

健康教育

- ☆ 学校給食の所要栄養量の基準改訂案と食品構成基準等について……………2
- ☆ 香美郡下における肥満児実態調査について……………5
- ☆ 幼児の栄養について……………7
- ☆ 指導計画の中での健康……………9
- ☆ 健康と安全な生活……………12
- ☆ 健康は家庭から……………14

高田市高田幼稚園の雪遊び



NO 51



学校給食の所要栄養量の基準改訂案 と食品構成基準等について

文部省学校給食課専門員

茂 木 専 枝

さる2月28日に、保健体育審議会（文部大臣の諮問機関、東竜太郎会長）から、「義務教育諸学校等における学校給食の改善充実方策について」の答申がなされた。



ここでは、この答申のⅢ「食事内容の充実向上」の主要項目である「学校給食の所要栄養量の基準改訂案」等について、以下その概要を述べることにする。

現行の「所要栄養量の基準」は、37年に改訂されたものであるが、その後10年を経過し、その間児童生徒の体位の向上や国民の食生活の変化、学校給食の食事内容の向上等には著しいものがみられ、また、昨年8月に「日本人の栄養所要量」についても改訂がなされたので、これらをも勘案して、学校給食の所要栄養量の基準を、別表のとおり改訂することが適当であると答申はうたっている。

☆ 基準改訂における主なる点

- (1) たんぱく質の基準量は従来どおりたんぱく質栄養価70として算出し、実態に応じて基準量を補正できるようにしたこと。
- (2) 脂肪の基準量を総カロリー比で現行の15%を25%に増量したこと。
- (3) ビタミンAの基準量は、従来ビタミンAそのものでとる場合の値と、カロチンのみでとる場合の値とに分けて示していたが、それをビタミンAそのものだけの数値で示すとともに、一般的に基準量を引き上げたこと。
- (4) ビタミンB₁については、幼児および低学年児童の基準量を低くし、ビタミンB₂については、高学年児童および生徒の基準量を高くしたこと。
- (5) ビタミンCの基準量を一般的に引き下げたこと。
- (6) なお熱量、カルシウムについては、現行どおりとしたこと。

(7) その他

- ア 所要栄養量の基準を確保するため、食材料によるだけでは確保がかなり困難なビタミンA、B₁およびB₂については現行どおり学校給食用小麦粉に強化を継続することが必要であるとしたこと。
- イ たんぱく質の栄養価を高めるとともに、製パン適性をあげる効果もあることからして、学校給食用小麦粉にリジン強化することも適当であるとしたこと。
- ウ 鉄については、従来どおりとくに基準量としては示さないこととしたが、中学校および夜間定時制高校にあってはじゅうぶん摂取できるよう献立面について配慮することが望ましいとしたこと。

別 表

幼児、児童または生徒1人1回当たりの平均所要栄養量の基準改訂案

区 分	栄 養 量				
	幼児の 場 合	児童(6 ~8歳) の 場 合	児童(9 ~11歳) の 場 合	中学校 生徒の 場 合	夜間定 時制高 等学校 生徒の 場 合
熱 量 (Cal)	500	600	700	850	900
たん 白 質 (g)	20 (9)	23 (10)	30 (13)	36 (15)	32 (13)
脂 肪 (g)	14	17	20	24	25
カルシウム (g)	0.3	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンA (I.U.)	750	900	1,100	1,100	1,300
ビタミンB ₁ (mg)	0.4	0.5	0.6	0.7	0.7
ビタミンB ₂ (mg)	0.5	0.6	0.7	0.8	0.8
ビタミンC (mg)	19	19	20	22	25

注 1 たんぱく質については、摂取食品のたんぱく質栄養価を70とした場合の値について示す。したがって、摂取たんぱく質栄養価が70より高い場合は、次の基準により補正することを適当とした。

摂取食事のたん白質栄養価と所要たん白質量

区 分	所要たん白質 (g)		
	たん白質栄養価85の場合	たん白質栄養価80の場合	たん白質栄養価75の場合
幼 児 の 場 合	16	17	18
児 童 (6～8歳) の 場 合	19	20	21
児 童 (9～11歳) の 場 合	25	27	28
中 学 校 生 徒 の 場 合	30	31	33
夜間定時制高等学校生徒の場合	26	27	29

注 2 たん白質のうち()内の量はそれぞれ動物性たん白質の量について示す。

幼児、児童または生徒1人1回当たりの平均所要栄養量の基準(現行)

区 分	栄 養 量				
	幼児の場 合	児童(6～8歳)の場合	児童(9～11歳)の場合	中学校生徒の場合	夜間定時制高等学校生徒の場合
熱 量 (Cal)	500	600	700	850	900
たん白質 (g)	20 (10)	23 (10)	27 (11)	35 (14)	32 (13)
脂 肪 (g)	8	10	12	14	15
カルシウム (g)	0.3	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンA (I.U.)	600 (1,800)	750 (2,250)	1,000 (3,000)	1,000 (3,000)	1,250 (3,750)
ビタミンB ₁ (mg)	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7
ビタミンB ₂ (mg)	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7
ビタミンC (mg)	25	30	40	45	50

なお、所要栄養量の基準の算出にあたっての基本的な考え方は、次のとおりである。——所要栄養量の基準は「日本人の栄養所要量」を基とし家庭の食事において不足しがちな、かつ、児童生徒の発育に不可欠な動物性たんぱく質、ミネラル、ビタミン類等の栄養素を学校給食で補完することを目的として算出した。

したがって、一般的には家庭の朝夕2食と栄養的に

配慮された学校給食の食事とを摂取すれば健康のうえからも、発育のうえからも必要にしてじゅうぶん量と質の栄養が確保できることになる。

◇ ◇ ◇ ◇ ◇

この改訂案の所要栄養量の基準を確保するために献立の食品の組合せ(食品構成)をどうしたらよいかを考えるにあたって、最初に決めなければならないことは、パンと牛乳の分量である。

一般に、食生活改善の効果的な方法は、総カロリーに対する穀類カロリー比をできるだけ低くし、牛乳、乳製品、肉、魚、いも、豆、野菜、果実等の摂取率を高くすることであるといわれている。FAO発行の世界統計年鑑によれば、米、英、カナダにおける穀類カロリー比は20%程度であるが、日本やフィリピンでは60%弱、インドでは67%に近い。昭和50年を目途とした日本人の食糧構成基準(厚生省)でも穀類カロリー比を50～60としている。

現行の学校給食の総カロリーに対する穀類(パン用小麦粉)カロリー比は、小学校の場合46.5%、中学校の場合50.2%で、日本人の穀類カロリー比の実態に比してかなり低いが、それでも給食のパンの残食量は、小学校で平均7%弱、中学校で平均16%程度あるという全国的な調査結果が出ている。

答申においては「パンについては、牛乳、おかずの向上との関連において、小麦粉の使用量を適宜減量することが適当である」としており、さらに、答申は、「パンの種類、形態の多様化を図り……、学年差、個人差に応じて適量を摂取させることはさしつかえないものであるから、パンの小型化などにより自由取りをすすめてもよいと考える。」と続けている。もちろん現実には、多くの学校で小麦粉の使用量が減らされ、また、一部では小型コップも給食されている。

このような点を考慮し、現行のパン用小麦粉の1人1回当たり平均使用量を減量し、例えば小学校については85gから80gに、中学校については120gから105gに、また、夜間定時制高校については130gから110gに(この場合、いずれもカロリー比で43.5～43.9%になる。)減量するとともに、パンの小型化、多様化、適量配分、自由取りをすすめるなどによってその改善を図るのがよいと考える。

次にミルクについては、子どものし好と国内産酪農振興の視点から、計画的に牛乳への切り替えが図られてきたが、牛乳は、児童生徒の発育に不可欠な動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンB₂などの豊富な供給源であるのでじゅうぶん量の飲用が望まれるとこ

ろである。45年度における学校給食への牛乳の供給予定数量は、前年度の210万石から270万石に増え、1人1回当たりの供給量も小学校は180ccから200ccに、中学校は270ccから300ccに増量され、国の補助額も180cc当たり5円から200cc当たり8円50銭になった。これに伴って学校給食における牛乳と脱脂粉乳の使用割合は、88対12になる。したがって、学校給食の食品構成についても当然牛乳中心に変わり、1人1回当たりの使用基準量は小学校200cc、中学校300ccになるわけである。脱脂粉乳(26gまたは35g)を牛乳(200ccまたは300cc)に切り替えることによって、熱量や脂肪、ビタミンAなどは増えるが、子どもの発育に不可欠なたんぱく質やカルシウムは減少(小学校の場合たんぱく質約3.3g、カルシウム135mg)することになる。

[注]中学校における牛乳飲用の実態は、本年5月現在ほとんどが1人1回当たり200ccで、300ccの飲用がなされていない。

牛乳への切り替えと、パンの減量による不足栄養量は、当然のことながら、おかずの充実によって補わなければならない。この場合、不足栄養量補填の手近な方法は、低れん、かつ、豊かな栄養給源である脱脂粉乳をパンに一定量混入するほか、おかずの材料として、適量使用することであるが、そのほかに、おかず全体の食品構成を改善することである。

おかずの材料としては、肉、魚、卵等の動物性食品、豆類、いも類、野菜類および果実類、油脂類、砂糖類、調味料、小麦粉でんぷんなどであるが、栄養所要量の改訂に伴って、動物性食品を現行の基準より10g程度増量するとともに緑黄色野菜や油脂類の使用増を図ることが必要となろう。いっぽう摂取困難ないも類の使用基準量の再検討も必要であろう。これらの場合、当然給食費(45年5月現在の実態は全国平均で小学校1食当たり約52円)も再検討なされなければならない。



附 学校給食で児童が実際にどの程度の栄養を摂取しているかについて、その実態を調査(学校給食栄養報告)したものが、別図(裏表紙掲載)である。児童の場合平均において、ビタミンC以外はすべて基準量を上回っているが、各児別にみると著しい摂取量のバラツキがみられる。図中外側の円は基準量を表わしている。また、亀甲型の内側の部分は摂取量が下限にある県を、外側の部分は上限にある県をそれぞれ表わしている。これによってわかるように、摂取量を単に平均値で表わした場合と各県毎の実態でみた場合とでは、その間にかなりの差があることに注目したい。

ママの質問箱

子供の癖と親の干渉

○ 東京都の中村さん

小学6年になる男の子ですが、どういうわけか、口のまわりをペロペロとなめる癖があって、どうしても直りません。

口のまわりを、いつも真赤にしているのがインデアンのように、みっともないと、いってもだめです。寒いときには、かわいそうなので、どうにかして、この癖を直してやりたいと思います。

○ 広島市の山際さん

中学1年の男の子ですが、緊張すると激しくまばたきをしたり、唇の皮をむいたりする癖があって困ります。

△ 平井先生のお答え

このお子さん達は、癖がはじまってから、3年か、4年は経っているものと、私には考えられるのです。ということは、こういう癖は大体3年生とか、4年生のときからはじまり、特にまばたきする癖は、その年齢からはじまるお子さんが多いのです。

ところで、ご質問は、いろいろわからないことがあって、はっきりお答えできませんが、癖というものは、なんらかの原因があって生ずるものであって、従って癖そのものを直そうとするのではなく、もっと基本的に問題を解決していかねばならないのです。

ことに、まばたきの癖は、お母さん、お父さんの干渉、あるいは命令が多い、いい子になってもらいたくて、人に対する態度であるとか、習慣であるとかを非常にやかましく言われる。こういう場合に、癖をもつ子供が比較的が多いのです。

従って子供は、いつでも親からの命令を背負って、いい子にならなければいけないという緊張感があるわけです。私は、そのようなお子さんには、2カ月か、3カ月の間は黙っていて、あなたに委せたから、自分であなたの人生を送ってごらんさいと、つまり干渉とか、命令を少なくして、すべてをお子さんに委せるという態度をとっていただきたいのです。(大妻女子大教授、医学博士)



香美郡下における 肥満児実態調査について

高知県南国市大篠小学校

養護教諭 滝 典 子

1. はじめに

香美郡の養護教諭研究会で研究課題として、昭和40年は近視、41年は体位、42年はう歯のそれぞれを研究課題にとりあげ、43年には“肥満児の問題”について、養護教諭が配置されている香美郡下小学校8校(2,619名)中学校7校(2,039名)を対象に、43年度定期健康診断時の測定による計量値をローレル指数により

100 以下 やせすぎ 100～115 やせている
115～145 標準
145～160 太っている 160 以上 太りすぎ

の5段階に分類集計した。

表1. 小学校分類別合計及び百分率

分類	男	百分率	女	百分率	合計	百分率
太りすぎ	11	0.82	13	1.01	24	0.92
太っている	59	4.42	78	6.08	137	5.23
標準	1,033	77.38	962	74.92	1,995	76.17
やせている	227	17.01	225	17.52	452	17.26
やせすぎ	5	0.37	6	0.47	11	0.42
	1,335		1,284		2,619	

表2. 中学校分類別合計及び百分率

分類	男	百分率	女	百分率	合計	百分率
太りすぎ	10	0.97	32	3.16	42	2.06
太っている	17	1.66	112	11.07	129	6.64
標準	660	64.26	697	68.87	1,357	66.55
やせている	312	30.38	162	16.01	474	23.25
やせすぎ	28	2.73	9	0.89	37	1.81
	1,027		1,012		2,039	

この集計に照らし同年9月再調査のうえ、その動向について考察を重ねると同時に、次の諸項目による家庭環境調査を実施した。

2. 家庭環境調査

- | | |
|--------------|--------------|
| イ. 家族の体格 | チ. 睡眠時間 |
| ロ. 出生時の体重 | リ. 健康について関心度 |
| ハ. 乳幼児期の健康状態 | ヌ. 保護者の職業 |
| ニ. 食物の好き嫌い | ル. 食事の量 |
| ホ. 屋外運動の時間 | ワ. 給食 |
| ヘ. テレビ視聴時間 | ウ. 間食 |
| ト. 読書時間 | カ. 乳幼児期の栄養 |
- (紙面の都合により調査結果および考察省略)

3. 家庭環境調査実施後の全体的考察

小・中学校とも、肥満・やせているということは母方の素質を受けつぐという結果がでている。しかし、その他の項目については、小学校と中学校ではかなり異った結果が出ているのは考えさせられる。

中央病院浜田先生の「今みつけた肥満児が将来どのような結果を出すかが、われわれの研究ならびに小児科分野における残された問題の1つとなろう」とのお話と相まって、この環境調査を分析しながら、今私たちがみつけた小学校における肥満児が、中学生になってどのような経過をたどるかを考え合わせて、私たちの指導の助言の必要性を痛感するとともに、今後研究を継続していくことの必要性を感じるわけである。

小学生では、環境調査においてその実態がそのままに出ているかのような感じがあり、中学生は自分の身体を客観的にとらえて、ある程度生活を規制しているようである。

肥満の原因は、一般的に摂取するカロリーと消費するカロリーのアンバランスによっておこるといわれ、主に含水炭素のとり過ぎによるといわれているが、肥満児が好きなものとしているものは、小学校・中学校

とも、果物を除いてチョコレート・ラーメン・カレー・いも類・パン等カロリーの高い肥満の原因となる食品ばかりであるという点に注目したいと思う。

一方、やせ過ぎの児童は、果物・チョコレートと同程度に肉類・魚類が好きとなっていることに興味をひかれる。

また、嫌いなものとして肥満児があげているものに、にんじん・ピーマンをひき離して肉類・魚類をあげていることにも注意をひかれる。

この肉類・魚類は、たん白質を多く含み、成長発育に最も大切な食品であるが、肥満の原因となる食品ではないということである。

また、最近の子供は運動をしないので体力がないとか、テレビを見過ぎるとかいられているが、このような現象とも肥満児は無関係ではない。小学生の肥満児では、自分を太っていると意識して運動もしているが、やはり2時間以上の長時間運動をしている者が多いのは、標準以下の者、ことに、やせ過ぎの学童であり、テレビは、太っている者ほど多く見ているという実態になっている。中学生になると、肥満児の運動時間はぐっと少なくなり、長時間本を読んで過していることがうかがえる。

このようにみえてみると、最近になって肥満児の問題がやかましくいわれて不思議に思われていたが、必然的に現われるべくして現われたかの様な感がする。

母親が肥満の者は、子供も約半数は肥満児であるという調査の実態における遺伝的要因、または、その他の種々の要素、例えば出生時の体重とかいろいろな因子があるにせよ、テレビが私たちの生活に大きな影響を及ぼしている今日の生活状態において、また、ラーメンとかチョコレートとかいう食品の宣伝が、一日何回となく繰返されている中で、子供たちは肥満の一番原因となる食品であるラーメン・チョコレート・カレー等を好んで摂取し、過保護であるとか、外で元気に遊ぶというようなことはなく、家でテレビを見たり、マンガを読んだりすることが多くなっているといわれる、いろいろな社会的背景ともあいまって出現してきたかのようである。

一度肥満児になってしまえば、中学生の肥満児を見てもわかるように、睡眠時間・食事の摂取量などを規正しても、潮のように寄せてくる食欲が今はなくても、過去のある時期にあったというような点とも関連して、食事の量は少なくしても間食は肥満児が一番多く取っているという実態とも考え合わせると、肥満児指導においては、やはりある食品を制限したり、嗜好物を変えるということには相当の忍耐を要することで、児童・

生徒に実行させ、指導することは、家庭においても相当の根気のいることである。

しかしながら、肥満児が成人の肥満症に移っていき、そのことが成人病につながるという結果をきたすならば、やはり症候性の肥満症は除いて、単純性の肥満児を作りださないということが一番大切な問題ではないだろうか。

そのために、体重・身長測定をたびたび行ない指数を計算し、肥満児をつくり出さないようにしていくことが、私たち学校保健の仕事にたずさわる者の留意する点ではないかと、香美郡下の実態調査をとおして考えさせられる。

最近、発育加速現象にあって、学童の体位はめざましく伸びているといわれている中であって、肥満児と同じようにやせ過ぎといわれる虚弱児の問題、また、とくに小学校におけるやせている児童の生活指導の問題、偏食の問題も、今後私たちに残された学校保健の問題ではないかと考える。

4. 肥満児指導（減食治療の実際）

減食は低熱量・低炭水化物・正常脂肪・高たん白質食餌で行なわれる。

具体的には赤岡小学校々医恒石先生のご指導のもとに食品点数表による指導を行なってきた。

点数表とは、肥満の原因の一つである必要以上のカロリーをとらないためのものであるが、だからといって肥満をなおすために、すべての食品を制限するのはまちがいで

たくさん食べても太らないもの

少し食べて太るもの

健康な生活を維持し、発育を促進させるためにぜひとも必要なもの

食べなくても健康に支障をきたさないもの

○1日にどのくらいのカロリーをとればよいのか。

○どんな食品がカロリーが多くて、どんなものは食べても太らないか。

○大切な発育を妨げずに肥満を治すためにはどうすればよいのか。

についてのものである。

5. 肥満児指導における問題点

ア. 肥満児の今後における追跡調査および指導

イ. 栄養に対する正しい認識と食習慣の訓練

ウ. 生活規正の問題（運動、テレビ、読書、睡眠時間等）

エ. 早期発見、早期治療

オ. 精神的負担の軽減等



幼児の栄養について

国立小児病院小児科医長

医学博士 田 口 信 行

離乳が完了する満1才ころから、学童までの時期は幼児期と呼ばれる。この時期は成人の完全食へ移行する時で、栄養の面からも種々な問題がある。成人と同様の食品を摂取できるのは5～6才ころであり、それ以前の幼児期では離乳期に引き続いて食物の量、種類などを漸増的に進めなければならない。

2才～4才ころは食欲が不定のことが多く、食事量はむらである。食物の色、味、外見、などの心理的かつ肉体的な要因の影響をうけやすく、いわゆる“すききらい”も激しい。両親や兄弟などの嗜好により食物が左右されることもあり、家庭における食生活のよしあしがそのまま、幼児の食習慣に現われるものである。

1. 幼児の栄養所要量

一般に、栄養所要量という言葉はわが国においては人口の大多数において良い栄養を維持することができる栄養素の量を示すものと考えてよい。従って、この値を少しぐらい下回ってもすぐに栄養を維持できないと考える必要はない。健康に異常をみないことがむしろ普通である。

栄養所要量は熱量（カロリー）、蛋白質、ビタミン、鉄、カルシウム、食塩、糖質などについて定められている。脂肪の所要量は決められていない。表1に幼児（3～5才）の栄養所要量を示した。

表1. 幼児の栄養所要量（1日）

年令	性	熱量 (Cal)	蛋白質 (g)	ビ タ ミ ン							カルシウム (g)	鉄 (mg)	食塩 (g)
				A (IU)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	ナイアシン (mg)	C (mg)	D (IU)				
3 ~ 5 才	男	1,550	50	1,200	0.7	0.7	7	40	400	0.4	8	5	
	女	1,400	45										

3才～5才では運動もかなり活発になり、熱量は男子1,550Cal、女子では1,400Cal、を必要としており、

この値は成人量の約60%に達するものである。

乳幼児の食事内容は各栄養素のつり合いのとれたものが望ましく、熱量分布が蛋白質15%、脂肪35%、炭水化物50%のものが良好な発育をなさしめるといわれている。

蛋白質は栄養上最も重要な栄養素として知られており、幼児の発育に必要なものである。蛋白質の栄養上の価値はそれに含まれるアミノ酸構成により決定されるものである。動物の成長、維持に必要なアミノ酸を十分量含んでいる蛋白質は完全蛋白質で、卵黄や乳汁のラクトアルブミンはこれに近い良質な蛋白質である。

男子では1日50g、女子では45gを必要とし、これは成人量の70～65%に相当する。

脂肪の所要量は未だ定められていないが、食事の中の脂肪：糖質の比は1：2が適当であるという。すなわち、当kg脂肪3～4g、糖質8～10gとなる。

乳幼児に必須なビタミンはD、C、A、K、ニコチン酸(niacin)、B₂(riboflavin)、B₁(thiamine)および葉酸であると考えられている。このうち、食事中に不足し勝ちなものはD、C、Aおよびニコチン酸であり、必須であるが普通食事に必要量がほぼ含まれているものはB₁、B₂およびKであるといわれる。

ビタミンDは乳幼児の食事の中、最も不足し勝ちなものの1つで、カルシウム、燐の最大蓄積のためには1日400単位を補わなければならない。ビタミンDは骨の造生に用いられるカルシウム、燐の代謝を助ける重要な働きをするもので、これが不足すると小児では「くる病」にかかる。

ビタミンDの主な供給源は肝油、卵黄、バターなどである。幼稚園などで集団的に肝油の補給が行なわれているが、ビタミンD投与の方法としては安易、廉価であり、すすめられる。

ビタミンCは血管や、繊維組織の強化に関係するビタミンで、これが欠乏すると壊血病になる。幼児では1日40mg以上必要であり、新鮮なかんきつ類、トマト

汁、その他の果汁、野菜汁などが供給源である。

ビタミンAは網膜にある視紅の形成に関与するビタミンで、この不足により夜盲症にかかる。また、眼球乾燥症や、皮膚の角化、汗腺分泌の機能低下がみられる。

幼児では1日1,200単位が必要とされている。肝油、卵黄、にんじん、トマト、乳製品、さつまいもなどは良い供給源となる。

ビタミンKは血液の凝固に重要な役割を演ずる。出生直後の新生児期にはとくに必要である。幼児期では普通食事に十分含まれている。所要量は決定されていない。緑色野菜、キャベツ、大豆油などに含まれている。

ビタミンB群のうち特に乳幼児に必要なものはニコチン酸、ビタミンB₂、B₁である。ビタミンB₆、B₁₂、葉酸なども多分必須のものである。

B₁の不足により脚気が起こり、B₂不足では口角炎、舌炎、角膜炎などが起こる。ニコチン酸不足によりペラグラという病気にかかる。B₁、B₂は幼児では0.7mg程度とればよい。ニコチン酸の1日必要量は4～7mgとされている。

鉄は体の中で、主として血色素に存在し、残りは肝臓などに貯えられている。乳幼児では1日当kg0.3～0.5mgの鉄が必要といわれており、1日量約8mgの量となる。鉄の不足により、貧血（鉄欠乏性）になる。

鉄は肉、卵、肝臓、緑野菜、豆などに多く含まれている。食品によって鉄の吸収（利用）に差があり、一般に、肉、卵黄、牛肝などに含まれる鉄の吸収は良く、野菜中の鉄の利用はよくない。

わが国の食習慣では乳幼児の食事に鉄不足を来し易いので注意しなければならない。

カルシウムの99%は骨、歯に存在する。また、カルシウムは血液の凝固、筋肉神経の働きに重大な作用をもっている。

幼児のカルシウムの所要量は0.4gであるが、我が国では食事に不足し勝ちになるので、食事中のカルシウム補給は十分に考慮しなければならない重要な問題である。牛乳、脱脂乳、しらす干、大豆などはカルシウム供給源として重要な食品である。ことに乳幼児では、脱脂乳、牛乳が供給源として最適である。3才ごろでは1日に2本の牛乳をのませたいところである。少なくとも1日1本は与えるようにする。

2. 幼児の食品構成

幼児の各栄養素所要量については上に述べたところであり、栄養維持のための基本的なことはなるべく守

っていかなければならないが、日常の食習慣において、栄養素の所要量のみを念頭においておくわけにもいかないであろう。1日に必要な食品の構成を知ることが大切である。表2に、健康幼児の1日の食品構成例を示してある。この表は全国的に応用し得る理想値に近いものである。

表2. 健康幼児の1日の食品構成

食 物	1日の食物量	1回または1皿の量(g)		
		1才	2～3才	4～5才
牛乳 (飲んだり、料理に)	180ml×2	90～180ml	90～180ml	180ml
卵	1個	1個	1個	1個
魚・肉・鳥、チーズ (1部は豆で代用)	1皿	40	70	100
穀類 (米麦など)	2回	40	50～70	80 (米飯にして子供茶碗2杯)
パン	1回 (1片25～30g)	1片	1～1½片	1～2片
ジャガイモ	1皿	中等大½個	¾個	1個
野菜 (主に緑色)	1～2皿	2食さじ	3食さじ	3～4食さじ
生野菜	1皿	少量	少量	少量
果物 (ビタミンC) その他の果物	1皿 ミカン中1個またはトマト汁 1回	50～100	50～100	50～150
バター (マーガリンでよい)		パンにつける野菜をいためる	同左	同左

わが国の食習慣ではとくに、蛋白質、カルシウム、鉄、ビタミン（ことに脂溶性のもの）が不足しがちであるから注意を要する。

蛋白質のうち、動物性蛋白質の占める率は1～3才で4/5～2/3、4才以後では1/2～2/3であることが望ましい。

カルシウムの供給源としての小魚、しらす干、脱脂粉乳、牛乳などをつとめて与えるようにしたい。牛乳を嫌う子供ではヨーグルトでもよい。

卵も栄養価のすぐれた食品であり、1日1個は与えた方がよい。これは蛋白質、鉄、脂肪、のよい供給源である。

チーズも蛋白質、脂肪、カルシウムに富み、幼児の食品として優れている。

バターは脂肪の供給源として好適である。良質のマーガリンもよい。

幼児ではウインナ・ソーセージやハムを好んで食べるので、食品の中に必ず入れるようにするとよい。オヤツにこれらの入ったサンドウィッチやホットドッグなどは好適の食物である。

野菜を嫌う子供が多いが、新鮮な野菜ことに緑色野菜をつとめて与えるようにする。青汁にしたり、果汁と共に与えてもよい。果物を嫌う子供は少ないが、野菜を嫌う子供にはとくに果物を与えることを忘れてはならない。



指導計画の中での健康

石巻市立新田町幼稚園園長

横 山 直

◎乗物ごっこをして遊ぼう

ダンボールの汽車、なわの汽車、子どもたちの連手の汽車、思い思いの汽車がでる。白線のレール、平均台の鉄橋、マットの登り、ダンボールでできたトンネル、鉄棒のトンネル、輪をいくつもつないだトンネル、園庭の中はみな鉄道敷地になり、ひばりも、ひかりも、自由自在に走り回る。

◎登山ごっこをして遊ぼう

登山の装いも大人顔まけのもの、ピッケを持ち綱をはさんで元気に歩き出す、小川を渡り、砂場を横ぎり、滑り台をすべり、太鼓橋をゆっくり渡り、鉄棒を前転し、はしごを一つ一つ静かに渡り、くぐり、綱を登り、綱をクライミングして、とうとうジャングルジムの頂上を征服して、高く日の丸をあげる。

◎輪を使って遊ぼう

- 色彩のよい輪（竹の輪に色テープを巻く）
- 輪をいくつかならべその中をくぐり抜ける
走ってくぐる。はってくぐる。
手をつないでくぐる。膝立てしてくぐる。
輪を二つ紐で結んでおいて二人でくぐる。
いろいろ工夫してくぐる。
- 輪まわし
手でまわす。竹でまわす。
タイヤもまわす。輪にまけないで走る。
- 輪とり遊び
椅子取りのようにして歌を歌ってやる。
輪をびよんびよんはねて回る。
- 輪をひっぱって遊ぶ
二人でひきっこをする。
両手で向き合って引く。
片手で引く。
腰に輪をかけて引く。後向きもする。

◎ボート遊びをする

床に腰を下ろし4人一組になって引き合う。大波小波をして遊ぶ。輪を両手で持ち上げ、上に下に、大きく、小さく、早く遅く、リズムカルに揺れながら大波小波が大海原によせてはかえす。

◎なわで遊ぶ

- 短なわ
- 長なわ
- 綱引き

◎泥んこ遊び

- 花壇や植木に水をかける。
- フィンガーペントング
- 色水遊び
- シャボン玉
- 土粘土で遊ぶ
油粘土、ゴム粘土等市販のものは簡易で取扱いに便利であるが、値段が高いため大量に与えられない。土粘土は教師の準備・後仕末が困難であるが大量に与えることができるので、太陽の下で自由活達にこねて遊ぶ、造形の芽生えを培い、表現活動につながる。大いにすすめたい。
- 川づくりをする
園庭一ぱいに長い長い川をつくる。細い川、広い川、滝もある、橋も、せきも、その他知っているだけつくってみる。砂を運んできて島や山などもつくる。

◎プール遊び

夏期だけの遊びであるのでじゅうぶん準備をして行なう。顔がぬれても平気で水遊びができるようにする。歩いたり、走ったり、水の中に顔を入れてもこわがらないようにする。

◎雪遊び

冬期だけの遊びである。

雪ころがし、雪つり、雪だるまつくり、
ケーキ屋さんごっこ、雪合戦、そり遊び、

本園の年間指導計画の一部

4月 単元 たのしいようちえん	
幼児の経験や活動	総合的活動の分析
	健 康
○たのしいようちえん ・入園式に参加する ・担任や組を覚える ・自分のくつ箱を覚える ・自分のロッカーを覚える ・用便、手洗いをする ・あいさつや返事をする ・みんなといっしょに紙芝居や絵本をみる ・園の内外をみんなといっしょに見る ○おともだち ・かごめなど知っている集団遊びをする ・汽車ごっこをして友だちとつながり遊ぶことを覚える ・玩具の使い方、外遊びのきまりを覚えて遊ぶ ・油粘土で好きなものを作って遊ぶ ・交通安全の話をきき正しく歩く ・クレパスで好きなものをかく ・簡単な折紙をする ・日の丸の旗をつくる	・はやねはやおきをしてつかれないようにする ・ハンカチ、チリ紙をいつも持っているようにする ・用便はがまんしないで一人でする ・用便のし方をきれいにし手を洗うことを覚える ・けがをしないように気をつける ・玩具の正しい使い方を知る ・ボール遊び鬼ごっこをして遊ぶ ・安全な通園のし方を覚え実行する ・姿勢を正しくすることを覚える

以上あげましたことは、指導計画の中での健康の一部である。本来幼児は活動的たえず活発に運動するもので、広さがあれば、たえず動き回り、走り、跳ねようとしている。それはその動きの中に常に発達成長する必然的な要求があり、その動きが活発であればある程その成長は促され、その要求がみたされるのである。とかく健康の領域にとらえられる者は何か小学校の教科体育の錯覚におちいる誤解が生じ易い。幼児の経験や活動はきわめてそぼくで、多面的総合的なものである。

健康に示されている“ねらい”を抽出して幼児に押しつけたり、あるいは単独に達成しようと考えたりすることがある。常に生活の中で全体的総合的な経験や

幼 児 の 活 動	総合的活動の分析
	健 康
(1)こどもの日 ・こどもの日について話し合う ・こいのぼりをみんなであげて楽しい集りをする ・こいのぼりのお話をきき歌をうたったり遊戯をしたりする ・こいのぼりの製作をする ・こいのぼりの絵をかく (2)たのしい遠足 ・遠足について話し合う ・遠足の紙芝居を見ているいろのきまりを覚える ・遠足ごっこをして歌リズムをする ・日和山へ遠足に行き、自然観察をしたりおのびのびと遊ぶ ・帰る時のかたづけをきちんとし早く集る ・遠足の経験を再現し絵画製作 (3)おかあさん ・母の日について話し合う ・紙芝居・幻燈・絵本でお母さんのことを知り、ありがとうがいえるようにする ・母の日のプレゼントを作る (4)力くらべ ・友だちと元気に戸外で遊ぶ ・固定玩具の使い方を知り友達と遊ぶ ・走ったり、とんだり、投げたり、友達と競走する ・ルールのある遊びをたのしくできるようにする ・曲に合わせてリズムカルな集団遊びをする	◎健康の習慣態度 ・食事の前後にうがい手洗いを する ・便所や手洗場はよごさない よう上手に使う ・身体の具合の悪い時はすぐ 先生に話す ・食事のよい習慣を身につけ るようにする ・好き、きらいをせずに何で もたべる ・おちついてよくかんでごぼ さないようにたべる ・姿勢をよくしてたべる ◎運動やあそび ・なるべく戸外で遊ぶ ・すすんで遊具を使って遊ぶ ・すすんで友だちとボールや 鬼ごっこをして遊ぶ ・体操は力いっぱい元気でやる ・かごめなど集団遊びを喜ん でする ◎安全生活 ・交通のきまりを守って正し く歩く ・遊具を正しく使う ・危険なものをや場所で遊ば ない

活動として営ませ、しぜんに領域内のねらい、あるいは他の領域内のねらいと一体的に達成できるように心がけるべきである。

広い原っぱがあり、小川が流れ、自然の林がつづく、春は野草の中にごろごろねころぶ、太い木に登る、なわをかけてターザンごっこをする。小川のメダカをすくって遊ぶ、小雨が降って来たら急いでへやに入る、お菓子で作ったようなおとぎの家がああ、この森に見えかくれする、そして太陽の子、風の子となって子供たちが自由に伸び伸びと活動する。こんな幼稚園が子供達の活動意欲を自然の中で十分満足させ、身体的発達を促進するばかりでなく、情緒を安定させたり、

社会性の発達を助けたりなど、人間形成の基礎をつちかうに役立つ場となるのではなかろうか。

小学校の児童が減って教室が余ったので幼稚園をつくらう、幼児をまず就園させるために幼稚園を設置しようとする量だけの考えで作られている現状で、幼児の環境は地獄といわざるを得ない。

泥んこ広場が欲しい (朝日新聞 声欄から)

五つになる親類の男の子を多摩川べりに連れていった。隣合せに大手会社の遊園地がありマンガ展が催されていた。坊や、遊園地と川とどっちにする。川がいい。ジェットコスターも何にもないよ。石ころがあるもん。事実アリを追かけ、草を引っ張り、サクを鉄棒がわりにして、つきつきと遊びを作ってころげ回っていた。子供たちは、原っぱに咲く一輪の花に、大人が美しいと思う生花や造花より、何倍も美しさを感じとっているはずだし、大人が休日に連れてゆくデパートの即席自然庭園や、決められたコースを一周する遊園地には決して満足していない。自然の中に子どもたちを放り出してやりたい。こどもの国のような大規模な公園をと叫ぶのではない、泥んこ遊びをするために遠くまで出かけることなく、坊やの家の近くにも、仲よしの子の家の近くにも広場がある、ということ望んでいるのである。いま大人たちが、子供たちに自然を残そうと努力するなら、子どもたちもその子孫のために、やはりそうするだろうと信じるからである。

今の幼児は幼児の環境を放棄させられたといっても過言でないような気がする。田舎でさえも交通事故がある。家から一歩外へ出るとすでにそこは交通戦争である。子供達のグループはなかなか育たない、まして五つの子供には仲間ができてこないのである。家に帰れば、積木や、テレビ、そして、こましゃくれた子供、偏った子供が出てくるのである。そして親もまた危険危険で過保護が促進され子供の成長はよわよわしいものになって行くのである。

しかし、現実がそれだからといってそのまま傍観するわけにはゆかない。いかに現況を打破して幼児の発達に適応し、健康な生活に必要な習慣や態度を身につけさせ、運動に興味をもち、進んで行き加えて安全な生活に必要な習慣や態度を養うかに創意と工夫をこらし、その事に努力をかたむけるべきである。

◎施設・設備・遊具・用具を適切に整え、十分に活用し常に改善に努力する

適切であることが第一条件でなければならない。既

製のものがどんなに立派で、みかけがよくても、それが幼児に合わなかったり危険が伴うものであってはならない。全園児が楽しめるもの、合理的で危険のないもの、色彩豊かで喜ぶもの、あきないで長く使用されるもの、経費の安いもの等種々条件があるだろう。

本園の設備

○固定されている (施設)

砂場、藤棚、ブランコ、雲梯、太鼓橋、固定円木、すべり台、鉄棒、ジャングルジム、登棒、登綱、登網、つり輪、遊戯室 (176.86㎡)

○移動される (用具)

平均台、はしご、輪(フープ)タイヤ、マット、とび箱、長・短つな、積木、ボール(大・小)紅白球、球入れその他活動に必要なものは教師の手で製作。

◎服装

幼稚園の制服がそのまま活動着になるならば便利であるがなかなかそれは難しい、運動や活動に適切な服装(遊着)が望ましく、紅白の運動帽も、外では必ずつけるようにする。

◎お弁当

幼稚園のお弁当がいつも話題になる。話題になることがほんとうに嬉しい。忙しいからパンと牛乳だけ、給食屋さんに頼んだ弁当、そして幼稚園にも完全給食をと、さまざまである、私は、幼稚園の弁当だけは何よりも母の愛情がぎゅーりつめられることであると思う。

保育所もいい。しかしできることなら、幼児の時代だけでも両親の愛情を満喫し、家庭教育が人間形成の基礎であって欲しいと願うのである。弁当は第一に栄養がかたよらない事、成長の度合、家庭の中のバランス等を勘案する。幼児のよるこぶもの赤・青・黄色等、色・形の工夫、母親の全力をあげた創意と工夫を期待する。経費は家計の中であることは勿論である。

昭和初期、小学校教員であったころ、児童を一列にならべて太い注射筒のようなスポイトで液体肝油を一人一人の口に注いでやっところを思い出す。それからゼリーになり、それが40年後の今この幼稚園の子供達が、楽しいお弁当の後で、喜んで服用している。



健康と安全な生活

倉敷市立中洲幼稚園園長

畔 柳 幸 恵

人生の幸せの第一条件は健康であるがその基礎は乳幼児期に作られると言っても言いすぎではないと思う。子どもたちが将来立派な社会人となるためにそのもとは健康であるということではないだろうか。あらゆる困難に耐えていくだけの体力を養っておくことが大切だと思うのです。このごろの子どもは身長や体重は年々よくなっているが体力がそれにともなっていないといわれ、現に私たちの園の幼児もそうであり、本年度の教育の重点のひとつに「健康と安全な生活のできる子どもに育てる」ことをあげてやってきました。特に園内にある遊具が幼児の遊びを通して体力づくりができるよう考え、教師は自由遊び一斉保育の場でどのように育てていくかいろいろやってきました。

○体力を育てる

幼稚園にある固定遊具や用具（マット・とび箱・平行台・ボール・なわとび・三輪車・セミカー）などを使って体育的な遊びをしたり、鬼ごっこ・集団遊びなどの遊びをして、体の調整力・走力・筋力・持久力・機敏性・柔軟性・平衡性などの体力を円滑に育てていきたいと思う。指導にあたって留意していることとして

- ① 固定遊具・用具など遊具の使い方、効用をよく知って最大限に利用して遊ばせ、指導内容について検討して指導にあたる。(ボール・マット・遊具などただ自由に思うように遊ばせるだけでなく4才5才の段階を考えた系統性のある指導内容を考えていく)
- ② ひとりひとりが満足感をもって遊べるようにする。(年齢別または組別に時間的ずれをもって遊ばせるなどして、全員が好きな遊具で好きなように遊びができるよう考えてやる)
- ③ 好きなように自由に遊ぶときと、教師が指導の意図をもって学級でまとまって遊ぶときをつくる。(自由に遊んでいるときを見ると解放感をもつてのびのびと遊んでいる反面、遊びにかたよりがあつたり発展性がないので、一斉保育の場で指導し、さわったことがない遊

具へもふれさせ、その遊びのおもしろさを知らせたり正しい使い方などを指導し、いろいろな遊びをするよう配慮する)

- ④ ひとりひとりの能力を知り楽しい遊びの中でむりのないよう指導する。特に体育的な遊びを好まない幼児、能力の劣っている幼児は原因を調べ、個々に応じた指導をする。
 - ⑤ 幼児の遊び方のくふうを大切にしのばしてやる。
 - ⑥ 体育的遊びを通して体力づくりと共に精神面の健康指導も考える。
 - ⑦ 天気のよい日はできるだけ戸外での保育を考える。
 - ・ 遊具を使って力いっぱい遊ぶ。
- (例) ぶらんこの指導内容(5才児)

月	体力効果	ねらい	活動	指導上の留意点
4	・平衡感覚 ・手足の協応性 ・脚腕の屈伸力	・手をはなさないで足で調子をとる	・すわってこぐ	・手にぎる位置に注意させる ・はじめは押したり、止めてやり、じょじょに自分でこぐようにさせる
7	・握力 ・懸垂力 ・調整力	・足をまげたりのぼしたりしてこぐ	・たつてこぐ	・順番に並んで待ってのらせる ・足の位置をくふうさせる ・危険な遊びをさせない(とびおり、かた手握り、からふり横ふり、物をもつてのる) ・とまってから交替させる
10		・二人で仲よく調子に合わせてこぐ ・きまりを守って遊ぶ	・親子のり(二人のり) ・二人たちのり	・かけ声をかけてあわせる ・すわっている子にとめさせる ・足の位置をくふうさせる ・安全に気をつけさせる

指導内容を自由遊びや一斉保育の場で指導してきたが学級で一斉に同じ遊びをさせたのを機会に、いままでさわったことがなかった遊具への興味がでてきたり、教師に励まされたすけられて、のぼったのぼり棒を繰り返しやって上までのぼれたことを喜ぶ幼児、グローブジャングルは目がまわるといってのらなかつた幼児が少しずつ馴れて頂上まで上って「先生より高いよ」と得意になったり、ジャングルジムが動物のおりにな

ったり、鬼ごっこの場になったり、創意くふうして遊んでいる。私たちはその遊びをより発展するように助言したり、誘導してやりたいと思っている。

- 鬼遊びボール遊びなどを友だちと元気に仲よくする（友だちと遊ぶ楽しさを十分味わせながら走ったり、とんだり、なげたりくふうして遊んでいるうちに協力することきまりを守るなど、体力を育てると共に社会生活の習慣態度を育てるよい機会ともなっている。

○ 安全な生活をさせる

幼児は遊びに熱中すると自分を忘れ、休息も忘れ、危険だと思われることも平気でやっています。そこで事故のおきないまへの遊具の安全管理や、安全のためのきまりを約束として守るように指導したり、習慣づけていくことが大切だと思います。

- 安全指導計画並びに交通安全指導計画の検討と実施をしてきたが、幸い園内外の事故もなく一学期を終ろうとしています。

(例) 安全計画

月	安全計画	ねらい	活動	指導上の留意点
4月	<ul style="list-style-type: none"> • 通園その他の安全指導 • 施設、遊具の安全点検 • 遠足、園外保育の安全対策 • 事故災害の実態調査 	<ul style="list-style-type: none"> • きまった道を正しく通園する • 遊具の使い方を知る • きまりを守って楽しく元気に遠足をする 	<ul style="list-style-type: none"> • 通園の道順を知って右がわを歩く • 危険な場所に近よらない • 遊具の正しい扱い方を知って危険のないように遊ぶ • きまりを守って遠足に参加する 	<ul style="list-style-type: none"> • 部落別に色分けしたりボンを扉につけ保護者の誘導によって登降園させる • 年長児が左、年少児が手をつないでもらい園庭を歩かせる • 通園路の危険箇所を点検し処置しておく • 保護者の指図をよく聞いてききと歩くように注意する • ぶらんこの警戒線セミカーのり方など気をつけさせる • 適度の休息をとってやる • 目的地の事前調査をする

紙面のつごうで5月以降の計画と交通指導年間計画と実際指導の状況をのせられないのが残念ですが、今まで点検表によって点検し処置したこととして

① 遊具の点検は幼児の使用中にしたり、月曜の朝やっているが、4月はじめ遊動橋に12名位のってこいでいるとき柱がぐらついているのを発見、又鉄棒の一か所が幼児がぶら下ろうとしてはずれたのを見つけ早速修理した。

② 園庭の桜の木にいらがが発生し2回駆虫した。

③ 保育室入口の戸がたてつけが悪くなり教師が補修した。

④ 椅子の釘がでてくるので教師が常時うちつけている。

⑤ 5才児年長児は自由遊びのときすべり台の途中からとび下りたり、ぶらんこ遊動橋の動いているのにとび下りをしたりしてスリルを楽しんでいることがある

が教師は個々の遊びを見つめ指導し事故のないように努めている。

○ 健康を保つようにさせる

- 健康のためによい習慣を身につけさせる

洗顔・うがい・はみがき・手洗いなど基本的習慣は家庭と協力して幼児期に習慣化させておきたいと思えます。姿勢を正しくする適度の休息をとらせること、清けつ検査をしてそのつど注意を与えることも自分の体や清けつに関心をもつよい機会です。

- 食生活に気をつける

6月から小学校で調理してもらい完全給食をしている。用務員もいない私の園で完全給食を実施することは先生たちの労働力を増し、時間的にも問題があったがえて実施にふみきったのは、幼児の偏食を早く矯正し、バランスのとれた食生活によって体の健康を保ち、同じものを先生や友だちとたべる楽しさを味わせ、食事のマナーを園生活の中でしつけていきたいと思ったのであるが、全園児よろこんで給食の日を待ち、当番は、その仕事を楽しみよるこんで友だちのために働く姿をみて、給食実施によって精神面の健康も育っていくことを嬉しく思っています。

- 肝油・カルシウムの服用をする

幼児に大切なビタミンやカルシウムの補給をし、朝の遊びのあとの休息に毎日肝油とカルシウムの服用をしているが、幼児の健康や発育をたすけており給食と共に欠かせない栄養補給だと思います。

- 身長体重測定をする

測定を毎月行ないそれを機会に自分の体に関心をもたせ、遊びや食事などについての反省をさせたり、励ましのよい機会としている。

- 体力テストをする

個々の幼児の体力を知り実態にあった指導をする手がかりをつかみ、園児全体の傾向を知って、今後の指導の資料とするため、年少児では遊びの中で、ジャングリズムが頂上までのぼれるか、平均台が渡れるか、三輪車にうまくのれるか、ぶらんこのたちこぎができるか、ボールがいくつつけるかなどを調査し、年長児は25m走、立巾とび、ボールなげ、片足とび、両手支持力・懸垂など10月に調査を予定している。

◎ まとめ

幼児ひとりひとりの体力づくりと安全な生活保健について、ささやかながらやってきました。どの子も明るくのびのびと心も体も元気いっぱい育つようにそして子どもたちが“幼稚園は楽しい、あすも早く行きたいな”といってくれるような魅力ある環境をつくり、たくましくのびていくようによりよい指導をしていきたいと思っています。



健康は家庭から

高田市立高田幼稚園園長

太 田 フ ミ

「健康なる身体に健康なる精神がやどる」。

「健康なる母体から健康なるこどもが、生まれる」と昔からいわれているように、真の健康は、心身共に、健康であらねばならない。それは家庭の中の健康から生まれるものと思う。

いつも平和で、笑声のたえない、夫婦円満な家庭に育つ幼児はすこやかに、のびのびと育ち、乳児は、いつもにこにことした、母の笑顔を見ながら安心した気分でお乳をのむことによって健康に育つ、体の健康なこどもは、あまり泣かない。幼児でも1人あそびをする。

いつも家庭の中が明るく夫婦仲のよい健康な家庭には笑声がみなぎる。まずいものでもおいしく食べられる。何でもみんなで食べる、嫁しうとのけんかもない、お互いにゆずりあいをする。すなおに人のことばが受けとられる。私の体の調子が悪いとき、不愉快な思をしているとき、家庭のなやみ事のあるときなどは、園児はけんかをする、けが等する。

私自身心と体の健康を保ち得ない時だと思ひ、生活が健康上いかに大切かとしみじみ考えさせられる。

幼児の場合の自己中心、自己本位は、成長発達過程であるから、だんだん成長するにつれてよくなっていくが、大人の自己本位は困まる。他人に迷惑をかけようが、傷つけようが、自分が生きるためには、仕方がないと、いうことになるのかもしれないが、これでよいのだろうか、社会の健康が損なわれていくためか、人の心も損なわれてゆくようである。

人間は一人では生きられない、ちり紙一枚から、すべてのものが、いろいろの人々の恩恵により生活できると思ふ時、「ありがたい」「ありがとう」と自然に口から感謝の言葉が出ると思ふ。ありがとうという感謝の言葉がすなおにいえるようになると、家庭の中にも和が保たれ、楽しい健康な家庭生活ができ、そこに育つこどもは、心身ともに健康に成長することと考える。

当園自慢の総合遊具

昭和41年10月に当園創立50周年記念の一つとして、他にあまり見かけられない「土」を主とした3m 50cm くらいの高さで、土の表面を芝生にして作られている山がある。頂上から下まではスベリ台で（トギ出しコンクリート）おりて来る。頂上に鉄のくいがあり、そこからクサリが下まで下がっていて、芝生の山を、どこからでも自分の力でクサリでよじ登っていかれる。山のすそに南北に突き抜けるトンネルがある。冬は何mもの雪が上に積るので安全を期して作られている。



東北の角に洞窟があり大人が中に入って、楽に立っていられる一坪半くらいの広さで入口は自然石で造ってある。この総合遊具は、園舎の裏に造られている。芝を植え茂らせるのに苦心をしているが、茂るひまもないぐらいに利用している。裏側にあるので管理がしにくく、園児でない大きい子どもに荒らされるので困っている。

雪の日のあそび

全国でも有名な雪国であり、この下に高田ありの立札の立ったさしえが昔の国定教科書にあったほどの雪国である。雪の早い時は12月から翌年3月4月ころまで、外のものは雪にうまってしまふ、最近では主な道路

だけは、いろいろな除雪機械が利用されて、自動車がやっと通れる。子どもは12月に入ると早く雪が降ればよい、スキーに乗れるからと、楽しみに待っている。男女を問わずスキーであそぶ、平地をすべる。屋根から降された雪の山からすべり降りる。雪ゾリでもあそぶ。小高い山の上に持って行きその上に乗ってすべりおりる。途中でひっくりかえることもあるが雪のためあぶないことはない。



雪ゾリを他のこどもに引っぱってもらって自分はそのソリに乗っている。交代で乗せて引っぱる。新雪の日は長靴で靴のあとだけつけるだけでも喜んで遊ぶ。新雪には雪だるまを作る。大きなものは大人が手伝って作ってやるが、自分一人では高さ50cmくらいのもを作って、たくさんならべてよろこんで比べっこなどして遊ぶ。雪投げもして遊ぶ。雪のおまんじゅう作りをする。ポスターカラーのえのぐの残りで、雪をいろいろの色に染めておまんじゅう作りをして遊ぶ。白い雪にいろいろの色がにじんで美しい。それでいろいろの型のおまんじゅうを作って遊ぶ。また、雪の上での相撲は雪国でなくしてはできない遊びで、転んでも転ばしても危なくない。力一ぱい投げとばしても心配はない。マットもいらぬ。ほんとに雪国の子供だけができる雪の上の相撲あそびである。

当園の給食

私の園では非常に早くから給食を始めた。昭和23年12月から副食給食を始めた。幼稚園でこんなに早くから給食を始めたのは全国でもめずらしいと思う。

今はガスで作っているが、最初のかまどに薪をたいて給食を作っていた。

一年は副食だけで、完全給食を続けて現在に至る。

- 食事のマナーを身につけさせる。
- なるべく偏食をなくし、何んでも喜んで食べられるようにする。

- みんなで、楽しく食べる。

食事のマナーは一学期くらいで身につけ、ときどきは注意する程度でよいが偏食には困る。卒園までには、大体量の多少はあっても食べられるようになるが一割くらいは、矯正できないままに学校へ送ってしまう。これは家庭に原因がある。家庭のだけか偏食の人がいるのでなおらないのだと思う。また担任教師自身も偏食してはならない。何んでもおいしいおいしいと子どもといっしょに喜んで食べてみせることが大切である。

幼児は非常に暗示にかかりやすいので、おいしいおいしいと誇張して食べてみせると、子どもも、おいしいおいしいとみんなよろこんで食べる。これらは一つの方法である。

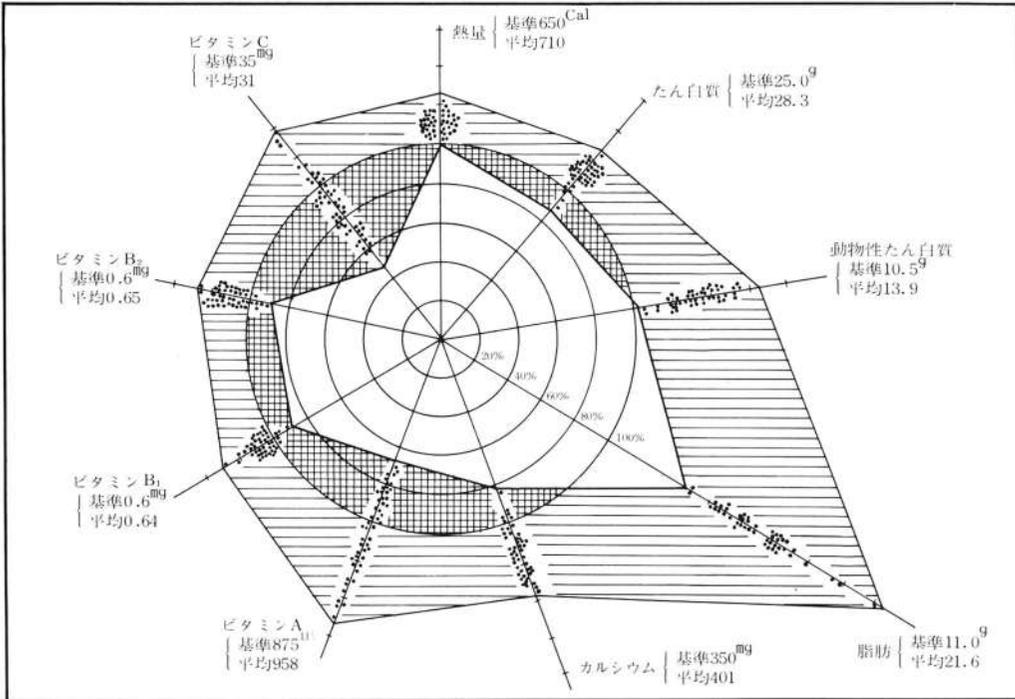
私の園の給食は子どもの口に合うように、食べて美味しく、目に見て食欲をそそるように、色どりなどにも苦心をしている。

近い将来において、改築されることになるが、給食室は狭く、6坪半で、設備も悪くて公開するような給食室ではないが、たくさん給食した時は350人の子どもの給食をしたこともある。現在は220人前後に週5回完全給食をしている。土曜日はおやつ給食をする。当園の代々の園長の主義として、なるべく自園で作ったものをなるべく自園で煮炊きしたものを食べさせることにしている。最近是非常に親切に主婦の手間がはぶけ、すぐ口に入るようにと、いろいろの食品が手軽に入手できるようになっている。現在の家庭生活は、主婦は家事に追われているので、また共働きする母親のために、大へん労力がはぶけて、主婦は助かると思うが、母親の心のこもった手作りの料理、母の味とでもいうのでしょうか、その家庭独特の味というものがあると思う。その母の味、母の手作りのものを、でき得る限り食べさせてやってほしいと心から念じております。



所要栄養量の基準に対する各都道府県の摂取栄養の実態
(小学校児童の場合)

昭和四十五年十一月二十五日印刷
昭和四十五年十一月一日発行



編集人 集

清水常一

発行所

河合製薬株式会社学術部

東京都中野区新井二丁目51-8
電話東京三八五三二二(代)

“ママの質問箱”

- ★愛育病院保健指導部長
医学博士 松島富之助先生
- ★大妻女子大学教授
医学博士 平井信義先生

これは河合製薬提供のラジオ番組で、毎日毎日お家庭のお母さん方が、心をいためるお子さんの病気や教育、あるいはしつけなどについて、左記の両先生が親切にお答えくださいます。ご利用ください。

【各局の放送時間】 (放送は毎日、但除日曜)

ニッポン放送 (東京)	9時40分から	九州朝日放送 (九九州)	9時25分から	ラジオ大阪放送 (大阪)	11時35分から
東海ラジオ放送 (名古屋)	9時45分から	東北放送 (仙台)	10時45分から	北海道放送 (札幌)	9時15分から

学童の健康づくりに!

品質本位の保健栄養剤



カワイ

カワイ肝油ドロップ3号

1粒中 | ビタミンA 3,000国際単位
| ビタミンD₂ 300国際単位

カワイ肝油ドロップC

1粒中 | ビタミンA 3,000国際単位
| ビタミンD₂ 300国際単位
| ビタミンC 20mg

カワイ肝油ドロップB2号

1粒中 | ビタミンA 3,000国際単位
| ビタミンD₂ 300国際単位
| ビタミンB₁ (NDS) 1.64mg

給食
強化剤

アドリッチ

1g中 | ビタミンA 50,000国際単位
| ビタミンD₂ 5,000国際単位

製造発売元 河合製薬株式会社

東京都中野区新井二丁目51-8