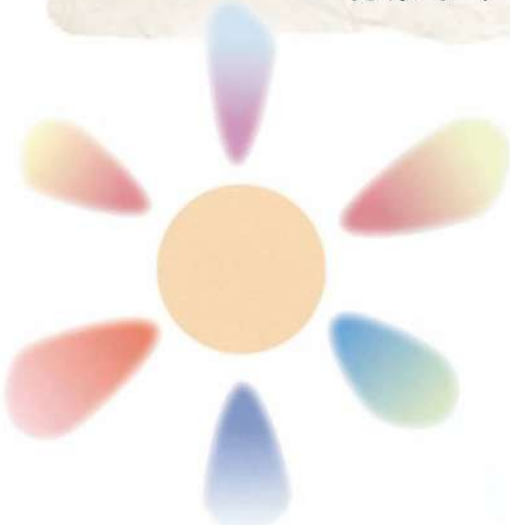


# 健康教育

— 健康なくして教育はありえない —

- 
- ◎ 砂場が危ない? ②..... 及川 紀久雄
  - ◎ 現代こどもおやつ事情②..... 小菅 陽子
  - ◎ ハーブの香るキッズガーデンの試み..... 渡邊 義也

秋号  
2000



アンケートはがきにご協力下さい

# 「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  | 砂場が危ない?②～安心して遊べる砂場環境を |
| 7  | 現代こどもおやつ事情②～秋のおやつ     |
| 10 | ハーブの香るキッズガーデンの試み      |
| 15 | あらまし                  |

# 砂場が危ない？②

## ～安心して遊べる砂場環境を

新潟薬科大学環境化学工学博士

及川 紀久雄



前号では砂場の現状を述べさせていただきました。今回はそれぞれの対処法のメリットデメリットを詳しく掘り下げてみたいと思います。

### 1. 砂場にシートをかぶせたり、防護ネットなどを張る。

犬猫の糞尿を防ぐのに一番適しています。ただし、少しでも隙間が開いていると、そこから犬猫が侵入し糞尿をしてしまう事があるため、砂場より一回り大きいシートまたは防護ネットで隙間が開かないように覆う事が大切です。また、防護ネットの場合、上から落ちてくる鳥の糞は防ぐ事ができないため、藤棚がある砂場など鳥が多く来る場所にはあまり適しません。

価格は質や大きさによりさまざまです。

### 2. 砂を定期的に入れ替える。

砂を入れかえると一見キレイになるように思われますが、外に山づみにされている砂を運んでくる場合が多く、犬猫の進入にはまったく無防備な所が多いため、入れ替えた砂でも糞尿に汚染されており、細菌も繁殖している可能性があります。価格は普通の砂よりも高くなりますが、犬猫の糞尿や異物を取り除き殺菌された熱処理加工した砂（焼き砂）もあります。

以上のように普通の砂であれば入れ替え



てもその砂自体が汚染している可能性があるためあまり意味がありません。また、焼き砂でもシートなどで保護をしたりしなければ結局は犬猫の糞尿に汚染されますし、抗菌力を持っているわけではないので、時間がたつにつれ細菌が繁殖してきます。こまめに砂を入れかえれば良いのですが、かなりコストがかかります。また、入れ替えたときに発生する廃棄する砂の処理も大変です。

また、業者によっては砂に釘や針がね等危険なものが入っている場合があります。もし砂を入れ替えたり、補充する場合は、信頼できる業者を選んだ方がよいでしょう。



### 3. 砂場を掃除する。

犬猫の糞やごみを取り除くのに有効な手段ですが、犬猫の侵入が多い場合は定期的に行わなければならないため大変です。ふるいを使うと犬猫の糞を見落とす可能性が少なくなり、異物も取り除けますが、機械式ものは金額が高く、手動の物はかなり労力がかかります。

シートなどをかぶせて犬猫の糞尿を防ぎ、ごみが目立ってきた場合に掃除の方が効率的です。

自分たちで砂場掃除をする時間が取れない場合は、砂場掃除を請け負ってくれる掃除業者もあります。

### 4. 犬猫の忌避剤を散布する。

犬猫の嫌いな臭いの薬剤を散布する方法と、嫌いな音を出す超音波形式の機械を設置する方法があります。機械式のものは一度設置してしまえば壊れるまで半永久的に使えますが価格が若干高めです。

薬剤は定期的に散布しなくてはならず、こどもに害のないものか確認する必要があります。

忌避剤はある一定の効果はありますが、中には忌避剤が効かなく侵入してくる犬猫もあり、鳥にはまったく効果がないため鳥の糞尿は防げません。



### 5. 砂場を掘り返して太陽に当てる。

薬剤などにも使わないため安全ですが、太陽の光にあたっている表面にしか効果がなく、殺菌効果も消毒剤や抗菌液、抗菌砂に比べてかなり弱いです。また、定期的に掘り返さなければならず重労働です。



### 6. 消毒剤、抗菌液、熱湯などを散布する。

液剤散布は何種類かの方法があります。こどもに安全か、環境にやさしいか良く検討する事が大切です。

#### ■消毒剤

一般的に殺菌力は高いが逆に安全性が低いものが多いです。持続的に効果があるわけではないので定期的に散布しなければなりません。

#### ■抗菌<sup>注1</sup>液

消毒剤と比べ一般的に殺菌力は高くないが安全性の高いものが多いです。無機系抗菌液と有機系抗菌液がありますが、無機系は金属（銀・銅など）を主成分としたもので、有機系は化学合成された物です。安全性は一般的に無機系の方が良く、効果は有機系の方が良いと言われておりますが、現

在では安全性の高い有機系抗菌剤や、効果の高い無機系抗菌剤もあります。また、薬剤が砂にくっつき持続的に効果を発するものや、一度散布してしまえば効果がなくなってしまうものまでさまざまなものがあります。

したがって効果、安全性は無機系有機系の違いよりもメーカーによる違いの方が大きいと、各担当業者の抗菌液の特長をよく吟味し判断した方が良いと思います。

価格も業者によってまちまちです。

#### 注) 抗菌

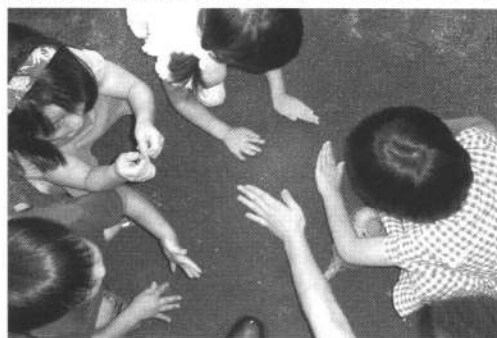
抗菌とは、菌の増殖を抑えるという作用の比較的緩和な意味から、菌を殺す殺菌に近い意味まで幅広く使われています。一般的には、菌の数が100分の1程度まで減り菌が増殖できずにいるということをさします。

#### ■オゾン水

消毒剤の一種です。ある程度殺菌力もあり、散布すると水になるため安全性も高いです。しかし一般的にコストが高く、持続性がないため定期的に散布しなければなりません。

#### ■熱湯

熱湯消毒です。水なので安全ですが、熱湯が砂に浸透するにしがって冷えていく



ため砂の表面にしか効果がありません。また、大量に散布すると砂場がグチョグチョにぬかるみ、細菌が繁殖しやすくなります。

### 7. 砂を熱処理により殺菌する。

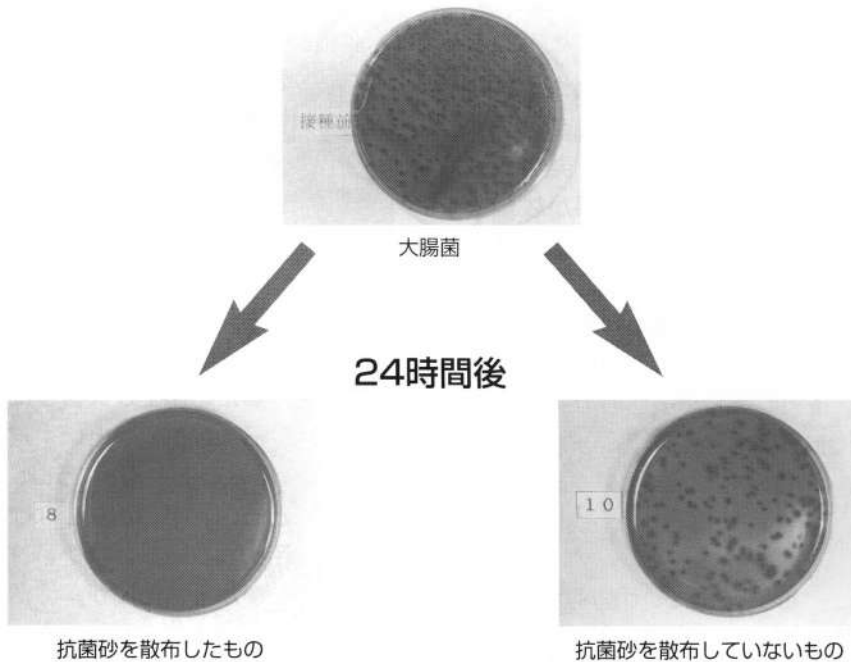
砂場にある砂を焼いて殺菌する方法です。多くの業者は砂を焼くのと同時に異物も取り除いてくれます。しかしながら大きな機械を使用するため施工が大掛りになり、園児に危険がおよびやすいという欠点があります。また、2でも述べたように、焼き砂はシートなどで保護をしなければ犬猫の糞尿に汚染されます。また、抗菌力を持っていないことから、時間がたつにつれ細菌が繁殖してくるため定期的に施工しなければならずコストがかかります。



### 8. 抗菌砂を散布する。

無機系抗菌砂と有機系抗菌砂があります。抗菌液と同じく無機系は金属（銀・銅など）を主成分としたもので、有機系は化学合成された物を砂、セラミックなどに焼き付けたり、しみ込ませたりしたものです。一般的に消毒剤、抗菌液に比べて即効性に劣りますが、持続性はあり、抗菌砂自体は数年効果があるものが多いです。しかし、砂場の砂は園児が遊んでいるうちに外に出てし

## 《大腸菌に対する抗菌砂の効果》



まうため、最低でも普通の砂を補充する時点で抗菌砂も補充しなければ効果がありません。

散布方法は既存の砂に抗菌砂を混ぜる方法がほとんどです。混ぜる割合は各業者によって違います。

価格は業者によってかなり差があり、 $m^2$ 辺り数千円から数万円のものまであります。

このようにいろいろな対処法がありますが、大きく分けて2つに分類されます。1～4のようにごみを取り除いたり、犬猫の糞尿を取り除く、もしくは防ぐ方法と、5～8のように薬剤を使い細菌を押さえる方法があります。この2つの方法にはそれぞれ一長一短があります。シートで防護ネット、忌避剤などにより犬猫の侵入を防ぎ、砂場掃除でごみを取り除いたとしても増殖した菌までは抑える事はできません。逆に消毒剤、抗菌液、抗菌砂は菌を抑える事ができても、犬猫の糞を分解したり、ごみ（異物）を取

り除く事はできません。したがってそれぞれの欠点を補うこの2つの方法をうまく使うと効果的です。

薬剤は殺菌力が強いものから弱いものまでありますが、殺菌力が強いものは比較的人間にも害を及ぼすものが多いこと、また、砂場を無菌状態にするとかえって子供の抵抗力も弱めてしまう事になります。砂場はほかの場所よりも細菌が繁殖しているといわれていますが、その数を安全なレベルまでもっていけば発病しないわけで、それほど殺菌効果はなくてもある程度押さえられる抗菌力があり、こどもに安全な薬剤を使う事が大切だと思います。

今回、いろいろな対処法をご紹介致しました。しかし、こどもたちは自分を守る手立てを知りません。こどもをとりまく親、園の先生など大人たちがこどもたちの体への影響や環境問題に最大限の配慮をしながら、安心して遊べる砂場環境を提供する事が大切ではないかと考えています。

# 現代こどもおやつ事情②

## ～秋のおやつ



料理研究家

小菅 陽子

暑かった夏も過ぎ、ようやく涼しい秋の風が吹き始めました。一年中で最も過ごしやすいこの時期は、芸術、読書、スポーツの秋等と言われるようにいろいろなことが盛んに行われる季節でもあり、また食欲の秋というのにふさわしく、さまざまな物が美味しい季節でもあります。

秋といってもこどもたちは元気に遊びまわり、まだ冷たいお菓子が美味しいのではと、一種類は季節の果物を使った「りんごとさつまいものクランブル」そして、もう一種類はオレンジとヨーグルトを使った冷たい「ムース」をご紹介します。

### 腸内環境に働く

#### 「りんごとさつまいものクランブル」

このクランブルはイギリス家庭で作られるおやつで、見ためは大変素朴ですが、りんごの美味しい時期に一度は作りたいおやつです。小麦粉とバター、砂糖を手でよく混ぜ、ポロポロにすることを「クランブル」といいます。生のりんごとボイルしたさつまいもをグラタン皿のような耐熱容器に入れ、クランブルをたっぷりかけて焼きます。とろりと柔らかいりんごとサクサクしたクランブル、焼きたてでも、冷めてからでも美味しく召し上がれますし、ホイップクリームを添えらるとおもてなしのデザートにも

なります。りんごは火の通りがいいので紅玉が合いますが、他の種類でもOKです。

りんごに含まれるペクチンは整腸作用や腸内のコレステロールを排除する働きがあります。お腹をこわしたこどもにすりおろしたりんごが効くことは知られていますが、りんごは消化不良や下痢だけでなく、便秘にも効果があります。その上カリウムも多いことから動脈硬化や高血圧の予防に役立ちます。またカリウムは、こどもの成長に欠かせないミネラルです。筋肉を作るのに必要な窒素の働きを支えたり、筋肉組織の運動に関わり、筋肉が弱くならないようにしています。さつまいももビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、カリウムも多く、良く知られているように食物繊維も豊富で便秘症のこどもにも是非食べさせたい食材です。



## 🌸 りんごとさつまいものクランブル 🌸

**材料** 3～4人分

りんご (小) 2個 (1個約200g)  
黄桃 (缶詰) 2つ割り2個  
バナナ (中) 1本 (90g)  
さつまいも 1本

### クランブル

小麦粉 60g  
バター 35g  
砂糖 25g  
シナモン 少々



### 作り方

- (1) りんごは、皮をむいて薄くスライスする。(紅玉のような酸味のあるりんごの場合は小さじ1の砂糖をまぶしておく。甘味が強いりんごの場合はレモン汁少々をまぶす)他のフルーツも食べやすい大きさに切っておく。さつまいもは、1センチ幅にきり、茹でる。
- (2) 小麦粉・バター・砂糖をボールにいれ、指先でもむようにしぽろぽろにする。
- (3) 耐熱皿にバターを薄く塗り、(1)を入れ、(2)をたっぷりかけ、200℃のオーブンで30分～40分焼く。(竹串を刺して焼き加減をみる)

#### ●さつまいも●



おいしい時期：さつまいもの収穫が始まるのは8月半ばです。最盛期は9月から10月までです。

#### 【さつまいもとビタミンC】

さつまいもに含まれるビタミンCの量は、100g中30mgといも類の中でもっとも多く含まれています。さつまいもに含まれるビタミンCは他の野菜と違って加熱しても損失がなく、壊れずに残ります。

#### ●りんご●



おいしい時期：10月初旬から出回り、最盛期は11月から12月初旬です。

#### 【虫歯とりんご】

生のりんごを丸ごと食べると虫歯予防に役立ちます。これは、りんごの果肉が歯についた食べかすを落とし、きれいにする作用があるからです。また、歯や歯ぐきを丈夫にするだけでなくあごの発達を促しますので、お子様のしっかりとした歯の育成と健康作りにおすすめです。



## 成長期のお子様に「オレンジヨーグルトムース」

「オレンジヨーグルトムース」もフレッシュのオレンジに含まれるビタミンCとヨーグルトのカルシウムは成長期のこどもたちにはたっぷり取らせたいものです。

これは、作り方が混ぜていくだけの簡単

な料理なのでこどもでも一人で作ることができます。大人の方には、グランマニエのようなリキュールが入るとより美味しいでしょう。

### 🌟 オレンジヨーグルトムース 🌟

#### 材料

プレーンヨーグルト	250g
砂糖	75g
粉ゼラチン	5g
水	25cc
オレンジの絞り汁	100cc (約1個分)
生クリーム	100cc
グランマニエ	小さじ1
飾り用のオレンジ	適宜
ミントの葉	適宜



#### 作り方

- (1) ゼラチンは分量の水にふやかしておく。
- (2) ボールにプレーンヨーグルト、砂糖を入れ混ぜ合わせる。
- (3) (1)を湯せんにかけて溶かし、(2)に少しずつ加え混ぜる。
- (4) (3)にオレンジの絞り汁・グランマニエを加え混ぜる。
- (5) 別のボールに生クリームを六分立てにし、(4)に加えさっと混ぜる。
- (6) 型に流し入れ冷蔵庫で1~2時間冷やし固める。仕上げに皮をむいたオレンジとミントの葉を飾る。

今回は、小菅陽子先生の「親子ハーブ料理教室」をご紹介します。  
おいしく、楽しい料理教室にご興味のある先生方は、最終ページ(15ページ)の「健康教育」  
編集部までお問い合わせ下さい。

# ハーブの香るキッズガーデンの試み



親隣館保育園長  
渡邊 義也

「長年の夢」というものは、大きなものであれ、細やかなものであれ、誰しもが持っているものかもしれません。しかし、それを実現できる人は多くはないでしょうし、実現できないまま終わってしまうことも少なくはないでしょう。そういう意味からも、その夢に一步でも近づくということは、とても素晴らしいことだと思えるのです。

## 夢へのスタート ～キッズガーデン～

まだまだ辺りは春のさなかにありながら、陽射しの中には夏の気配を孕むこの五月、当園の屋上に備え付けられた花壇を中心に「ハーブの香るキッズガーデン」の試みが始まりました。(健康教育第一四三号参照)それは、当園の長年の夢を叶えていくための一步、それが側面的であったとしても確実な一步であると私には思えます。

そう思えるのは、先ず第一に当園が「子どもにとっての食事の重要性」に早くから着目していたこと、しかしながら諸々の事情によってなかなか本格的には着手できなかったことがあります。

「社会が豊かになっていくに反比例するように、こどもの食卓は貧しくなっていく」、「こどもたちを取り巻く食環境が、家庭の状況でやむを得ず落ちていくのなら、せめて保育園での食事はおいしく楽しいものでありたい」そんな思いに駆られたのは、前園長の時代、それもかなり早い頃のこのようです。その後、こどもの孤食化、レトルト食品やコンビニ弁当の普及化、ファーストフードの多用化など、気になる社会現象が押し寄せ、ますます保育園の給食の役割は、大きなものとなっていきました。

後継者として私が引き継いだものはこうした思いだけではありませんが、自分自身が子育てをしていく中で「子どもにとって



### カモミール (Chomomilla)

日本語では「カミツレ」と呼ばれ、漢方薬としても知られています。また、「大地のリンゴ」を語源としており、リンゴやパイナップルに似た甘い香りのするなじみの深いハーブです。

リラックス効果の他、風邪や腹痛を和らげるともいわれています。

●ピーター・ラビットのお話で、具合が悪くて寝ている子うさぎに母親が与えているのがカモミールティーといわれています。●

#### 【カモミールの種類】

ジャーマンカモミール、ローマンカモミール、ダブルフラワーカモミール、ダイヤーズカモミールがあり、ジャーマンカモミールのみが1年草です。(写真：ジャーマンカモミール)

の食事の重要性」は実感として確かなものとなっていました。

しかしながら、私が保育園を切り盛りするようになってからの具体的な実践としては、クリスマス会での食事に、元コックさんと呼んで本格的な料理を作ってもらい、親子で楽しむということくらいでした。保育の中に新しいものを導入していく、あるいは刷新的なものを取り入れていくには至りませんでした。

また、旬を楽しんでもらうべく「サンマの炭火焼きパーティー」「秋の味覚（ムカゴご飯・栗ご飯・キノコ汁・サンマ焼き）パーティー」など、イベント的なものを単発に組んでいくしかありませんでした。

そのような中であって「ハーブの香りキッズガーデン」の試みは、園全体で取り組める格好の企画だったわけです。しかも、こどもたちと共にハーブを育てていくこと



平成12年5月12日撮影（植付時）



平成12年6月19日撮影（1ヶ月後）

は、香りを楽しんだり、料理の中で味わってみたりと日常的に関わり、触れ合うことができることから、その効果の期待度は高いものがあります。

折しも、ここ何年か職員会議等で検討されながら、なかなか実行に至らなかった「バイキング料理」（こどもたちが好きなも



のを選び、好きなだけ取って食べるというもの。現段階では、パンやサラダやフルーツ等一部分を選べるようにしてある）にも大きく影響し、「せっかくハーブを育てているのだから、それを活かしたバイキング料理にしていこう」ということになり、今年度からは着実に毎月行なわれるようになっていきます。つまりは、園での取組み第2弾が「キッズガーデン」と同時に同調するように始まっているというわけです。

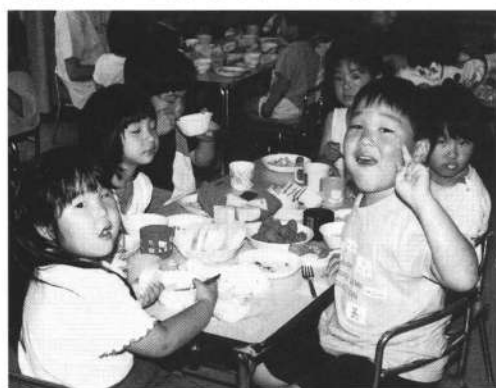
次に、親隣館保育園がもう一步夢に近づいたと思えるのは「人の繋がりが広がる」ところにあるかと思います。

家庭、あるいは保育園での食卓の役割は、ただ単に食物を摂る（体の栄養を摂る）ということだけでなく、心の栄養を摂るということも大きな役割となっているかと思えます。楽しい会話で食卓を囲み、心のこもったおいしい食事をしていれば、自然に豊かな気持ちになれます。そして、一同が顔を突き合わせて食卓を囲むことは、相手の

様子や気持ちを非言語的にも読み取ることができる場でもあります。ですから現代のこどもたちの孤食化は、そうした育ちに必要なさざまな要因を奪っている状態にあるといってもよいのではないかと思うのです。言うならばコミュニケーション、延いては心を育てる食卓、それが家庭や保育園の食卓として望ましい形だと言えるかと思えます。

これはある意味で、この保育園の初期の頃からの思いであったかと思えます。もちろんその当時は、「腹を満たす」ことに中心が置かれていたのでしょうけれど。しかし、これからは「心を満たす」ことは特に大事なこととなるのです。そのような中では、「自分が育てる」「自分が作ることに関わる。延いては、関わる人に関わる」ということが重要になってくるかと思えます。

人との繋がりの広がり、どれだけ食卓を豊かにしてくれるものなのでしょうか。



「顔が見られる食卓」その重要性は、昨今農作物生産者のホームページの広がりに見るように大事なことです。学校給食の中にも「〇〇さんちの畑で取れた野菜で作った給食です」方式がとられるようになってきました。このキッズガーデンでは、そうしたことが自然に形作られているので、こど

もたちのキッズガーデンや食事への興味は、尚一層広がっていくことでしょう。

少し長く書いてしまいましたが、これらの点から親隣館の夢への歩みは着実に進められていると言えるのではないのでしょうか。

さて、このような思いを持って始められた「キッズガーデン」ですが、こどもたちの様子はどうなっているのでしょうか？

### キッズガーデンとこどもたち

五月の中旬に植えられたハーブたちは、季節柄もあって、すくすくと育っていきましました。最初の二週間は、ちゃんと根付くかどうか心配で、こどもたちも近寄りたがたい状況だったかも知れません。「まだ触っちゃダメだよ」くらいのことは何度か言われたに違いありません。やがて、大きくなっていくハーブたちに大人のほうが安心したのか解禁状態になりこどもたちの好奇心がいろいろと出始めたようです。気がつくとなっぺんがなくなっていたり、ちぎった跡を見つけるようになりました。

最初の頃に、一通り触って匂いを確かめてみたり、噛んでみたものの、しばらくは触ってはいけない雰囲気は漂っていたわけですから、それはこどもは放っておけません。「ダメと言われればやりたくなる」それがこどもというものです。

「ラベンダーには鎮静効果があり、ローズマリーには覚醒効果がある」と聞き、お昼寝前に匂いを嗅がせてみたり、目覚めにはローズマリーを嗅がせてみたり、そんな保育士からの挑戦もありました。果たして、その結果は・・・??? ちょっと訳の分からないうちに尻切れトンボ。現在では、お部屋の香りに、トイレや玄関の芳香にと、進んで安定状態となっています。

そのうちに季節も変わり、水遊びが始まるようになりました。小さなプールにハーブを千切って入れ、香りつきのプールを楽しみました。また、色水遊びでは、色水をジュースに見立てて、「アップルミント入りのアップルジュース」「パイナップルミント入りのパインジュース」と様々なジュースを作り、ジュース屋さんごっこなども始めていきました。



また、六月の終わりの真夏日に、「暑いときには涼しげな飲物がいい」とミントティーに初挑戦もしました。おいしいミントティーの入れ方が分からず、香りがきつめになってしまい、苦虫をつぶしたような顔になってしまったこどもも。「これなら紅茶に入れてみようよ」と急きょ紅茶を入れて、香り付として楽しみました。

### ハーブ料理の楽しみ

その後、ミントティーは数回楽しみました。私の個人的好みは数種の葉を交ぜるより、シンプルに楽しむほうが好きです。こどもたちもそれぞれに好みはあるようですが、「よくわからない」と率直な答えが返ってくることもしばしばです。馴染みのないものに対しては、「よくわからない」が一番正しい答えのような気がします。

さて、まだまだ数少ない実践ではあります。いくつかの料理を機会のあるごとに作ってみました。多くの場合は、ゼリーにミントをのせる、料理の彩りにイタリアンパセリを散らすなど簡単なものですが、もう少し手の込んだものがありますのでそれを紹介いたします。

#### 【ポテトとローズマリーのチーズ焼き】

おやつメニューにポテトのチーズ焼きがありました。ポテトとローズマリーの相性がいいことを耳にしたので、ポテトの上にローズマリーを散らし、その上からチーズを乗せ、焼き上げてみました。(写真1)

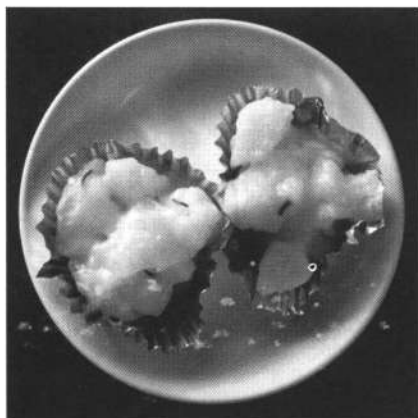
#### 【トマトとスイートバジルのサラダ】

例年では七月にある隅田川の花火大会が、サミット開催のため八月に延期されました。代わりにお父さん、お母さん方とこどもたちを呼んで、屋上パーティーを開きました。例年では、変わり種のバーベキューが出されますが、今年は時間がなく普通のバーベキューとなりました。しかし、目の前にはハーブガーデンがあります。せっかくですから、トマトを楕形に切りバジルを千切って、塩コショウ、オリーブオイルで交ぜ合わせるだけのサラダを作りました。簡単だけどおいしいのです。だから、大人には大好評、トマト好きのこどもにも好評でした。(写真2)

#### 【鮭のムニエル ハーブバター添え】

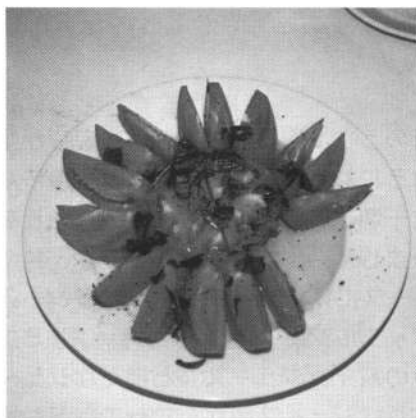
給食のメニューに鮭のムニエルがありました。そうした機会には何か工夫をと思ひ、私は香草焼きを提案したのですが、なにしろ数の多い給食のこと、大変手間がかかってしまいます。そこで、ハーブバターを作

[写真1]



[ポテトとローズマリーのチーズ焼]

[写真2]



[トマトとスウィートバジルのサラダ]

っておき、それを添えてみることにしました。ハーブバターには、ニンニクとイタリアンパセリ等が常套手段でしょうが、ローズマリーも入れてみました。

この他、前述したバイキング料理（六月）では、ヨーグルトのトッピングにフルーツの缶詰めを使い、ミントを散らしてみました。バイキングの時も含めて現段階では、食べたい子が食べられるようにし、ハーブ料理を口にする機会を増やしている状態です。ハーブを楽しめる子は、やはり家庭環境によるようですが、次は何が出てくるのかを楽しみにするようになってきました。

## キッズガーデンの今後

始まったばかりのキッズガーデンですが期待はいっぱいです。ハーブが一般的にまだ身近なものではないからでしょうが、利用法が身に付いてくれば、様々なことができるでしょう。

私自身、ハーブ料理が好きで休日には必ずと言っていいほどハーブ料理を作っています。ですから、ここのハーブを使って作りたい料理もたくさんあります。こどもたちと共に、料理を作る喜び、食べる楽しみを味わえるようキッズガーデンを進めていきたいと願っています。

「お金をかけて贅沢をするわけではなく、ちょっとした工夫でおいしいものを食べる」「楽しめることは、五感を使って十分に楽しむ」実はそんなこと、そんな大人の姿勢がこどもの心を豊かにしていくのではないのでしょうか？そんなことが詰まっている、そして、そうした親隣館保育園の夢が詰まっている、それが「ハーブの香るキッズガーデン」の試みなのではないかと思っています。

これからも「キッズガーデン」と親隣館保育園のこどもたちのことをよろしく願っています。

## 募集

ハーブを使った料理募集中！

「当園ではこんなハーブ料理を作った！」「こんなハーブ料理がおいしい」など、楽しい料理を「健康教育」編集部まで教えて下さい！ご連絡先は最終ページ（15ページ）をご覧ください。

## ■執筆者紹介

### 及川 紀久雄 (砂場が危ない?②)

千葉大学大学院修士課程修了後、(財)日本環境衛生センターに勤務。現在、新潟薬科大学環境化学工学博士。

### 小菅 陽子 (現代こどもおやつ事情②)

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。

### 渡邊 義也 (キッズガーデンの試み)

明治学院大学卒業後、児童厚生施設に12年間勤務。現在、親隣館保育園園長として、「人との繋がり」に根ざした保育を実践中。

## ■協力園

大森ルーテル幼稚園 (東京都大田区) ・親隣館保育園 (東京都足立区) ・  
宝仙学園幼稚園 (東京都中野区)

## ■協力会社

伊那食品工業株式会社 ・ 株式会社抗菌テクノ

(50音順)

## ■「健康教育」あらし

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2000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144号ではアンケートはがきを添付させていただきました。皆さまの率直なご意見・ご感想をお伺いし、皆さまとよりよい「健康教育」を創ってまいりますので、ご協力いただきますようお願い致します。

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

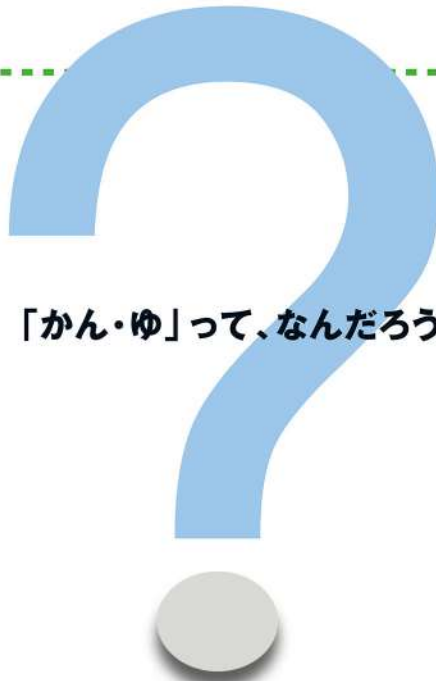
### 河合製薬株式会社 「健康教育」編集部

〒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: pianning@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。