

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.28
September
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！

“ 安心できる場所 ”

保育者の背中に乗って楽しそうに笑顔を見せる
遊びの中の何気ない時間
共に過ごす時間の中で築かれていくものは
愛情や友情 信頼や絆
心に生まれた安心を土台に世界を広げる子どもたちと
そこに寄り添う大人たちはいくつもの想いで強く結ばれている
KIDS SMILE LABO は一人ひとりの個性が輝く場所
子どもも大人も認められ愛される場所
私たち保育者が子どもたちと過ごせる時間は
人生という長い時間の中で考えると本当にわずか
そのわずかである乳幼児期は人生の土台となるかけがえのない時間
今という瞬間の積み重ねの中で生きている子どもたちと
今日もまた大切に時間を積み重ねていく

photo & text by morimori

JOURNAL TOPIC

- 01 防災の日を振り返って
KIDS SMILE LABO の防災の日。今年はこんなことを行いましたよ。
- 02 足育ってどんなこと？
あしくって聞いたことはありますか？実はとっても大切なんですよ！
- 03 KIDS SMILE LABO CLASS & KITCHEN NEWS
9 月の子ども達の様子をぜひご覧ください！！

kidssmilelabo.com

@kidssmilelabo

KIDS SMILE LABO

@kidssmilelabo

@KIDS_SMILE_LABO



足育（そくいく・あしいく）って どんなこと？

KIDS SMILE LABO でも足育をしているってご存知でしょうか？

今回の記事は足育について説明するとともに、お家でもできる足育や次回購入する靴選びの参考にさせていただけたら嬉しいです。

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

no+e
やっています！



プロローグ



足育とは、読んで字のごとく、足を育てることを目的とした遊びや靴選びを『足育』（あしいく・そくいく）といいます。

足を育てるという文字を見ると、子どもが成長する時期だけのことに感じますが、足育は子どもから大人まで誰もが対象となります。

食育が大切のように、足育も子どもたちの人生を左右しかねない重要なポイントの1つです。お子さんの足を観察し正しい知識を知ることで、足に合った靴選びに繋がっていきます。足育を知り、お子さんの足を守ることはお父さん・お母さんの意識が必要不可欠となっているのです。

驚くことに、現代社会の子ども達は9割が何かしらの足のトラブルを抱えている、ともいわれています。（参照：柴田英俊著 子どもの成長は足が9割）

子どもたちの元気な体づくりの為に足を育て、大人のわたしたちも痛みなく元気に仕事・家事・育児・趣味も楽しみ、いつまでも自分の足で歩けるように、元気な足・体づくりについて、知識を深めていきましょう。

0 歳から足育は始まる



我が子がつかり立ちをし始めると、「早く歩ける方がいい」と手を引いて歩いたり、1日でも早く歩かせたいという想いが強くなる方もいるかもしれませんが、これは足育のためには良くありません。

0歳時期の発達段階である「ずりバイ」や「ハイハイ」、「高バイ」は足を育てる重要な動きを担っています。この中でもお尻を上げた四つん這いの状態の「高バイ」はとても大事な全身運動です。

近年の住環境も関係しているとは思いますが、0歳の時期に、これらの動きをしなかったり、期間が短くなった結果、低月齢のうちからつかまり立ちをして、1歳前に歩き出してしまう子が多いように感じます。

早く歩き始めた子ども達にも、KIDS SMILE LABO ではリズムあそびの『両生類のようなハイハイ』や、『こま』をたくさん取り入れることで、遊びの中でもう一度ハイハイや高バイ、ずりバイの動きが獲得できるようにしています。

ご家庭でも赤ちゃんと同じ目線になり、大人も一緒に「ハイハイや高バイ」で遊んでみてくださいね。（かなりいい全身運動になりますよ！）

その際も、靴下を履いていると足の指の動きが保障されないで、家の中ではできるだけ裸足で過ごし、足の育ちを促していきましょう。

足の構造とは？



足はいったいどのような構造になっているのでしょうか。

足は片足で26個（種子骨という、ごく小さな2個の骨を入れて28個としている書籍もあります）の小さな骨と、それを取り巻くたくさんの筋や腱から成り立っています。立つときや歩くとき、これらがそれぞれ細かく動くことで、足にかかる負担を分散させるのに役立っています。

また、足の骨格は全体で「3つのアーチ」構造を形成しています。

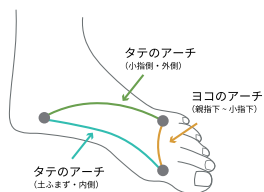
これら「3つのアーチ」は、歩行時の衝撃を吸収するというはたらきを持っています。

歩いたり、走ったり、踏ん張ったり、ジャンプしたり。そんな、日々の何気ない動作を支え続けている大変重要な構造です。

しかし、逆をいえば、この「3つのアーチ」が崩れてしまうことで、足には様々なトラブルが発生します。

for example

- 足裏の本来は体重の掛からない部分に負担がかかり始め、タコや魚の目が出てしまう
- 開張足（足幅が広がり、逆反りしたような状態）や外反母趾、内反小趾（親指や子指が「くの字」に曲がっている 状態）などのつま先部の変形
- 扁平足（土踏まずがなく足裏が平らの状態）



ベビーカーには いつまで乗せていいの？



この著書（参照：柴田英俊著 子どもの成長は足が9割）によると、ベビーカーの一番良い卒業時期は2歳6か月～7か月頃。遅くとも3歳までに卒業できると良いということのようです。その理由としては、土踏まずが作られる時期（おおそ3歳2か月～3か月頃）に歩く時間を増やすことが子どもの足の成長に繋がっていくからと述べています。

しかし、この時期は自我も芽生えてくることで、なかなか歩いて目的地につくのが大変な場合もあると思います。買い物やお出かけの際には、乗る時間と歩く時間をお子さんと相談して決めて使用してみるのも良いのではないのでしょうか。

歩くことの重要性

これから涼しい季節にはいと、KIDS SMILE LABO でも沢山の園外保育や戸外活動が始まります。

子どもたちにとって、歩くことは理想の足を作ることに繋がっています。

足のクッションとなる土踏まずを形成するには、「歩く環境」をつくる必要があります。子どもの理想の歩行距離は、1日あたり年齢×1kmといわれていて、3歳なら3km、6歳なら6kmとなっています。

お休みの日でも外遊びの時間が減少していたり、家族で出かける際に車移動が中心となると、歩く機会が減ってしまっている現状が多くなっています。

少しでも歩く時間を確保していくためには毎日20～30分の連続歩行を目標にしてみましょう。

例えば、遠回りして保育園に通園する、少し離れたスーパーに行ってみる、土日に山登りや公園でたっぷり遊ぶ...などです。車移動が中心の方は途中の駐車場に止めて、園まで送り迎えするのも良いでしょう。

芝生やでこぼこ道、坂道や砂浜を歩くのも良いですよ。

また、土踏まず以外にも、足の指にしっかり力を入れて地面を蹴る動きなどが大切となってきます。



meguruコーナーにて 貸し出し中！



＜参考書籍＞

2万人を測定してわかった！
子どもの成長は
足が9割

一般社団法人 チャイルドヘルスケア協会
代表理事 柴田 英俊



子どもの足に合った靴選びと、 履き方のポイントは？

では、子どもたちの足にとってどのような靴を選んでいけば良いのでしょうか。

買い替えのタイミングや、履き方にもポイントがありますので、ご家庭でもぜひお試しください。

ちなみに、日本足育プロジェクト協会が推奨する「正しい子どもの靴の選び方」は以下の通りです。参考に見てみてください！

正しい靴の選び方

- ① ベルトで留められる（マジックテープが2本あるもの）※1
- ② 中敷が外せるもの ※2
- ③ 適切なサイズ
- ④ 足指を圧迫しないつくり
- ⑤ 衝撃吸収性や耐久性がある
- ⑥ 靴の底は足の付け根で曲がる適度なかたさ
- ⑦ かかとがしっかりホールドされ、芯がある靴（ヒールカウンター）
- ⑧ つま先が少しそりあがっている

※ 靴購入の際には、足の計測器で必ずサイズを測ることがおすすめです。

シューフィッターさんのいるお店を探しましょう。

※1 カウンターと同じように、子どもの靴は2本のマジックテープで締めることで足がホールドされます。

太い1本のマジックテープがついている靴よりも、2本あるタイプの方が、特に幼いうちは安定性が増します。

※2 靴のサイズが合っているかを確認するには、中敷きを利用します。

履き続けて中敷きが傷んできた時に入れ替えたり、足に合ったインソールを入れたりすることが考慮されている、中敷きを取り外せる靴がおすすめです。

靴下を履いて、必ず立った状態で外した中敷きの上に乗り、足の親指が人さし指の長い方を基準に、縦のゆとりを測ります。

つま先の長さのゆとりが1～1.2cm、幅が誤差2mmまでと考えましょう。

靴を履くときのポイント

Step 1

座って靴に足を入れ、2～3回「トントン」とかかとをついて靴の後ろに足を合わせます。

Step 2

前かがみになって重心をのせながら、「ギュッと」マジックテープを締めます。

※足の色が変わるほど締め付ける必要はありませんが、ある程度ギュッと締めることで、足首がホールドされて安定します。

Step 3

靴の中で指が自由に動かせるかを確認して、準備OK！

サイズが合っていない靴の危険性

大きいサイズの靴

子ども達の足はすぐに大きくなっていきます。長く履けるようにと大きめの靴を購入したくなってしまいう気持ちもとてもわかりますが、大きな靴を履くことで子どもたちの足にはどのような変化があるか知っていますか？

大きめの靴を履くと、靴の中がプカプカして足の位置がずれてしまいます。

例えるならば「スキューバダイビングの足ひれをつけて歩きなさい」というような感覚になるということです。その結果、足が靴を捕まえようとしてギュッと縮んで硬直してしまう危険性があります。

小さいサイズの靴

子どもたちの足の骨は柔らかく、少しきつい靴でも履けてしまう場合があります。

そして、骨と骨との間があいているので、どんな靴を履いても痛みを感じないといわれています。

きつい靴の状態でも履き続けると足の变形にも繋がっていきます。

特に赤ちゃんの足は軟骨のような状態ですので、ファーストシューズは足の成長を考えたものにしたいですね。

靴のお下がりには NG!?

実は、靴は1時間履いただけで、その方の履き癖がついてしまうほどだといわれています。

お下がりの靴は、前に履いていた子どもの履き癖がついており、クッション材やインソールが消耗していたり、靴底の片側がすり減っていたりする場合もあります。

特に、長時間履く上履きやスニーカーの選び方は最も重要です。

サンダルやヒールのある靴、お出かけ用の靴、お下がりの靴などを子どもが履きたがるときは、禁止しなくても良いですが、短時間の使用にとどめましょう。

足の成長の早さ

3歳までの子は1年で約2cm、3歳以降は1年で約1cm 足が伸びると言われています。

ですから、月に1度はお父さん・お母さんが、お子さんの足のサイズをチェックする習慣をつけてください。

中敷を外してかかとを合わせて、つま先に1cmほど余裕があるのがベストです。

足に合った靴を正しく履くことで、走るのが速くなる効果もあるそうですよ。

気をつけたい靴の種類

長靴

長靴はその形状上、靴の中で足が動きやすく、普通に歩いているつもりでも、すり足のようになってしまいます。そのため、足首が固くなりやすく、躓きやすくなったり、疲れやすくなったりしてしまうのです。もちろん、たった1日、たった1時間履いただけで急に筋肉バランスが悪くなるということはないので、長靴や冬長靴は『特に寒い日』『雨の日』『雪が積もってしまった日』などに履くようにすれば問題ありません。

スリッポン

甲部分のサイズ調整ができないこと、足と靴を踵を合わせた状態でキープできない（固定できない）ので推奨できません。

足を固定しないサンダル

足囲が大きいために靴で足が支えられず、歩いているときに靴の中で足がどんどん前滑りをしてしまい、つま先が先端にぶつかって爪が割れてしまったり変形してしまうことが考えられます。指が変形してしまうと身体の成長にも歩き方にも影響が出ます。

まとめ

私自身、保育士をはじめて数年してから、靴の重要性や足を育てる大切さを知りました。知った時はかなり衝撃を受け、そこから保育の中で子ども達の足の為に何ができるかを考えてきました。

足育の視点で見ると、子どもたちが実際小さくなった靴でも、痛さを訴えずに履けたり、大き目の靴だと少し足を引きずりながらも歩いている場面に遭遇します。

ご家庭でも、お子様やご自身の足を観察していただき、今回ご紹介した足育のポイントや靴選びを実践していただき、いつまでも自分の足で歩ける身体作りの参考にしていただければ幸いです。

KIDS SMILE LABO CLASS NEWS

0 year
こもれび



おともだちと遊ぶって楽しいね

こもれびクラスは今4名で過ごしています。
子どもたちの発達や成長は月齢によっても様々ですが、一緒に過ごしているとお互いを感じながら、安心できる存在となっているのだと感じます。寝転がっている子のそばに来て、優しくポンポンとしてみたり、一緒に寝転んで頬を寄せてみたりと、寄り添う姿がみられ、温かい気持ちになります。
クラスみんなが自然と集まって一緒にその場所で遊ぶことも増えています。
例えば、保育者が段ボールの積み木を太鼓のように叩きながら歌をうたっていると、すぐにやってきて、同じように段ボールを叩いて遊び始めます。リズムに合わせてドンドン！と叩くと、真似をしてドンドンと叩きます。強く叩いたり弱くしてみたり、最初は保育者と楽しんでた子どもたちでしたが、そばで同じように段ボールを叩く友達がいることに気づき、一緒に叩くことが楽しくて大笑い。両手を上にあげて全身で叩く。良い音が鳴り、笑い声も響いていました。
子ども同士の関わりが増えてくると、玩具を取り合う姿もみられるようになってきました。取って取られて、「あー！」と大きな声を出して悔しい気持ちを表したり、泣いて怒ったりもしています。静かにググッと玩具を引っ張り合い、お互い譲らないこともあります。私たちはそんな様子を見守り「がんばれ」と応援します。
安心できる環境の中だからこそ、自分の思いを出すことができるのです。
子どもたちの思いに寄り添いながら、見守っていきたいと思っています。 文ふくちゃん

1 year
そよかぜ



たくさん遊んだそのあとは

吹く風が涼しく感じられるようになり、近頃は散歩へ行ける日も出てきました。
足元を見ればどんぐり、空を見上げればトンボ。自然に触れ秋を感じ、改めて外で遊ぶ事の楽しさを子どもも大人も感じています。
たくさん遊んだ帰り道は自然と「今日のご飯は何か？」「お肉かな？」「お魚かな？」と子どもたちの会話が聞こえてきます。エレベーターに乗ると給食のいい香りもしてきて「お腹が空いてきちゃったね」と、かわいらしいつぶやきもあります。
身支度を済ませ食事のテーブルへ着き、美味しそうな給食を目の前に、食べたい気持ちが抑えられず手が伸びてしまう事も…。最初の一口目は皆おかしらず食べています。あっという間におかずをたいらげ「美味しいね、おいしいね」と言いながらご飯も汁物もペロリ。もちろん苦手な物もあるけれど、その時の気持ちで食べられることもあるんですよ。そして、そよかぜさんは本当によく食べていておかわりのペースも早いです！「おかわりくださいーい」「ぜんぶ！」「もういっぱい！」と、どれだけ食べるのだろう？!と食いしん坊が爆発しています。
お昼寝の時間には、ミニカーや恐竜やお人形、横になりながら見る絵本を自分で選びお布団に入ります。選んできた物に大切にそうに自分のタオルケットをかけてあげ、安心して眠る。そよかぜさんに愛着の感情が芽生えている事に成長を感じています。
文れいちゃん

2 years
のぼな

小さなお父さん・お母さん



最近、のぼなさんにはあるブームが到来しています。
それは…ままごと・ごっこ遊びブームです！
元々それぞれお気に入りの人形がある程、人形のお世話が大好きだったのぼなさん。
園内の小さなキッチンが置いてある一角で料理を作ったり、おんぶ紐をつけてお散歩したりと、いそいそとお世話に励んでいたのです。
それからというもの、今度は保育者がバブ（赤ちゃん）になる『バブごっこ』というものがありました。「お腹すいた〜」「これはイヤ〜！」「眠いからトントンして〜！」とイヤイヤ期真っ盛りのバブに対し、「いまご飯作ってあげるからね！」「やってあげるよ！」「♪きらきらひかる〜」と歌いながら寝かせてくれたりと、気持ち良い程に優しくお世話をしてくれます。その姿から時に、子どもたちはこんな風に言って欲しいのかな？なんて私自身ヒントを得ることもあります。
楽しそうに遊ぶ子どもたちの姿を見て、もっと遊びを盛り上げていけたらいいね。という話になり、小さなちやぶ台とカーペットを導入しました。
いつもの場所に設置するとすぐに気づき、たちまちラーメンパーティーが始まりました。取り分ける子、お茶を持ってきてくれる子、ずっと食べている子、人形に食べさせてあげる子と、それぞれが食卓を囲みながらのびのびと過ごす姿が微笑ましかったです。
のぼなさんたちの楽しそうな様子を見て、幼児組にもままごと・ごっこ遊びブームが波及し、のぼなさんと幼児組での異年齢遊びにも発展していきました。
子ども同士でやり取りを行うことで心が成長したり、一つの玩具からイメージを膨らませて想像力を培うことが出来るままごと遊び。これからどのように遊びが広がっていくか楽しみです。
文みーちゃん



染み込む思い 弾ける水面

【べんがら染め】という方法を用いて、子どもたちが普段の遊びで使えるマントを作りました。
べんがらとは土から採れて土に還る天然の染料のことで、排水や土壌に流しても土分解される環境にも人にも優しい染液です。
「ぎゅっぎゅっ」... 力強く揉み込むと色鮮やかに染まっていくマント。好きな色に染まったマントを広げるとビー玉と輪ゴムで作った模様も浮かび上がり、「丸くなってる!」「黄色くなった!」と驚きや喜びに満ちた表情を見せてくれました。
早速乾いたマントを広げてみます。大人へ見せ嬉しそうに話す姿や、被ってみたり床に敷いて飛び跳ねる姿も。愛着を持ちつつあるマントを使い、今後どのように遊びが繰り広げられるのか楽しみです。

この夏じゃぶじゃぶ池に沢山行きました。初めは水際で遊んでいた子も、今では着替えると真っ先に池の中へ走っていきます。触れてみて感じる冷たさ、水をかけあい全身びしょ濡れになる気持ちのよさ。顔を水につけてみたり、友達と魚になって泳いだりと、遊び方にも広がりが見られました。水と遊ぶことの楽しさを目一杯味わい、すぐ隣には友達がいて同じ方向を向いて遊んでいる。子どもたちの心と心が通じ合っていくきっかけにも繋がった水遊びでした。

文 れいじくん

4 years おおぞら 5 years だいち



忍者図鑑を熟読

体を動かして修行①
レーザービーム編

体を動かして修行②
剣編



自発的に「えいえいおーしょう」と子どもたち

みんなのピースを合わせると文字が!

あさひ公園でお宝発見!

忍者修行をとおして

忍者に興味がある子が多い、大空・大地組。
忍者図鑑で、忍者について調べたり、手裏剣を大事に持っていたりしています。そこで大空・大地で修行の日をつくりました。

1 日目

室内にレーザービーム、トンネル、吹き矢、剣、パンチングマシンを設置。くぐる、飛ぶ、這う、叩く、蹴る。身のこなしは遅しく、自ら汗びっしょりになるくらい身体を動かす姿に「好き」「楽しい」のパワーの大きさを感じました。

2 日目

チームワーク編。この日は「チームワーク」という言葉を知るところからスタートし、7つあるピースを、7人全員で見つけるゲームをしました。自分だけでたくさん見つけず、1人1ピースを見つけることが条件です。そのためには声の掛け合いが必要になります。みんなが力を合わせることで大きな力になることや、その過程で巻き起こること全ての楽しさが感じられたらと思いながら見守りました。途中ピースを巡って喧嘩になりそうな場面もありましたが、自主的に円陣を組んで気合いを入れたり、まだ見つかっていない友達のためにピースを探す姿が見られました。そして全部が集まるとパズルのようになるのですが、「こうじゃない?」とたくさんの声が飛び交い、輪っかになって頭を突き合わせて話す姿に、成長を感じました。自分の気持ちを発言したり、相手の意見を聞くことができるこの関係性は大事にしていきたいと思いました。

パズルの謎を解き、あさひ公園に宝があると分かったときには大興奮! 普段の何倍もの速さで支度をする様子は思わず笑ってしまうほど微笑ましかったです。
公園に移動し、最後は無事にお宝の手裏剣を獲得! みんなのチームワークで得た宝だったというのが心に残ってくれたら嬉しいなと思います。

引き続き、大きい子ならではの設定で、身体を動かしたり、チームで遊ぶ楽しさを味わっていただきたいと思います。

文 ちなちゃん

KIDS SMILE LABO KITCHEN

Vol. 17

よく噛んで食べる秋野菜



夏野菜に比べて水分が少なく、甘くて味が濃いのが秋野菜の特徴です。秋野菜は食物繊維が多く、夏の暑さで疲労した胃腸の疲れを癒してくれます。そして、さつま芋やかぼちゃなどの秋野菜は糖類も多く、冬に備えてエネルギーを蓄えることができます。風邪や感染症を寄せ付けない抵抗力のある身体を食事からも作っていきましょう。

LABO では 10 月の献立から、れんこんやごぼう、人参、かぼちゃなどの秋野菜をたくさん取り入れています。今年度から入園してきてくれた子どもたちも、LABO の食事に慣れてきた頃かなと思いますが、ちょうど根菜類が旬を迎える 10 月からは、より噛みごたえを意識した献立になっていきます。

例えば、ごぼうと人参のきんぴらだったり、さつま芋とれんこんの煮物、かぼちゃと大豆のナムルなどなど。よく噛むことで唾液がたくさん出て虫歯予防になったり、顎の力が鍛えられ、表情や言葉の発音が良くなったりします。また、よく噛むことは胃腸への負担を減らし、よりたくさんの栄養素を吸収することにも繋がります。幼少期からよく噛むことが身体に身につく事は良いこと尽くしです。根菜類も柔らかくしすぎる調理法ではなく、ポリポリと、少し歯ごたえを残した調理を心がけています。

LABO の子どもたちは、根菜のきんぴらなどポリポリ食感を残してもよく食べてくれるので初めは驚きました。是非ご家庭でも冬の寒い時期に備えるため、旬の秋野菜を使った献立を取り入れてみてくださいね。



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



防災の日を振り返って

by Satomi Hiramonto

先日は防災訓練へのご協力、ありがとうございました。

関東大震災から 100 年、東日本大震災からは 12 年が経過した今年。国の地震調査委員会の研究によると首都直下地震も 30 年以内に 60~70% の確率で起きると予測されているそうです。

できることなら起きてほしくない震災ですが、いつ発生しても焦らず行動できるよう、日頃から想定して行動したいものです。

9 月 1 日の防災の日は「国民が台風、高潮、津波、地震などの災害について認識を深め、これに対する心構えを準備する」ための日となっています。KIDSSMILELABO でも毎月様々な状況を想定した避難訓練を行っていますが、防災の日には、避難だけではなく子どもたちと防災食に触れたり、職員たちの訓練、保護者の皆さまとの訓練を実施しております。

今回の記事では今年度取り組んだことについてご紹介させていただきます。今一度、ご家庭でも『防災』について考えてみてくださいね。

災害食

保存水、アルファ米、カレー、かぼちゃのスープ、パン、ビスコ、アイクレオミルク、アップルキャロット、ゼリー飲料、ベビーフードの災害食を用意しています。その中のアルファ米を 1~5 歳児は試食しました。幼児クラスでは開封したアルファ米をみて、「塩みたい」と言葉にしていたましたが、お水を入れてできあがったお米を食べると、「おいしい」と声をあげていました。



ポリ袋とガスコンロを使っでの災害食をつくろう

3~5 歳児クラスでは、ポリ袋とガスコンロを使用して、ごはんとポテトサラダを調理をしました。調理する前には、一連の手順をしっかりと聞く子どもたちの姿がありました。一つ目はご飯。自分の手でお米を研ぐことから始めました。保育者が「お水はどのくらい入れるのかな?」「袋はどうするのかな?」と聞くと「(お水は) 90」「(袋は) 空気を抜いて」の大切なポイントもよく覚えていました。2 つ目はポテトサラダ。人参、ジャガイモを包丁で切る作業では、猫の手にしながら、集中して切る姿が印象的でした。それぞれの袋を鍋でぐつぐつ、時間が経つこと 30 分。ごはんの袋は蒸らし、ポテトサラダの袋は仕上げの作業。ラップの芯を使って野菜を潰していき、コーンとソイマヨネーズを入れ、全体が混ざるようにしました。できあがった 2 つは給食時にいただきました。ごはんは、災害時を想定し、お茶碗には移し替えず、ポリ袋のまま食べました。子どもたちも普段の調理の時間とは違い、災害時を想定した少し緊張感のある体験をすることができました。ポリ袋でできる災害食は他にもありますので、この機会にぜひ調べてみてください。

ごはん 1 人分 (お米 75g、水 90cc)

作り方

- 1 ポリ袋に米と水を入れて中の空気をしっかり抜き、袋をねじり上げるようにして上の方で結ぶ。(20 分~30 分おく。)
- 2 鍋にお湯を沸かし、弱めの中火で 25 分~30 分加熱する。ポコポコと軽く沸騰している状態が続くようにする。
- 3 20 分経ったら火を止めて、5 分~15 分程蒸らして出来上がり。



ポテトサラダ

作り方

- 1 野菜 (にんじん、じゃがいも) の皮を剥き、火が通りやすい大きさに切る。
- 2 ポリ袋に野菜を入れて、空気を抜きポリ袋の上の方で遊ぶ。
- 3 お湯を沸騰させ、30 分程沸騰直前の火加減で加熱する。
- 4 トングで取り出し、ポリ袋の上からラップ芯を使って潰す。
- 5 コーン缶、ソイマヨネーズを入れて、よく混ぜたら、出来上がり。



今回使用したポリ袋



アイラップ

丈夫で破れにくい高密度ポリエチレンでできており、耐熱温度 120℃、耐冷温度 -30℃なので冷凍・湯煎・電子レンジにも使用できる。環境保護に配慮しており、燃やしても有害物質がでないポリ袋です。ラップより強く、ジップロックよりも手軽なアイテムとして人気!

KIDS SMILE LABO KITCHEN のおやつ

昨年度は災害時を想定して、洗浄を含めた調理過程でどれくらいの水を使用するのか、計量しながら調理を行いました。そして今年度は缶詰や乾麺など、常備している材料で作れること、短時間で作れること、お腹が満たされることを意識し、おやつに「ナポリタン」を提供しました。

使用した食材は乾麺・ツナ缶・コーン缶・玉ねぎです。

実際に 30 分で出来上がり、お腹も満たす事が出来たため、災害時のおやつに適していると感じました。

Text by やっちゃん

避難訓練

毎月、火災や地震を想定した避難訓練を実施しています。散歩出発前や午睡中など、いつどんな時に起きてもどうやって避難するかを意識しながら行っています。避難経路確保、登園人数把握、避難リュックの持ち出しなど、職員同士で声を掛け合い、全員が無事に避難できるようにしています。

防災の日の訓練は午睡明け 14:40 頃に警報が流れ、関東全域震度 6 想定地震、その数分後、アトリエの裏から出火というものでした。

まだ眠っている子、目覚めたばかりで寝ぼけている子、トイレへ行っている子、遊んでいる子、と子どもたちの状況もさまざまでしたが、日頃訓練していることもあり、警報音が聞こえるとすぐに部屋の真ん中に集まり、保育者が頭に布団をかぶせてもその場でじっと揺れがおさまるまで待つ子どもたちでした。

また、子どもたちには毎月の避難訓練で伝えていることがあります。それは、『おかしも』という言葉です。お=おさない か=かけない (走らない) し=しゃべらない も=もどらない は子どもたちも災害時を備え、落ち着いて避難できる大切なワードになっています。

【LABO で使用している防災グッズ】



〈防災帽子〉

内側には耐衝撃のプロテクターが内蔵されており、火に対する防御だけでなく、落下物に対する防御ができる衝撃吸収性がある。

▲Sサイズ

▲Mサイズ

子ども用

大人用

〈防災靴〉

左右がなく、サッと履くことができる。靴底に防刃チョッキ等に使用されるアラミド繊維シートを入れているので、ガラス等を踏んでも刺さりにくく安全です。

災害伝言ダイヤルと SNS の活用

2011 年 3 月に発生した東日本大震災では、津波で基地局が流失、地震でケーブルが切断といった状態になり、通信が途絶えた状況になりました。その時に役立ったのがインターネット回線を使用する Twitter (現【X】) で、ツイートやダイレクトメッセージを使用し安否を知らせ合う事例もありました。その後、東日本大震災をきっかけにコミュニケーションアプリとして〈LINE〉が誕生したようです。

保育園でも災害時を備え、『災害伝言ダイヤル』と『SNS(【X】旧:Twitter)』を連絡手段として使用していただけるよう、使用方法の確認を行いました。

現在、【X】の有料化が検討されているという情報もあるので、状況が変わった際にはまた改めて緊急時の連絡手段を確認できればと思っています。

いつ起こるかわからない震災に備えて



〈災害伝言ダイヤルと SNS の共有〉

緊急連絡先に登録されている方には、LABO の伝言ダイヤルと SNS をお伝え頂き、いつでもお子さまの居場所や安全を把握できるようにしてくださいね。

@kidssmilelabo

@KIDS_SMILE_LABO

〈公共交通機関の確認〉

お仕事で交通公共機関を使用しているご家庭は、万が一電車やバスが止まってしまった時の迂回の方法と所要時間、お子さまのお迎えについて、ご家族でご確認相談してみてください。