

6月の広場のこんな出来事 こんな話

<桜の聖母短期大学 保育×食育プロジェクト2018 ①>

味噌汁 と おにぎり みんなで食べるとおいしいね

6月5日は、今年度最初のクッキングの日でした。今年度は、素材本来の味や日本の伝統的な食材、発酵食品をテーマに、安心安全でおいしいものをいただきたいと考えています。

今回は、削り節と昆布の出汁を作って味わいました。出汁のうまみと手作り米味噌のうまみを子どもも大人も味わいました。削り節と昆布とワカメは、ご近所の油井海草店さんから購入しました。いつもお世話になっています。八百浩さんから購入した絹サヤのスジ取りも体験してみましたよ。Aちゃん(2歳5か月)とMくん(2歳6か月)は、教えてもらいながら、真剣な表情で取り組んでいます。Sちゃん(1歳3か月)は真ん中からプチッと折り、満足顔! 保育室に絹サヤの香りが広がりました。



御椀とスプーンは、会津塗りで、喜多方の(有)北見八郎平商店さんに作っていただきました。口当たりも手に触れる感触も良いものです。何度も修理しながら一生使えます。福島県の良いもので、福島県の子供たちを育てましょう。



そして、おにぎりの米は、国見町の「天のつぶ」。海苔は、宮城県七ヶ浜町の星のり店さんより送っていただきました。星さんは福島県出身。「福島の子どもたちのために“良いもの”を提供できるようにお互い頑張りましょう！」と意気投合しました。

今回は、「天のつぶ」のおいしさを味わえるように、白いご飯のおにぎりとは、油井海草店さんのひじきとゴマを混ぜ込んだおにぎりの2種類を作りました。1升炊いたご飯はあっという間に無くなりました。

Ｙちゃん（1歳9か月）は、お母さんに握り方を教えてもらって挑戦中！ Ｓちゃん（1歳3か月）は、大きな口であーん！ Ｓちゃん（1歳6か月）は、お母さんの膝の上で食べています。もうすぐ赤ちゃんが生まれてお姉さんになりますね。Ｈくん（10か月）のお母さんが「先生、見て～」とＨくんを抱っこして見せにきてくれました。両手にご飯を握りしめ、口の周りもご飯つぶがいっぱい！まさに、五感で感じながら食を味わう姿ですね。この姿



を微笑ましく笑顔で見守るお母さんの大らかさが、Ｈくんの自主性を育てるのですね。

作りたて、炊きたては、おいしいこと間違いなし！そして、たくさん遊んで、空腹が何よりのご馳走です。普段なかなか食べてくれない子どもに何とか食べさせようと考えより、どうお腹を空かせるか・・・（つまり、どんな楽しいことをして遊ぼうか）と考えた方が、大人もワクワクしますよ。



削り節とこんぶのだし

| 材 料 | 出来上がり約 4 人分 |
|-------|---------------|
| 水 | 3 カップ (600ml) |
| だしこんぶ | 16g |
| 削り節 | 12g |

一番だし（吸い物や淡泊味仕上げの煮物に使う）作り方

♪子ども参加のポイント

①こんぶは乾いたふきんで表面を軽くふき、蒸発分などを見込んだ分量の水（1/4 カップ=50ml）とともに鍋に入れ、弱火にかける。ふたはしない。

②気泡が出てきたら（約 50℃）沸騰する前にこんぶを出し、削り節を一度に加える。

♪鍋の中で削り節が踊っている様子を一緒に観察して楽しみましょう

♪香りを感じましょう

③アクが浮いてきたらすぐ除く。なべの周囲が沸騰し始めたら、すぐ火を消し、そのまま静かに 1~2 分おいて削り節が下に沈むまで待ち、濾す。

♪冷めたらいつもの「味見」で、旨みを共感しましょう

二番だし（実たくさんな汁、煮物など一般料理に使う）作り方

一番出しをとった後のこんぶと削り節に最初の半量の水を加え、弱火で 3~4 分煮出して濾す。

米味噌を作ろう！

昨年 11 月に仕込んだ米味噌がもうそろそろなくなりそう。そこで、秋冬のおいしい料理のために米味噌を作ることになりました。2 回目の子もいるし、初体験も子もいます。柔らかく煮た大豆をすり鉢とすりこ木を使って潰して



いきます。お母さんに教えてもらいながら、すりこ木の下の方を持った方が、力が入りやすいことを発見し、夢中になりました。恒例の「味見」体験も大事です。大豆のおいしさを知った S ちゃん（1 歳 6 か月）は、テーブルの上にこぼれ落ちた大豆を上手につまんで「パク、パク」。「この子、お掃除屋さんでーす」と笑顔のお母さん。

圧力鍋で 2 倍に膨らんだ 4 kg の大豆を大人も子どもも力を合わせてすり潰し、一つの袋に集め、そこへ塩きり麴を作って混ぜ合わせ大きな一塊にしました。それを手で押して捏ねたり、足で踏んだり、ダイナミックに混ぜ合わせました。・・・が、誰も写真を撮る余裕が

なかったようで、おたよりに掲載できず残念です。それを、お団子に丸めて容器に詰めて、出来上がり！ 時刻はすでに 12:00 過ぎ!! 双子の T ちゃんと S ちゃん（2 歳 9 か月）は、とても興味を示し全工程に参加してくれました。



お母さんと学生たちは、おしゃべりしながら大豆をつぶし、子どもたちは周りで好きなことをして遊んで、時々お母さんのところにきて甘え・・・昔からの日本の子育て風景を見ているようです。 子どもは、みんなで育てるもの。

親と子の広場っていいなあ～ シミジミ

米味噌

材 料

出来上がり重量 4.5～4.6 kg

| | |
|------------|-----------------------------|
| 乾燥大豆 | 1000 g (水戻し後の煮大豆 2250 g 相当) |
| 米麴 | 1500 g |
| 食塩 | 500～550 g |
| 種水 (大豆の煮汁) | 250～300ml |



作り方

♪子ども参加のポイント

大豆を柔らかくする

- ①大豆は水洗いして 1 晩水浸する ♪水の中の大豆の感触を味わおう
春・秋：8～10 時間 夏：6 時間 冬・冷蔵庫：16 時間
- ②水を切る
- ③圧力鍋に大豆と新たにかぶるくらいの水を加える (豆類は鍋の 1/3 まで)
- ④しっかりと蓋を閉め、強～中火にかける
- ⑤フロート (蒸気穴) から蒸気が出始め、おもりが勢いよく振動したら、弱火にして 20 分煮る
- ⑥火を止め、フロートが下がるまでそのまま放置 (10～15 分程度) し、(自然冷却) 蒸らす
※完全に蒸気が抜けたことを確認し、蓋を開ける
- ⑧煮汁は種水用に一部取り分けて (2 カップ=400ml 程度) から完全にザルで切る
- ⑨大豆が熱いうちに、素早く十分にすりつぶす、途中、種水を加えながら柔らかくする

♪大豆の「味見」

♪すり鉢で潰す、手で潰す、足で踏む・・・おもしろい体験

材料を混ぜる

- ⑩塩切り麴：麴をボウルにあけ、1 粒ずつに両手でもみほぐし、食塩を加えて混ぜる
♪麴を揉み解す感触も楽しい！
- ⑪⑨の大豆に塩切り麴を加え十分に混ぜ合わせる、適宜種水を加えて硬さを調節する
♪手で混ぜる感触、足で踏む感触もおもしろい！
- ⑫貯蔵用容器の底に塩少々を振り (底のカビ防止)、隙間のないように⑪を少しずつ叩きつけながら固く詰め、ゴムベラで表面を平らにし、そこへアルコールを少量噴霧し (表面のカビ防止)、ラップフィルムを密着させ、その上に押し蓋をして重石をのせて蓋をする

♪おだんごに丸めて叩きつけようか

発酵・熟成させる

- ⑬室温で 1 ヶ月保管する
春・秋・冬：室温で 夏：冷蔵庫の野菜室 (10℃) で
 - ⑭一度切りかえしを行い、その後は室温 (暗所) で 1～2 ヶ月熟成させる
夏：冷蔵庫の野菜室 (10℃) で 3 ヶ月
- ※たまり汁が上がってきたら、木じゃくしで全体をよく混合し、再度重石をのせる
※熟成中に空気が入ると表面にカビが発生するが、その箇所を早めに除去すれば風味の劣化は進まない、少なくとも 2 か月に 1 度は確認する

保存する

貯蔵容器では、半年間は冷暗所で保管 (熟成) するとバランスの良いみそに仕上がる ♪やっぱり味見
ポリ袋等に分けた場合や開封後は冷蔵庫内で保管し、2～3 週間程を目安に使い切る

“お母さんになった日” “お父さんになった日” おめでとう

子どものお誕生日を毎年どのようにお祝いしていますか？

広場では、“お母さんになった日” おめでとう。“お父さんになった日” おめでとう。今日までよく頑張りましたね。子どもはこんなに大きくなりました。と、子どもの成長をみんなで喜び合いながら、親として、日々奮闘している仲間を認め合い、自画自賛し合いたいと思います。

我が子が誕生した日のこと、我が子の素敵なおとこ、・・・数々のドラマを聞かせていただけたら嬉しいです。

お誕生日がきたら、学生手作りのカードに『子ども宛に』『親宛に』みんなでメッセージを書いて贈りましょう。



長野ヒデ子 作

童心社

広場にもありますよ
手にとって、
ご覧ください

大好きな“おもちゃ”を広場に持っていきたい！

大好きで手放せないおもちゃや、今、夢中になっているおもちゃを外出のときも「持って行く！」ということ、よくありますね。親と子の広場には、そんな子どもの気持ちを大切に「持っていこうね」と了承してくれるお父さん、お母さん方がたくさんいらっしゃいます。素敵なおもちゃを持ってきたら、他の子どもが欲しくなることは予想がつきます。ケンカになるかもしれない・・・だから良いのです。

ここで大切にしたいのが「嫌なときは、嫌と言えること」です。NOと言える子どもに育てたいものです。自分の気持ちを表現する。それが出来てから、経験の中で相手にも思いがあることを考えられるようになります。そして、心の中で折り合いがつけられるようになるのです。

自己主張を十分出来ないまま、我慢することや相手に譲ることを強いられると、いつか（学童期や思春期）心のバランスを崩してしまうかもしれません。

将来、情緒が安定した状態で、状況に応じて自己主張したり相手を尊重したりできる生き方ができるために、まずは「嫌なときは、嫌」と言って良い事、「嫌ってよく言えたね」と認めてあげることからはじめてみませんか？ 気持ちをしっかりと受け止めてもらっている子は、時間の経過と共に心が動き、「貸してあげるよ」と自分から言える時がきます。そして、「大切なものは、広場に持っていかない方がいいね。壊されちゃうから」等、体験から自分で考えて判断する子どもになることでしょう。

この広場でたくさんの親御さんの理解の下で体験から学び、育つ子ども達を見守りたいものです。

しかし、壊されたら困るおもちゃ、無くなったら困るおもちゃもあるでしょうから、お家にしまっておくか、持っていかか・・・親子で話し合っ、ご判断くださいね。

梅ジュースを作って、夏にみんなで飲みましょう！

桜の聖母短期大学 保育×食育プロジェクト2018③

梅ジュースを作るよ



日時:6月19日(火)



キャンパス広場の梅の実が大きくなってきました。
今年も、梅ジュースを作って、暑い夏の日に、みんなでいただきます。

桜の聖母短期大学 親と子の広場

— 昨年の6月、梅の実を瓶に詰め、梅ジュースを作りました。2~3週間で出来上がります。夏の間中、広場でたくさん遊んだ後は、みんなで冷たい梅ジュースをいただきました。

今年のキャンパス広場の梅の実は、いつ頃大きく実るでしょうか？ 木を眺めながら、19日(火)に梅の実を収穫しようと予定し、楽しみに待っています。東日本大震災の原発事故から8年目。念のため、食物栄養専攻の教員に依頼して、梅の放射能検査をしてもらいました。

表. 大学構内の梅果実の放射性物質濃度検査結果 (2018.6.8 測定)

| | セシウム 134 | セシウム 137 |
|---------------|----------|----------|
| 測定値 | 検出下限値未満 | 検出下限値未満 |
| 検出下限値 (Bq/kg) | 9.1 | 8.0 |

表の通り、今年も安心安全でした。

収穫した梅だけでは足りないので、八百浩さんでも梅を購入します。どちらかを選んでもよし、混ぜてもよし、おいしい梅ジュースを作りましょう。

楽しみ、楽しみ！

文責 奥田美由紀

今後の予定

| | |
|-----------|---------|
| 6月15日(金) | 7月3日(火) |
| 19日(火) | 6日(金) |
| 22日(金) 休み | 10日(火) |
| 26日(火) | 13日(金) |
| 29日(金) 休み | 17日(火) |
| | 20日(金) |
| | 24日(火) |
| | 27日(金) |
| | 30日(火) |



桜の聖母短期大学

🏠 福島市花園町 3-6

☎ 024-534-7137

(代表)

