

健康教育

— 健康なくして教育はありえない —

◎ こどもの健康と室内環境①..... 箕形 崇史

◎ 智恵くらべ 体力くらべ..... 中島 郁子

◎ 親子ハーブ料理教室..... 小菅 陽子



「健康教育」

——健康なくして教育はありえない——

1911年、河合グループ創業者である薬学博士・河合亀太郎がかかげた企業理念です。



薬学博士・河合亀太郎

こどもたちのすこやかな成長を願い、より一層お役に立てる情報のご提供・ご提案を目指し、発刊致しております。これからも、創業者・河合亀太郎の理念「健康教育」を大切に伝え続けてまいります。今後ともご愛読のほどよろしくお願い致します。

目 次

3	こどもの健康と室内環境①
7	智恵くらべ 体力くらべ
10	親子ハーブ料理教室
15	あらまし

こどもの健康と室内環境①



中野区役所保健衛生部
保健計画課 企画調整

箕形 崇史

今回のテーマは「室内環境」です。化学物質やカビ・ダニ・飲料水の安全性などから、こどもたちの健康と室内の環境について一緒に考えてみましょう。

1.化学物質による汚染

(1) 建築物の気密化

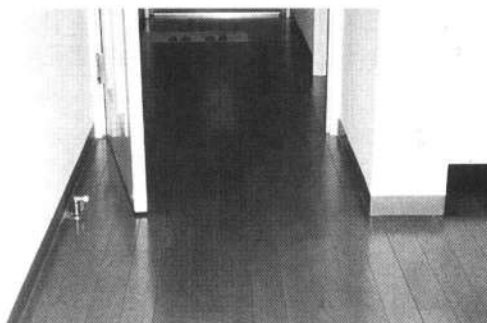
1970年代のアメリカで、オフィスに出社した後、頭痛やめまい、倦怠感などの症状を訴える者が多発しました。この訴えは休日明けの月曜日に多いことから「月曜病（Blue Monday）」と呼ばれ、怠け心や気分的な症状として片付けられていましたが、その後の調査で省エネ対策の一環としてオフィスビルの換気量を削減したことによる室内の空気環境の悪化（特に空調機器を停止した日曜日の翌日に著しい）に原因があることが判明しました。

一方、我国では新築住宅を中心に「シックハウス症候群」が問題となっています。一般住宅においても、コンクリートや合板の使用・アルミサッシ窓枠の普及などによる気密化とエアコンなどの使用による換気量の大幅減少がすすむとともに、建材・家具・家庭用品などから様々な化学物質が発生することによって、室内空気が予想以上に汚染されている実態が明らかになっています。

(2) 化学物質の発生源

このような室内空気を汚染する有害な化学物質はどこから発生するのでしょうか。建材や家具などに使用されている接着剤からホルムアルデヒドが、ビニール性かべ紙から可塑剤のフタル酸エステルが、ワックスからはキシレンやトルエンなどの揮発性有機化合物（VOC）が発生しています。

このVOCは、石油ファンヒーターや芳香剤・消臭剤、筆記具（サインペンなど）など家庭用品などにも発生源があります。また、これらガス状の化学物質だけでなく、難燃剤（リン酸トリブチルなど）を含んだカーテンの繊維屑なども室内を浮遊しているのです。



<床・ワックス>

換気量が半分になれば、室内の汚染物質の濃度は2倍になります。室内の空気環境を改善するために、“意識的な換気”が何より重要になることをご理解いただけたのではないのでしょうか。

2.微生物による汚染

(1) アレルギーと室内環境

近年、ぜん息やアトピー性皮膚炎など、アレルギー性症状のあるこどもの割合が急増しています。これは、先進国に共通する現象ですが、大気汚染・食生活の変化・ストレスなどに加え、室内のカビ・ダニが大きな要因になっています。

特に、ダニは温度20～35℃・湿度60%以上の環境を好みます。夏に増殖して室内のほこりに紛れ込み（死骸や糞も）、秋の深まりとともに窓を密閉する時間が長くなって室内に舞い上がります。秋に小児ぜん息の発作が多いのは、このことが原因であると考えられています。

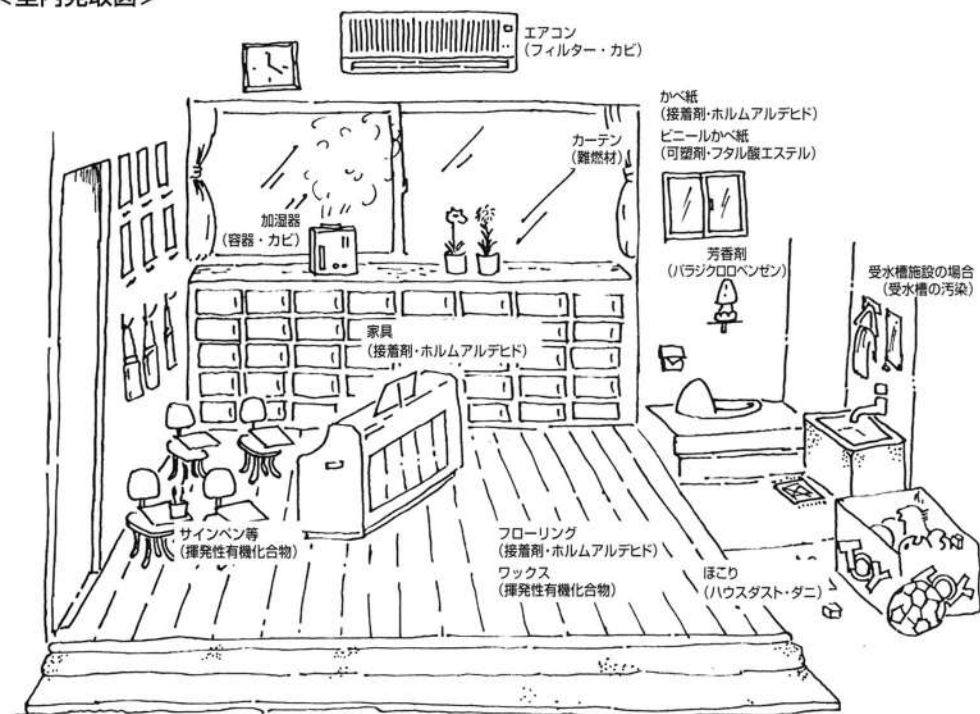
(2) カビ・ダニの発生源

カビの発生防止については、エアコンや加湿器にも十分注意しなければなりません。

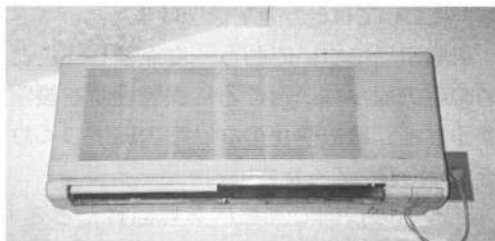
点検や清掃が不十分になると、エアコンの熱交換機に付着した水分で繁殖したカビや加湿器の水容器中で繁殖したカビが室内に放出されてしまいます。また、冬も油断はできません。暖房によって大量の水蒸気が発生し、この水蒸気を含んだ室内の空気は夜間冷やされて窓ガラスや壁に水滴を発生させます。水分を好むカビは、この結露も狙っているのです。

室内のカビ・ダニ対策の基本は、丁寧に清掃してカビ・ダニを除去すること、こまめに換気して室内の過剰な水蒸気を排気してカビ・ダニを発生させないことです。安

<室内見取図>



易にカビ取り剤や殺虫剤に頼ってはいけません。殺虫剤（農薬）は室内化学汚染物質の最たるもののからです。



<エアコン>

(3) その他

保育園・幼稚園・学校でアタマジラミの集団発生が増加しています。その原因としてアタマジラミが薬剤耐性を獲得し、殺虫剤の効果が減少しているのでは、とも推測されています。そのため、各施設内において、感染経路ともなるシーツやジュータンなどの衛生管理が一層重要な課題になっています。

また、小鳥などペットからうつる病気への配慮も必要です。カメを触ったとき、園庭に小鳥の巣などがあるとき、小動物の糞などについて注意してください。

インフルエンザが流行する季節を迎えています。こどもたちの手洗いやうがいの設備なども適正でしょうか。ミクロの視点で施設内を見直し、施設内での感染防止にも努めてください。

3.飲料水の衛生管理

(1) 浄水器

蛇口に浄水器を設置している施設も多いのではないのでしょうか。浄水器は水道水の不快な臭いを消してくれるなど、結構重宝なものです。

しかし、浄水器に使用されている活性炭は、水道水に消毒剤として注入している塩

素を吸着するため、浄水器の中で細菌が繁殖することがあります。おいしい水を作るつもりで不衛生になっては台なしです。朝一番の水は少し流したり、定期的にカートリッジを取り替えるなどの注意が必要なのです。

(2) 受水槽

あなたの施設は何階建てですか。もし3・4階以上なら、蛇口から出ている水道水は受水槽を経由しています。これは水道管の水圧によるもので、一定の高さ以上の建築物では、いったん受水槽に水道水を溜め、ポンプによって給水する方式（受水槽給水施設）となっているからです。

これらの施設では、受水槽の清掃などが適正に行われないと水道水が汚染されてしまいます。そのため、施設の管理者が、受水槽の維持管理に責任をもつことになっています。該当する施設では、受水槽の定期的な点検や清掃、水質検査などの実施状況について確認してください。

特に、地下水を飲料水として使用している施設では衛生管理に十分な配慮が必要ですが、色・濁り・臭気・味を毎日観察するとともに、1年ごとの水質検査も実施しなければなりません。

4.安全面から見た室内環境

(1) 事故防止

幼児期のこどもたちは、頭が大きくて重心が高くバランスを崩しやすいなどの身体的な特性があります。そのため、転倒・転落などへの注意が必要なのは言うに及びません。

ベランダの近くには踏み台となる物を置かない、ストーブや熱湯に近づけない、テーブルクロスを固定するなど、事故防止の

面からも室内環境をチェックしてください。

(2) 身近にある有害な家庭用品

また、身近には有害な家庭用品もあります。特に注意を要するものとしては、化粧品（白髪染め、マニキュア液）・洗浄剤（酸性・アルカリ性洗浄剤、塩素系漂白剤）・石油製品（シンナー、ベンジン）・殺虫剤（ナフタリン、ほう酸団子）、医薬品・電池・修正液・逆性石鹼・たばこ浸出液などがあげられます。

もし、これらの物を誤って飲んでしまったときは、水か牛乳（防虫剤など脂肪に溶けやすい物質は牛乳でなく水）を飲ませて吐かせます。しかし、吐いたものが詰って窒息する恐れのあるとき、意識がないときやけいれんをおこしているとき、また吐か

せたときに気管に吸引されやすい揮発性物質（シンナー等）・再び食道を損傷を拡大する物質（酸性洗浄剤、塩素系漂白剤等）などについては吐かせてはいけません。

家庭用品についてももう一度点検し、こどもの手の届かないところに保管場所を設置するなど、事故防止のない室内環境づくりをさらに進めてください。

こどもの視線で施設内を見回したとき、室内環境の汚染がすみ大人には見えない危険があることにも気付きます。こどもたちにとって、快適、健康、そして安全な施設であるよう、あなたの施設の室内環境にもう一度目を向けてください。

今回は、それぞれの対策について考えてみたいと思います。

(表) 建築物の室内環境

汚染物質の分類	主な発生源	健康的影響
●室内空気の汚染●		
一酸化炭素・二酸化炭素	燃焼器具（石油ストーブ・ガスコンロなど）	一酸化炭素中毒など
窒素酸化物	燃焼器具（石油ストーブ・ガスコンロなど）	気管・肺に刺激(NO ₂)など
ホルムアルデヒド	合板の接着剤（開放式ストーブ・たばこなど）	眼・喉への刺激・頭痛など
揮発性有機化合物	建材・家庭用品・殺虫剤など	眼・喉・鼻への刺激など
●室内の微生物●		
カビ	結露・エアコンのフィルター	アレルギー反応(ぜん息・アトピー)など
細菌・ウィルス	人・ペット・衛生害虫など	インフルエンザ・サルモネラ症など
衛生害虫	人・ペットなど	アタマジラミなど
●水道水の汚染●		
受水槽・浄水器	適正な管理がされていない受水槽 浄水器・地下水	感染症など
●その他健康への影響物質●		
身近にある有害物質	洗剤・漂白剤・防虫剤・たばこなど	誤飲による中毒など

智恵くらべ 体力くらべ

長居幼稚園 園長

中島 郁子



「O-157」が日本中を脅かし、多くの犠牲者がでて随分時間が経過したように感じる。それは給食に関する問題だけではなく、人々の（特に集団生活をしている人達）あらゆる「健康管理の見直し」として大きな波紋を投げ掛けました。幸い当園では給食を採用していないので、給食からの「食中毒」の心配は有りませんでした。しかしお弁当の管理には随分と神経を使いました。

全園児のお弁当を一か所に集め、22度の室温を保ちながら管理し、毎年夏の暑い期間、何とか安心してお弁当が食べられるように配慮しています。

このように園児が心身ともに健康でかつ安全な日々を過ごせることは保護者、園関係者の切なる願いであります。食事のバランスについては各家庭にお願いをしておりますが、こどもたちの楽しみの一つに「心の栄養」として栄養補助食品を「おやつ」に採用しております。

智恵くらべ～人間 vs 猫～

その他、取り分け大切なこどもたちの遊び場である「砂場の衛生管理」については長年の「テーマ」でありました。「猫」という侵入者に対し、当園が真剣に取り組み始めたのは一昨年のある「出来事」からでした。

それまではただ単に一週間に一度位のペースで砂場の消毒をくりかえしていました。消

毒には最初「クレゾール」の希釈液を使用しました。それは大変刺激の強い匂いのもので幼稚園の園児にはいくら「薄めたもの」であっても適さないものでした。次に楽器の「マウスピース」の消毒に使う「オスバン」液を薄めて使いました。確かに「匂い」の問題は解決しました。しかし、その分この侵入者にも「やさしい対応」となり、結局「効果なし」の結果に終わりました。

このころはそれでも「大きな問題」としては感じておらず「時々消毒すれば・・・」位に考えていました。しかし毎朝交代で教諭が砂場の点検をし「糞」が有れば周りの砂と一緒に除去し、こどもたちのその日の活動に備えました。

ところがそんなある日、降園時間にお兄ちゃんを迎えにきた二歳の弟が砂場で遊んでいると「ママ、クサイ!」といってお母さん呼びました。たまたま園庭に居た私はその様子を見て急いで砂場に近づきました。（朝は確かに点検をしておいたはずなのに・・・）とっさに頭の中は「言い訳」の言葉がよぎりました。「先生、こどもたちが遊ぶところですし・・・猫の糞は余りにも不衛生ですよ。」やさしい笑顔でしたがかなり厳しい「抗議」とも取れる言葉がお母さんから返ってきました。こんな時はどんな説明も言葉も「弁解」にしかならず、それは幼稚園の管理者としては許されない事

でした。

いま、世間ではこの砂場の「衛生管理」について様々な考え方が取り沙汰されております。「神経質すぎる・・・」とか「さまざまな細菌がこどもたちの健康を虫食んでいる・・・」とか。そんな中で当園としてはどのようにこの問題に取り組んでいくか・・・?その日から「大きなテーマ」としてのしかかってきました。

- ・基本的には可能な限り効果のある「衛生管理」を続ける。
- ・継続できる方法を考える。

の事項を頭に置き、上記事項を念頭に私たちの取り組みが始まりました。

試行錯誤～砂場を守る方法～

■ビニールシート

まず始めた方法は「ビニールシート」をかける事でした。この間どこからともなく仕入れた「ペットボトル」に水を入れ砂場の回りに並べるという方法も採りました。

日曜日ははさみ、月曜日出勤してみると、何とそのシートの上にしっかり猫が糞をしているでは有りませんか。その上、前日の雨がどっさりとそのシートに溜まっており、残された猫の「糞」を取り除く作業も雨の溜まったシートを片付けることも大変な力と苦労がいました。それでも、それ以外の方法が見つからず毎朝夕のこのシートの取りはずしは教諭たちにとって余り「効果

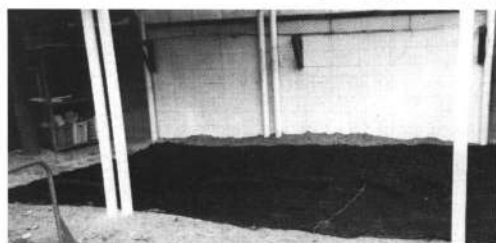


<ビニールシート>

のない努力」として「大きな負担」になり始めていました。そのうち「ビニールシート」の通気性を考えた場合、決して「衛生的」とは言えないのでは・・・?という疑問も出てきて再度砂場を覆うシートについて検討を余儀なくされました。

■園芸用・霜よけシート

次に採用したものは「園芸用・霜よけシート」でした。それは心配した「空気の流通」の問題はクリアする事が出来ました。



<園芸用霜よけシート>

そのシートの素材は「塩化ビニール」でしたが「ござ」の様に編み上げたシートでしたから「通気性」に問題は有りませんでした。色は黒色で猫もいかにも「歓迎しない色」でしたので私たちは「もしかしてこれで完璧?」と内心ワクワクした事を覚えています。

それにしても「猫」って何て賢いのでしょうか?

どんなに多くの人間が集まって智慧を出し合ってもあっと言う間に学習し、克服してしまう・・・。

完璧であったはずのこの方法もわずかな間に打ち消されてしまいました。

ビニールシートより軽い素材のこの「園芸用シート」は一寸した隙間を見つけて「潜り込む」には格好の軽さのシートでした。シートの上下構わず猫は出入りしてしまう結果になりました。

このころにはホトホトに私たちも疲れきっていました。

それでも、日ごろ素足になり、時にはパンツ一枚になり真夏の日差しを受けながら、水いっぱい・穴いっぱい・トンネルいっぱいの砂場の中で生き生きとして輝いて遊ぶこどもたちを思うと、この問題を「放棄」することは許されませんでした。



「砂場用蚊帳」～園芸用ネット～

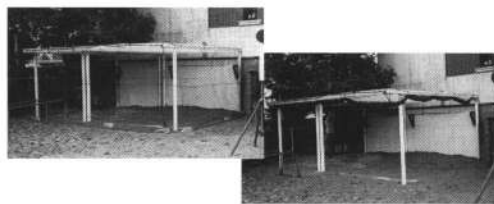
時間をかけて話し合い、最後に取り組んだ方法は当園きってのアイディアマンである主任の考案でした。それは数枚の「園芸用ネット」を立体的に縫い合わせ「砂場全体を上から覆う」という方法でした。

幼稚園では予想も出来ないような様々な「仕事」を要求されますが、まさしく「こんな仕事」は私たちにとって初めてであり、毎日こつこつと縫い合わせる作業を根気よく続けたこの主任に頭を下げながら、私たち職員一同は出来上がりに期待をよせ作業を見守りました。

そしていよいよ大きな「砂場用蚊帳」は出来上がりました。元よりきちんと寸法をはかって作成した「大作品」でしたので砂場の上にセットした時は「ピッタリ」で素晴らしい出来上がりでした。そしてその効果は・・・。

初めて人間の智慧が猫のそれに「勝った!」と喜びをかみしめました。

「園芸用ネット」の重さが猫の侵入を防ぎ、通気性においても問題がないものに仕上が



<砂場用蚊帳>

りました。しかも上部の「天井部分」は上から落ちる枯葉をキャッチし、いつもなら砂場の中で「腐葉土」と化す落ち葉や枯葉の心配もなくなりました。

こどもたちと砂場 ～これからの課題～

しかし、それでもこの方法は決して「パーフェクト」というわけではなく毎日のネットの「上げ下ろし」は相変わらず教諭たちの毎朝の大きな仕事として位置付けられ、降ろしたネットを不動で猫の侵入する隙間をなくすには、その「ネットの裾」をどのように処理すればよいのか?等今後の研究課題として問題が残っております。(主任には猫と戦う次なる作戦の構想は既に出来上がっている様ですが・・・)

あの日から一年余り。猫は当園の砂場を横目にうろうろするばかり。砂場には侵入出来ず「恨めしそう」に眺めてはおりますが・・・。「のら猫」の多いこの地域では砂場から猫を追いやる事には成功したものの、「排泄」の場を奪われたこの侵入者たちは、排泄の場を求めて園庭をあちこちさ迷っています。

こどもたちが「心の解放」を求め、限らない創造性や豊かな人間性を育むに欠かせないこの「砂場」という遊び場において安心してゆったりとした遊びの一時を保証すべき取り組みと「猫」との戦いはまだまだ今後も真剣に続けなければならないようです。

親子ハーブ料理教室

料理研究家

小菅 陽子



今回の親子料理教室は、前号「ハーブの香るキッズガーデンの試み」で掲載された園でおこさまと一緒に育てたハーブを使った、ハーブ料理の教室です。9月23日に足立区親隣館保育園の親子参加者で行ないました。

当日は、午後から雨がひどく園長先生始め皆が準備に追われている中、こどもたちがお母さんと一緒に元気よく部屋に入り、ガヤガヤと楽しそうにエプロンをつけ講習会が始まりました。

これからハーブ料理教室の全貌をご紹介します。

メニュー決定 ～おこさまのなじみやすいものを～

フレッシュハーブはまだまだ馴染みの浅いものですが、フレッシュハーブを使った料理は魚や肉とたくさんあります。しかしこどもにハーブ料理を教えるのは初めてな

ので少しとまどいました。

そこでまず、こどもの好きなメニューを選ぶことから始め、会場の条件からオープンには使わない、使う道具は少なめ、作り方も簡単で、こどももしっかり参加出来るもの。

そしてハーブは、こどもでも食べやすく比較的なじみのあるもの、ローズマリーのような香りの強すぎるものは除き、柔らかい香り、をキーワードに、バジル・オレガノ・ミント・レモンバーム・レモングラスを選びました。



ローズヒップ (rosa canina)

「**ビタミンCの爆弾**」との異名をもっています。それも、ビタミンCがレモンの20倍含まれ、アセロラ・イチゴなどにおけるビタミンC含有量の群を抜いているからです。

【ローズヒップティー】

ビタミンCが豊富で酸味が強いので、ローズやハイビスカス、ハチミツなどとブレンドして使用する場合があります。美肌・解熱作用・花粉症の予防にも使用されます。

【ローズヒップオイル】

ローズヒップの実から採油した「ローズヒップオイル」は「**γ-リノレン酸**」を含み、しわ・しみ・にきびなど美肌に効果的です。また、血中のコレステロールの濃度を調整し、血圧を下げる作用があります。

味覚というのはこどもの頃に大体作られてしまい、「嫌い」になった食べ物は、必ずそのきっかけになる体験があるものです。もちろん、体験しない味も食わず嫌いなどといい、大人になって「嫌い」の中に入ってしまう1つです。私のこどもたちも最近まで「大嫌い」で食べられなかったものに肉まんがあります。5〜6才の頃やはり皆で作って食べるという機会があり、どうも、皮の部分が厚すぎて完全に蒸し上がっていない状態で食べたことが原因のようです。今でも肉まんというとその時の事が話題に出ます。大人にとってはささいな事でも、こどもにとっては影響が大きくちょっとした事で「嫌いなもの」になることが多いようです。大人で牛乳嫌いな人も、たいてい、こどもの頃、無理に飲まされたという経験を持つようです。逆に「好きな食べ物」も、その食べ物と一緒に、人や場所や、いろいろな体験、思い出とつながっていきます。

そのような事を考えながら、スタッフとメニューを選び、何度も試作して配合をつくり「フライパンでつくるポテトとコーンのカリカリピザ」と「ぶどう入りハーブティーゼリー」が出来上がりました。

フライパンでつくる ポテトとコーンのカリカリピザ

まだまだ暑い9月の残暑を元気に乗り切る為に、食欲増進・健胃に効果があるといわれるバジル・オレガノを使用したピザを思案しました。そして、「好きな食べ物」の思い出となるように楽しみながらつくり、こどもだからこそその発想を期待できる手作りピザの調理がスタートしました。始めにピザ生地の作り方、強力粉と薄力粉、イーストの中にぬるま湯と油、塩を入れ、手でコネコネ、これはこ

どもたちの大好きな仕事。お湯は熱すぎない事（イースト菌が死んでしまうので）そして、なめらかになったら30分以上休ませて、フライパンの大きさに合わせ麺棒や手で伸ばしてゆきます。こどもたちは器用に麺棒を使っていますが、こどもたちは見ていると道具を使いたがるのですね。しかも、すぐに上手に使いこなすので感心します。



上に具をのせるのできれいな丸に伸ばせなくても大丈夫、フライパンに油を塗り、この生地をのせ、手でちぎったバジルとオレガノをたっぷりお好みでのせます。次にポテト、コーン、ベーコン、トマトなどをのせ、最後にたっぷりのチーズをのせ、ガス台にのせます。ここまでの工程をお母さんや、おともだちと絶えず笑顔で、期待どおりに個性的なピザが形づくられていきました。出来あがりまでもう一歩、こどもたちの顔が期待一杯になりました。



火はごく弱火にします。こうすると、ピザ生地が発酵し、少し膨らむのです。5分ほどしたら軽く蓋をして、生地や具にゆっく

り火を通してゆきます。この時、具が水っぽいとカリッと焼けませんので、コーンやトマトは水気をよく切っておきます。こどもたちは、トマトを切る時も慎重に包丁を使っています。トマトの大きさは、同じ1個でもまちまちなので加減しましょう。1番水分が出やすいので、大きい時は中の種を除くと良いでしょう。又、フライパンの大き



さや厚さ、素材によって生地を調節します。フライパンが薄い時は生地も薄くします。それに合わせてのせる具も少なめにしないと火通りが悪くなります。特に夏場は発酵が早いのでゆっくり作っていると、すぐにふくらんできて、結構厚めのピザになってしまいます。

早いグループは、もう蓋をして、火を調節しています。調理室に香ばしい香が漂い、夏ばて、残暑に打ち勝つピザが出来あがりました。



ぶどう入りハーブティーゼリー

次にハーブティーゼリーを作ります。フレッシュハーブで作るお茶は香り高く、スッキリとしていて好きな方も多いのですが、

こどもたちはあまり・・・という声が多かったため、こどもたちのなじみやすいフルーツの香りのアップルミント・レモンバーム・レモングラスのハーブに季節のぶどうで甘みを加え、レモンの酸味と香り、やわらかい味に仕上げました。また、ミントにはリラックス・鎮静作用・健胃強壮の効果があると言われています。



園で作った香りの強いフレッシュハーブで「くさい！」なんていう子が1人2人いるかと覚悟していましたが皆、ハーブの成長を見て香りにも親しんできたせいか、楽しそうにハーブティー作りに熱中していました。部屋中がハーブティーの良い香りです。

ゼラチンのゼリーは固めるのに冷蔵庫で1時間以上かかりますので、今回は寒天で固めることにしました。寒天は常温で、しかも短時間で固まるので、急ぐ時には大変便利です。器のまわりに氷水をはってより早く冷やし固めます。まだまだ暑いこんな季節にはピッタリの素材です。



こどもたちの何よりも大好きなデザートが、そしておこさまたちと一緒にハラハラ・ドキドキハーブ料理教室に協力してくれたお母さんたちにもひと時のリラックスタイムを提供するさわやかなゼリーが出来あがりました。



ハーブ料理の楽しみ

いよいよ全て出来上がり、試食タイムになりました。

ハートのピザや、花のように可愛いトッピングのピザ、生地が厚く、底の焦げてしまったピザなど、いろいろ出来上がりました。



こどもたちは嬉しそうに食べ始めました。バジルやオレガノをたっぷり入れたピザ、大丈夫かな?と見てみると、全く気にせず、パクパクと食べています。ゼリーも、おいしそうに食べているので安心しました。

今回の「ハーブ料理教室」は無事成功したといえるでしょう。参加して下さったご家族も楽しい体験をしていただくことができたのではないのでしょうか。お母さんと一緒に作ったピザとゼリー、それぞれがちがうハーブの香りです。「あれはおいしかった」と後で思えますように、また今回ご紹介したハーブのほかにも多くの効能・効果をもち、おいしい料理に使用することができますハーブはまだまだあります。少しでもハーブに興味をもっていただき、今後もおこさまたちと一緒にたのしく料理をしていただけたらと願っております。



親子料理教室使用ハーブ ～その他料理一覧～

オレガノ (Oregano) ……サラダドレッシング・オムレツ・ミートソース・ピッツァ・ラム料理など
 バジル (Basil) ……ピッツァ・パスタ料理・サラダ・グラタン・魚介のマリネなど
 アップルミント (Apple Mint) ……紅茶・アイスクリーム・クッキー・ケーキ・ゼリーなど
 レモンバーム (Lemon balm) ……紅茶・ゼリー・サラダ・マリネなど
 カモミール (Chamomile) ……紅茶・ゼリーなど

🌿 フライパンでつくるコーンとポテトのかりかりピッツア 🌿

【材料】 4 人分

～生地～

○強力粉	100g
○薄力粉	100g
○ドライースト	小さじ1
○ぬるま湯～40度位～	100cc
○オリーブ油	大さじ2

～その他～

●コーン（缶詰）	1缶
●トマト	2個
●じゃがいも	中2個
●玉ねぎ	1／2個
●ベーコン	2枚
●塩・コショウ	少々
●オレガノ	少々
●バジル	少々
●ピッツアソース	大さじ2
●ナチュラルチーズ	400g

🌿 ハーブティーとぶどうのゼリー 🌿

【材料】 4 人分

○粉寒天	2g
○水	100cc
○グラニュー糖	50g

●アップルミント	2～3本
（他フルーツ系ミント）	//
●レモンバーム	4～5本
●カモミール	適宜
●熱湯	400cc
●レモン汁	小さじ2
●巨峰～マスカット～	20粒
●生クリーム	50cc
●砂糖	小さじ1

●小菅先生の料理教室、ハーブについての連載は、今号にて終了いたします。

■執筆者紹介

箕形 崇史（こどもの健康と室内環境①）

1974年、東京農業大学大学院修了後、東京都衛生局入局、中野保健所勤務。
1975年、地方自治法一部改正により、中野区役所職員となる。1992年より中野区役所保健衛生部保健計画課に配属勤務。

中島 郁子（智恵くらべ・体力くらべ）

養護施設保母、給食担当員、託児所保母、幼稚園教諭を経て現在、長居幼稚園園長に至る。
心身ともに自由に「こどもがこどもらしくあるために」を念頭に保育実践中。

小菅 陽子（親子ハーブ料理教室）

女子栄養短期大学卒。お菓子研究家の今田美奈子先生に師事し、ウィーン・スイスの製菓学校に学ぶ。現在、お菓子のほか、健康料理にも腕をふるい、雑誌やテレビで活躍中。お菓子・料理教室「コンベルサッション」主宰。

■協力園

親隣館保育園（東京都足立区）・長居幼稚園（大阪府大阪市）・二和ひつじ幼稚園（千葉県船橋市）

（50音順）

■協力会社

伊那食品工業株式会社

■「健康教育」あらまし

こどもたちのすこやかな成長を願って創刊された季刊誌「健康教育」。1956年に創刊以来、今年2001年に創刊45周年を迎えました。これからも、創業者・河合亀太郎の信念を伝え続けてまいります。

読者対象／日本全国の小中学校・幼稚園・保育園の学校長や園長先生を始めとする先生方・保健主事・養護教諭・給食関係者。その他、文部省体育局・都道府県教育委員会・団体など。

発行回数および部数／年4回・1回18,000部

平素より「健康教育」をご愛読頂きまして、誠にありがとうございます。
編集部では、読者の皆さまにとって役に立つ誌面づくりを目指しております。
今回145号では園のご協力の元、おこさまの心身の健康のために実践している健康教育の実体験を中心に掲載させていただきました。

今後も皆さまとよりよい「健康教育」を創ってまいりますので、ご覧になりたい内容やテーマ、また各園・学校紹介（例：当園では、「健康教育」の一貫として、このようなことを行っています。）などご意見・ご感想がありましたら是非お聞かせください。なお、お問い合わせは以下の連絡先までお願い致します。

お問い合わせ・ご連絡先

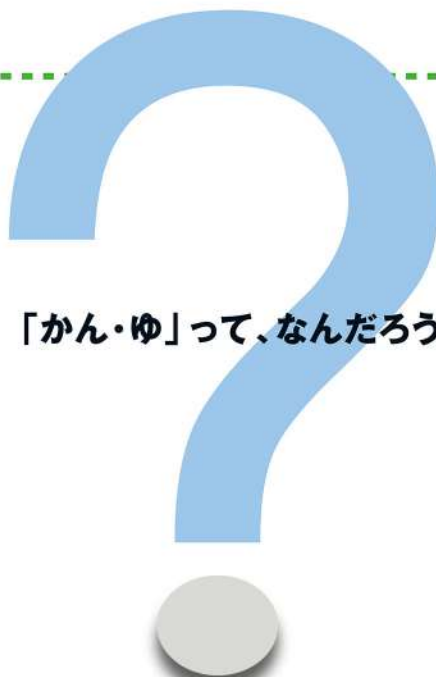
河合製菓株式会社 「健康教育」編集部

〒164-0001 東京都中野区中野6丁目3番5号

TEL：03-3360-7111（代） FAX：03-3360-7180

E-mailアドレス：genkikko@kawai-kanyu.co.jp

ホームページアドレス：http://www.kawai-kanyu.co.jp



「かん・ゆ」って、なんだろう。

それは「元気っ子ビタミン」。



カワイ肝油ドロップC

ビタミンA+D+Cが
入っています。



カワイ肝油ドロップM

ビタミンA+D+カルシウムが
入っています。