

ひだまり保育園の食事

健やかな成長を願って……。



ひだまり保育園では「子ども達にできるだけ安全なものを食べてもらいたい。」という思いから体をつくる上で大切な栄養だけでなく添加物のない食材、地元の無農薬野菜を主にだしを使った食事をお子様達に提供していきます。2011.3.11の大震災であらたに放射能の問題が出てきました。「日本でも放射能の汚染が続く。残念ながら放射能と共存するしかない時代に入った。」(京都大学原子炉実験所の今西哲二さん)改めて日本人が昔から食べてきたものが放射能に負けない体をつくる事がわかり、特に乳幼児は細胞分裂がさかんな時期なので将来不安がないようにできるだけ事をしていきたいと思っています。人の体は日々口にする食べ物からできています。病気になったらできるだけ薬に頼らない治癒力、病気・科学物質・放射性物質に負けない免疫力のある体をつくっていきましょう。

＜ひだまり保育園の食育＞

日々の生活のなかでお昼ごはんの野菜を洗ったり、皮をむいたり、切ったり、混ぜたり……。台所を近くに感じながら小さなお母さんになって食材に触れ、ぐつぐつお鍋がうたっているのを聴き、匂いを楽しみ、舌で味わい、'おいしい、を共感します。お弁当箱におにぎりやおかずをつめてお散歩へ……。旬の果物でジャムづくり、手作りおやつ、お誕生日のケーキで大切な日を祝う……。エプロン、三角巾、憧れの大人と同じ姿でお子さん用の炊事場、調理台に立ちほんもののおまごを体験していきます。これは特別なことではなくお子さんの主体性に任せた自然な営みのなかで行います。

※ひだまり保育園ではこのような理由でこのような食材を使っています(一部)

＜飲み水、お料理に使う水＞山梨県富士吉田市の水 / ＜砂糖＞鹿児島県喜界島のきび砂糖 / ＜塩＞沖縄の自然塩 / ＜しょうゆ＞鳥取県境港市 / ＜味噌＞大分県臼杵市 / フードキンの味噌 / ＜米＞北海道産無農薬の米 / ＜海藻類＞こんぶ、ひじき、わかめ、海苔 / ＜野菜＞地元の無農薬野菜 / ＜油＞主にオリーブオイル / ＜だし＞微量ミネラルを含んだ無添加煮干し・あご(とびうお)・昆布のだし

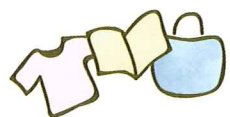
●放射能に負けない免疫力をつくる。

放射性ヨウ素は海藻類に含まれるヨウ素(ヨード)に、セシウムは食物に含まれるカリウムに、ストロンチウムは植物に含まれるカルシウムにそれぞれ科学的な性質がとても似ています。放射性物質は栄養素と間違えて体に蓄積され甲状腺、体内、骨に吸収されてしまいます。放射性物質が体に入り込む前に植物性のカルシウム、カリウム、ヨウ素を含んだ食事などで満たす事が大切になります。ヨウ素(ヨード)…海藻、魚、カリウム…海藻、野菜、玄米、イモ類、大豆、果物など・カルシウム…小松菜などの緑黄色野菜、海藻、ごまなど、放射性物質の活性化を低下、排泄を促すデトックス作用のあるジャムにできる果物(特にリンゴ)。ごぼう、切干大根、ドライフルーツを取り入れた食事。(ペラルーシ ベルアド研究所より)

保育園に持ってきていただくもの

できるだけ持ちものを少なくしました!

- 連絡ノート
- 紙おむつ(布おむつ)
- 着替え
- バスタオル



※おしぼり、エプロン、手拭きタオルは保育園で用意し、洗濯・高温乾燥いたします。

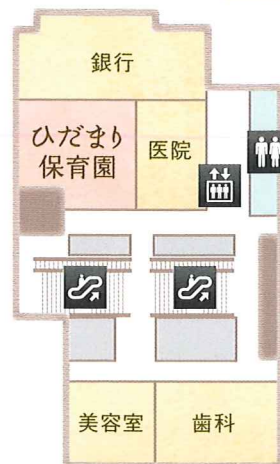
※ベッドは床から10cmのソフトテックスネットで夏涼しく、冬暖かで布団のようにダニの心配がなく衛生的です。(月齢の小さいお子さんはベビーベッドを使用します。)

*ひだまり保育園は、「三井住友海上保険」に加入しております。

場所



2階



千葉県船橋市薬台6-1
新京成線「薬台」駅 駅ビル2F

ひだまり 保育園

guide book

ひとりのお子をおうちの方と保育園が一体となって人生の第一歩、大切な時期を笑ったり、時には悩んだりしながら育てていきたいと思えます。まず自分たちが「ひだまりに預けたい」と思える保育園にしていきたいです。



ひだまりのよりにあたたか。

株式会社 ゆめの森
ひだまり保育園
TEL 047(404)8511
FAX 047(404)8512

★ 基本理念

子どもにとって本当の幸せとは何か？

私たちが長年保育に携わり、たどり着いた保育観です。ありのままの自分を受け入れ、まわりの人にも受け入れてもらう。身近な人に認められ穏やかな時間の中でかけがえのない瞬間を自分らしく生きる事。いつの時代もそうですが生きにくい社会に入っていき前に私たち大人が子どもたちひとりひとりを受け止め、無償の愛で育むことで子どもたちは未来を見つめ、しっかりと足取りで歩いていけると信じています。子どもは天からの授かりものです。生まれながらに持っている力を引き出してあげるのが私たちの役割だと思います。



✿ ひだまり保育園の子どもたち



力強くしなやかな
体をもった子ども

愛に満たされ
安定した心をもった子ども

自由のなかで自分の
意志をもった子ども

+ ひだまり保育園の保育

① 身体をつくる

乳幼児に大切なことは、体(神経系、内臓、骨、感覚器官など)を健全につくる事です。緑の多い公園へのお散歩、発達に合わせた運動遊び、リトミックを行います。

② 生活リズムの確立

ひとりひとりのお子さんの息づかいを感じながら発達、リズムに合わせ、ゆったりとした保育を行います。担当制でしっかりと、ひとりのお子さんをみつめています。

③ 静かで安心できる場所

柔らかなピンク色は母の胎内に似ていると言われています。



④ 大人が手本となる

日々生きていく中で必要な料理、洗濯、掃除などをお子さんの側で行います。お母さんとお家にいる時のように……。

⑤ 優しい語りかけ・歌いかけ

乳幼児にとって強い刺激は必要ありません。日々、生活や遊びのなかで美しい日本語でわらべ歌の調べをスキンシップと共に聴かせていきたいと思ひます。

★ 保育園での一日の流れ

健康観察
検温

0歳児

1・2歳児

7:30 開園	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
健康観察 検温	あそび 伝い歩き ベビーマッサージなど	午前寝 リトミック ハイハイ わらべうた	外気浴 散歩	離乳食 授乳	あそび お昼寝	絵本の読みきかせ 手先のあそび	離乳食(おやつ) 授乳			あそび		軽食 授乳	あそび
	ままごと わらべうた	手先のあそび にじみ絵	リトミック クッキング	散歩 畑	食事	あそび お昼寝	おやつ作り おやつ	あそび		あそび		軽食	あそび



✿ ひだまり保育園のとりくみ

① 食事・おやつの材料は 無添加、無農薬

手作りにこだわっていますが、お母さんに「そうしなさい。」とは言いません。小児栄養士を迎えて食事(離乳食)講習会を行いますので、「ひだまりの食事」をぜひ味わってみてください。

③ いつでもお悩みをご相談ください

子育てに関していろいろとお悩みになることがあれば、気軽にご相談ください。子育て中、子育て後の経験豊富なスタッフ看護師が親身に対応いたします。

② 常にお子さんの 健康状態を管理

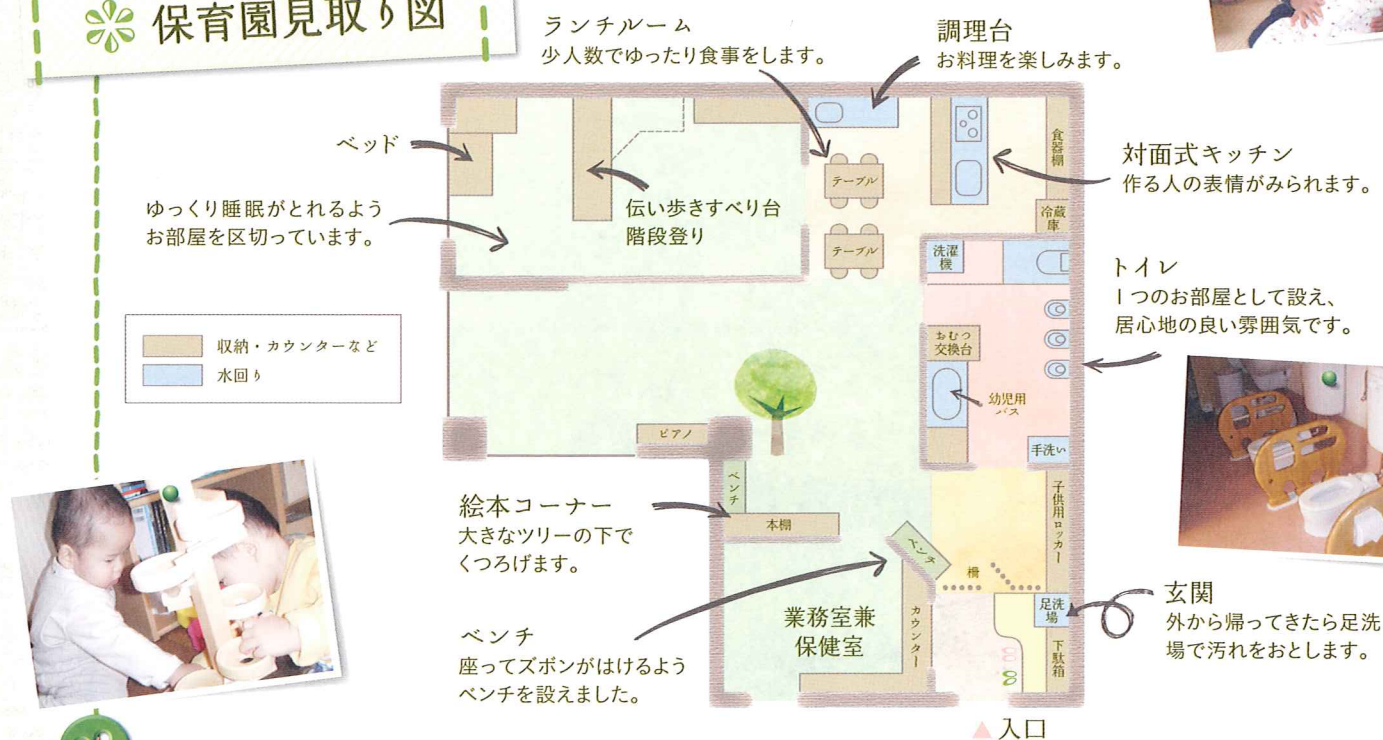
平熱が低い子、高い子と個々に違います。よって37.5℃以上になったら一律で迎えにきてもらうということはありません。お子さんの様子をみながら過ごします。

④ 地域に根ざした保育園

ご近所のお年寄り、職業体験の高校生などとのふれあい、ミニコンサート(ピアノ、管弦楽器など本物の音楽を伝えます)、人形劇、ベビーマッサージ・わらべ歌の会など、子育て仲間を増やしていきましょう。



✿ 保育園見取り図



※時間はあくまでも目安です。お子さんの体調や様子にあわせて保育します。
※オムツ交換・トイレ・沐浴・シャワー・着替え・水分補給は随時。