖が含有されている。まろやかな甘さで、料理に使用すればコクやテリがUPする

照り焼き・ドレッシング・煮物・洋食・ジャム

味噌

マルダイ味噌
「無添加 歳月」



国産米100%で、コク深く香り高い味わい。野菜とダシの旨みを活かして、味噌は控え目に使用

味噌汁

だし

サカモトだしはこれ



園長おちゃんのオススメでもあり、ダシをとるだけでなく、そのまま汁と一緒に食べることができるため、カルシウムも多く摂ることができる

味噌汁、炒め物、焼きうどん、和風パスタ

米麴

マルクラ「乾燥米こうじ」



国産の有機米を使用。粒が大きく豊かな甘みがある。離乳食、スープ、肉の下処理等に使用すると旨味がアップする

離乳食・肉/魚料理・スープ・炊き込みご飯

もち米

雑穀米本舗
「国産もち麦」



「大麦β-グルカン」という水溶性食物繊維が、腸内の善玉菌のエサになって腸内環境を整える効果がある

おにぎり・炊き込みご飯

フレークカレー

かるな
「フレークカレー」



「大麦β-グルカン」という水溶性食物繊維が、腸内の善玉菌のエサになって腸内環境を整える効果がある

ドライカレー・カレーうどん

カレー粉

S&B



カレールーに比べ、甘味や塩味がないことと、水分が少なくルーに比べて溶けやすいため、料理によってカレー粉とルーを使い分けている

タコライス、バターチキンカレー

マヨネーズタイプ調味料

かるな「ビーガンマヨ」



乳・卵不使用のマヨネーズタイプ調味料。肉・魚の下味付けや、柔らかくするための下処理としても使用

ドレッシング・コールスロー・ポテトサラダ

ケチャップ

かるな
「ビーガンケチャップ」



ビュレより甘味があり、トマト嫌いな子どもでも食べやすい。炒めることでコクが出るため、ソースやナポリタン等にも使える

カレー・ソース

KIDS SMILE LABO CLASS NEWS

0 year
こもれび



初めての水たまり遊び

雨が降った翌日は、いつもお散歩で行く広場にできる水たまりで遊ぶのがラボの恒例となっています。

そんな、みんなが大好きな水たまり遊びに、先日こもれびクラスも初挑戦してきました！広場に到着し「今日はこの水たまりで遊ぶんだよ」と保育者が話をすると「これは何？」と、初めて目にする大きな水たまりにちょっと不思議そうな表情をしたものの、元々水遊びが大好きな子ども達はバギーを降りると、興味津々な様子で水たまりへ向かって行きました。そっと手や足を入れて慎重に入っていく子やズンズン水の中へ突き進む子、ペースはそれぞれですが、上がるしぶき、泥の感触、泥と混ざり合い茶色く変化していく水。五感をフルに使い、普段の水遊びとは少し違う水たまり遊びをじっくり味わっているようでした。気が付けば夢中になって遊んでいて全身泥だらけに！泥だらけの顔で見せてくれる子ども達の笑顔はとても微笑ましいものです。

今は水たまりの中をハイハイや歩いて移動したり、容器で水をすくってみたりと、ゆったりとした遊びが多いこもれびクラスですが、幼児クラスへ成長していくと泥水の掛け合いや泥団子を作って投げ合ったりと遊び方もレベルアップしていくのです...一緒に遊んでいる大人も全身泥だらけ(笑)

こもれびクラスのみならず、これからどんな水たまり遊びが広がっていくのかとっても楽しみです！

文 あやや

1 year
そよかぜ



見立ての世界

暑さも和らぎ、散歩の道中には金木犀の香りに包まれ、秋を感じます。4月から半年が経ち、日々大きな成長が見られます。お友だちと手を繋ぎ、歌をうたいながら歩く姿は微笑ましいです。そんな、そよかぜクラスの子どもたちは見立て遊びを楽しんでいます。泥遊びの時には、泥を固めて「お団子」、カップに入れて「コーヒー」「ジュース」。「どうぞ」「もう一つください！」「おかわりください」と会話のやりとりが生まれます。また、長い草を持ち「釣り竿」に見立てた子に「魚、釣ってきてね」と、言葉を送ると返ってきたのは、これから大きな魚を釣ってくるよ！と思わせるような「はい！！」という大きな返事。別の日には、土から石を掘り出し「おにぎり」に見立て、1つ食べてみてはもう1つ掘り出し、お腹いっぱい食べた後は葉っぱを「歯ブラシ」にし、仕上げの歯磨きまで。他の子は枝に葉っぱをつけて「アイスクリーム」にし、友だちに「バナナ味です」と渡してみたり。食べ物に見立てた時には口をもぐもぐして、思わず食べてしまう姿もありました。スキは手に持つと「ほうき」になり、長いロープは「電車」にもなる。見立て遊びの輪は、一人の子から友だちへと広がり、みんなで広場の掃除をしてみたり、一緒に電車に乗り、広場の探索も楽しみました。

このように見立ての世界は子ども達の想像力によって、様々なかたちに変身し、また、保育者や友だちと言葉のやり取りを楽しんでいます。これから子どもたちの無限に広がる想像力の世界で子どもたちが何か見立てる瞬間を大切にしていきたいと思います。

文 さっこん

2 years
のばな

レジャーシートを使う時がやってきた！

夏の間作ったレジャーシートをようやく戸外で使うときがやってきました。

1回目は給食をお弁当箱に詰めてもらい、木陰広場でのピクニック！

まるちゃんがお弁当を広場まで運んでくれ、楽しみにしていた時間が始まりました。

自分だけのお気に入りのレジャーシートにベタッと座ると、大好きなカリカリのお肉やおにぎりに大喜びで、夢中で食べ進めていました。

友だちとお弁当箱の蓋を見せ合ってみたり、食べている途中にきれいな青色の蝶々が遊びにきてくれたのを喜んだり、捕まえた昆虫たちにもお弁当を分けてあげたりと、自然の中で食べられる楽しさを存分に味わっていましたよ。

そして、レジャーシート2回目は、ほうさいの丘公園への遠足。

この日は初めて、お家からおにぎりを持参してきてもらいました。そのおにぎりを夏の間作った朝顔のたたき染めの巾着袋に入れ、水筒に結んでいざ出発！

バスの中では「もう食べたいな〜！」「ママと一緒に作ったんだよ。」とおにぎりの話が繰り広げられていました。

そして、楽しみにしていた昼食の時間。みんなで輪になりレジャーシートに座ると、待ちました！とばかりに、おにぎりの見せ合いが始まりました。

それぞれの好物がよくわかる、愛情たっぷりのおにぎり。どれもとても美味しそうでした。両手でおにぎりを持つ姿や、嬉しそうに大きな口でパクッと頬張る様子はとても可愛いかったです。

秋空の下、和やかで温かな時間が流れていましたよ。

バス散歩先のおにぎりも経験し、活動時間がさらに伸びたのばなさん。この『レジャーシート』と『朝顔巾着』と共に、次は何をしようかと、ワクワクが止まりません！

文 あづあづ



3 years みなも 4 years おおぞら 5 years だいち



パワーをチャージして...
一気に駆け上る!!!



ピクニック広場にはログハウスがあり
みんなでひと休憩しました〜!



みてみてこっちはだー
なーい!

歩こう 歩こう 仲間と共に

風が涼しくなってきた10月は、11月の大山登山を見据えて、子どもたちと歩いて体力をつけることを意識して過ごしてきました。

日々の散歩の行き帰りでは、保育者と手を繋がずに広場を目指しました。大人がリードしない分、歩く間隔が空いてしまったり、ペースが落ちたりもりましたが、夏前に比べて自分たちで進むパワーがついているのを感じています。2歳児クラスが合流する日も増え、お兄さん、お姉さんの顔つきになっている瞬間もあり、歳下の子をリードしてあげたいという気持ちも前進する力になっているようです。そんな変化に立ち会えた時は、子ども達が遅く見え、嬉しい気持ちにもなります。



おおぞら広場に到着!
楽しみにしていたおにぎりタイム

中旬には、七沢森林公園へ遠足に出かけました。朝早い集合にも関わらず、みんなの表情は明るく、この日を楽しみにしていた気持ちが伝わってきました。歩き始める前に「パワー!」とみんなでかけ声をして、自分たちの手足のエネルギーを呼び起こしてからスタートしました。すると、いきなり長い坂をダッシュしていく子どもたち! そのパワフルさには保育者が驚いてしまうほどでした。「山道はペース配分が大事だよ!」という声かけを背中に受けながらも、そのペースは変わることなく、道々に隠れんぼをしたり、お地藏さんポーズをするなど楽しみを見つけ、笑い声を響かせて元気に進み続けていました。また、秋の公園は、ドングリも多くその種類も量もとても豊富でした。それぞれが集めたドングリが違う様子も面白かったです。



芝生の上を転がって
遊びました!

今回は起伏のあるコースを選んだのですが、どの子も最後まで生き生きと歩き、道々に楽しさを見つけて笑う姿に、子どもたちの心の豊かさを感じました。そして、前に進みたいという気持ちは、一緒に楽しむ仲間が存在が大きき、同じことで笑ったり、仲間が歩くのを待ってあげたり、応援したりと絆が以前よりも濃くなっているのを感じました。

遠足の中でも、終わってからもあちこちで「たのしいね」「たのしかったね」という声が聞かれました。みんなのそんな声も担任にとっては大きな喜びです。

子どもたちの成長を大きく感じた10月。大山登山でどんな物語がみられるか今から楽しみです。

文ちなちゃん

今回はこのルートを散策しましたよ!
ぜひご家庭でも『七沢森林公園』へ
遊びに行ってみてくださいね!



KIDS SMILE LABO KITCHEN

Vol.18 小さくて大きい変化

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、そして見て美しい食卓で美味しい給食を2343FOODLABO監修のもと、調理をしています。



給食やおやつ時間に乳児室へ足を運ぶと、1歳児クラスのみんなが「今日はなーに?」「かぼちゃマフィン?」と、まだまだたたくて可愛らしい言葉で問いかけてきてくれます。半年前は言葉も少なく、会話が成立するどころか、給食の時間にしか現れない私に人見知りしていた子もいたので、この変化は本当に嬉しい成長です。そして最近、更に嬉しい出来事がある...! トレーに並んだご飯を見て「シューマイ! シューマイ!」「ブロッコリー!」と料理名や食材の名前を口にする子が増えてきたことです。1歳児クラスの子たちは、提供できる食材に限りがあったり、大人と少し見た目が違うものになってしまう時がありますが、なるべく近い見た目になるように心がけて作っています。LABOでは大人が「やったー!今日はハンバーグだね!」「さつま芋おいしそう!」など料理名を交えて話しかけている光景をよく見かけますが、そんな日々の積み重ねもあり、子どもたちはたくさんの料理名を覚えてくれたようです。野菜に関しても、ロースト野菜など野菜そのものを楽しむ献立の時には、なるべくブロッコリーはブロッコリーと分かるような形、人参はスティック状にしてみたり、紫色の皮を持つさつま芋は皮付きのままなど、スーパーで野菜を見かけた時にも何の野菜か分かるようになってくれたらいいなという想いを込めて切り方も工夫しています。毎日一緒に過ごしていると小さな変化に気づけないことも多いですが、半年、1年前を思うとたくさんの成長を感じ、心がホッと温くなる瞬間があります。

文 やっちゃん

おつきみ団子づくり

9月26日(火)にお月見団子づくりを2歳児~5歳児で行いました。
8月末のおまつりをきっかけに、大きい部屋で過ごす子ども達の中に異年齢での交流が見られるようになってきました。そこで今回は野花、水面、大空、大地の4クラスを3つのグループに分けて行ってみることにしました。
野花さんが初めてエプロンを着ることを年上の子に伝えると、着るところを手伝ってくれたり、お団子を丸める時には「こうやるとまるくなるよ」と優しく教えてくれました。
お団子作り2度目、3度目になるみなそらだいちの子ども達は丸めた団子や長細くした団子を「へびみたいなおだんご~!」「次はちっちゃいのにしてみました」と思い思いに形にしていました。そして出来上がったお団子はすぐに茹で、今年は『みたらし餡』にして食べて行きました。できたてを頬張り「おいしい~!」と何度もおかわりをする姿が見られましたよ。
お供え用のお団子は大地組の3人が慎重に積み上げてくれ、子ども達の愛情がたっぷり詰まったお供えができました。



中秋の名月

tsukimi ● 2023.09.29



おつきみどろぼう

9月29日(金)お月見当日は、『おつきみどろぼう』という日本の伝統行事に親しんでいきました。この行事は”日本版ハロウィン”とも呼ばれ、お月見当日に子ども達が住宅やお店を回り、お供えしてある物やお菓子をもらうというもの。お供え物やお菓子が全部なくなった場所は豊作になったり、良いことがあるとされているそうです。そんな『おつきみどろぼう』を今回はLABOバージョンで行っていきました。
厚木の地域の皆さまやグループ会社に協力をしてもらい、あらかじめ用意したルートを2グループ(2歳児~5歳児の異年齢)に分かれて回って行きました。
お菓子を見つげるとこっそり、こっそりと手に取り、カバンにしまう姿がなんと愛らしい子どもたちでした。
そして全部を回り終え、LABOに戻ると、なんと自分たちの作ったお供え物もなくなっていました。「誰が食べたんだろう!」とあちらこちらから不思議がる声が聞かれましたよ。

今回、初めての試みとなった『おつきみどろぼう』でしたが、お月見行事をお団子づくりだけでなく、新しいカタチで楽しさを味わえたこと、そして地域の皆さまと触れ合えたことがなにより素敵な時間となりました。コロナも落ち着いてきたので、これからはもっと地域の方との交流を行っていきたいと思います。

『おつきみどろぼう』の絵本です。
子ども達とても人気でしたよ!

