

わんぱくプロジェクトだより

担当：小作 詩織

たんぽぽ組

5/28 菌ちゃんの土づくり

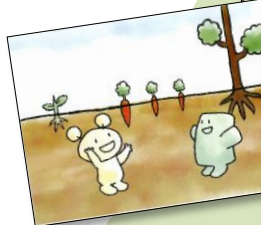
今年もフカフカのいい土ができました～♪

毎年、年中組が有用微生物のEM菌を活用した土づくりを行い、捨てる野菜くずが新しい命に変わっていく様子を菌ちゃんに親しみながら楽しく観察しています。

菌ちゃんたっぷりの
土ができるまで



子どもたちへの導入として『きんちゃんのつちづくり』という紙芝居を読みました。菌ちゃん大好きな子どもたち！ひまわり組も一緒に見て復習しました☆



①前日に菌ちゃんのごはんづくり！目に見えない菌ちゃんにあわせて野菜くずを小さくちぎりました。



②おうちから持ってきた野菜くずをみんなで観察！「何があるかな？大きいのはもっと小さくしよう！」



③細かくできたら、シートをかぶせて野菜くずを足で踏んで更に潰します。



④シートを外してみると…「わあ～お!! べったんこ!!」拍手喝采でした♪



⑤EMぼかしと野菜くずを混ぜます。「菌ちゃんがいるの?」「茶色なの?」興味津々な子どもたち♡



⑥最後の仕上げに菌ちゃんをたっぷり!



⑦土と混ぜていきます。さすが「さかえっ子」両手でどんどん混ぜます!



⑧おなかいっぱい菌ちゃん。プランターのベッドでしばらくの間寝てもらいます。

土混ぜの様子

土作りから3日目・7日目・14日目に土混ぜを行います。完成は最後の土混ぜから1ヵ月後の7/7。完成した土にカキ殻石灰を入れて、各クラスで決めた野菜を7/8に植えて育てていきます。

すごいねー！野菜くず無くなってね！
サラサラ～の土になってる～



菌ちゃんいるかな?何色かな?
「いたよー!白いよ!フワフワしてる。くものすみだい!」



混ぜるたびに野菜くずがすっかり消えてしまいました。

土を混ぜ終わったらまたベッドへ…子どもたちも菌ちゃんに会えるのを毎回楽しみにしてくれていました。

6/2 “菌ちゃん先生”こと吉田俊道先生が来園！



吉田俊道先生プロフィール

NPO法人大地といのちの会理事長。

菌ちゃんふぁーむ園主。1959年長崎生まれ。

九州大学農学部大学院修士課程修了後、長崎県庁の農業改良普及員に。

1996年、県庁を退職し、有機農家として新規参入。

1999年、佐世保市を拠点に「大地といのちの会」を結成し、九州を拠点に生ごみリサイクル元気野菜づくりと元気人間づくりの旋風を巻き起こしている。2007年、同会が総務大臣表彰（地域振興部門）を受賞。2009年、食育推進ボランティア表彰（内閣府特命担当大臣表彰）



毎年、吉田俊道先生に年中組・年長組に向けて『健康な身体づくり』をテーマにお話していただいています。午後からは職員と保護者の方と合同研修をおこないました。

今回は、子ども向けに話して下さったすぐにできる『健康な身体づくり』についてお届けいたします！！

健康な身体づくりのPoint うんちを見て健康チェックしよう！ いいうんちを出すコツはpoint 1～4と6だよ！

1. ごはんやパンを食べるときはつばを出そう！ → 1口目は頑張って100回かむといいよ!!
2. おかしやアイス（すごく安い物）を食べすぎるとうんちが臭くなる → 時々はいいいんです!! 食べすぎに注意!!
3. 牛乳はそれだけで飲むのではなく、何かを食べているときに飲んでね！
→ 日本人の腸は消化酵素が発達していないので急に冷たい牛乳をガブガブ飲むと腸内が腐敗しやすいのです！
4. 煮干しが一番大事!! 毎日10匹以上食べよう!! 海にしかない栄養素!!
→ 現代人のミネラル・カルシウム不足を担ってくれる。頭から尾まで食べられるのがGood!
5. マスクをしているときは口を閉じ鼻から空気を吸おう。
→ 口が開いたままだと病気になりやすい!! 頭の近くを空気が通るから熱中症にもなりにくい!!
6. あいうべ体操はしっかりやろう!! → マスクを外してやってくださいね!!
7. いいうんちを出そう！（バナナうんち〜） → ベチャベチャうんちは病気にしているというサイン。臭い。
→ 動物も弱っている時はおしりを見るよ
→ トイレトペーパーで拭いてうんちがつかなかったらGood ※もっというんちは浮いてくるよ！（時々）



SHIORI'S MEMO



吉田先生

『菌ちゃん』って何だと思うと聞いてみると、他の園では「ばい菌」って言う子が多かった。でもそのばい菌は消毒したら死んじゃうの。

菌ちゃんかわいそう...



そうだね。良い菌ちゃんもいたずらする菌ちゃんも一緒に死んじゃう。でも、さかえ幼稚園にはたくさんの動物がいるから動物をさわって！ いい菌ちゃんばかりだよ！ 少〜し悪い菌も大事な。みんなを強くするんだよ。殺菌して守るだけではダメ！ アンパンマンはバイキンマンがいるから“ア〜ンパンチ”の練習ができる。ある程度いろいろな菌がいる所にいないと、自分のからだの中にある免疫細胞が強くなれないんだよ。バイキンマンはたくさんいるけど、一匹もいなくなってしまうと自分を攻撃しだすんだ。自分でバイキンマンをやっつけないと、アトピーやアレルギー性鼻炎などになりやすい。だから菌ちゃんいっぱいいるさかえ幼稚園は病気をする子が少ないと思うんだ。

みんなで免疫力をあげていこう！ 旬の野菜とおみそ汁！ 菌ちゃんたっぷり発酵食品を、よくかんで食べましょう〜！

（吉田先生が子どもたちに教えてくださった内容をまとめました）



おすすめ
レシピ

ケルセチンたっぷり!! 菌ちゃん玉ねぎごはん



玉ねぎの皮にはなんと白い部分の5倍の栄養があるんです！

それは...

『ケルセチン』です。

・ガンにならない

・若くなる

➡長生きできる！



【作り方】

- ①お米をいつも通り研いで
- ②玉ねぎの茶色いきれいな薄皮を上に乗せる
- ③スイッチオン！
- ④皮は捨て、玉ねぎの栄養ケルセチンたっぷりのごはんのできあがり〜♡



お家に帰ってお母さんに作り方を教えてあげられるように実践しているところです!!

菌ちゃんの土づくり特集～!! Q & A!!

Q 菌ちゃんってなあに？

A この土作りに使用しているEM菌（有用微生物の一種）のことです!! 子どもたちに愛着をもってもらうために『菌ちゃん』と言っています!! 土作りに使用しているのは米糠や糖蜜・キトサン等で発酵させた「EMIぼかし」を使用しています!!



Q 菌ちゃんはどんなものを食べるの？

A どんなものも食べます! 野菜の芯・皮・お茶殻・果物の皮や種・エビの殻・魚の骨・きのこの石づき etc…。失敗しないために新鮮なものを使うのがポイントです!



Q どれぐらいで土になるの？

A 土作りをしてから3日目、7日目、14日目を目安に土混ぜします。（空気を入れるように混ぜます）最後の土混ぜから約1ヵ月密閉して置いておくと、野菜屑が消えてフカフカの土に変身します!!



Q 菌ちゃんの土で作った野菜はどう違うの？

A 菌ちゃんの土で作った野菜には虫がつかず、普通の土よりも長く保ちます!! 濃くて野性的な生命力溢れる味の野菜が収穫できます。今年も完成するのが楽しみです♡

Q どうして野菜くずを小さくするの？

A 菌ちゃんは目には見えないほど小さいのにくいしん坊! なので菌ちゃんが早く食べられるように、なるべく小さくしてあげます!!



Q 菌ちゃんってどこからきたの？

A 菌ちゃんはどこにでもいるんだよ!! 菌ちゃんの種類もたくさん!! 優しい菌ちゃんと、いたずら大好き菌ちゃんもいるね!! みんなのお腹の中にもいろんな菌ちゃんがいる、元気な身体を守ってくれているよ!! 菌ちゃんはみんなの声を聞いているから、お腹をなでなで「ありがとう♡」と声をかけてあげてね♡



Q 作った土はどうするの？

A カキ殻石灰を入れて海のミネラルを足して、皆で相談して食べられるものを植えます! 今まで育ててきたものは…オクラ・ミニトマト・なす・きゅうり・ラディッシュ・ミニ大根など!! 苗を育てている時も菌ちゃんが活発に活動しているので、菌の根本には草などたっぷりあげます!!



にこにこファームのその後 & 最新情報

5月にみんなで植えた畑の野菜も
すくすく育っています!!



トマト

その他にも大玉の麗夏(れいか)やスイートハート、
長野6号もあります!!



ミニトマト 千果(ちか)



ミニトマト アイコ(イエロー)



ミニトマト アイコ(赤)



中玉トマト フルティカ



なす

次回はなす特集です。おたのしみに!!



元気に育ったナスの苗



ナスのお花みつけたよ



大きな葉っぱだね!



ピカピカ光ってるね!!



葉っぱをめくってみよ~



大きななす見つけたよ!!



これは葉っぱの色が違うよ~



長~いお鼻! ピノキオみたい!!



ピーマン

今年も“エース”という大人の手のひらサイズの大きなピーマンを育てています!!



さつまいも

ひまわり組のお兄さんお姉さんが植えてくれたさつまいもの苗もしっかり育っています。品種はもちろん紅はるかです!!



とうもろこし

畑に遊びに来たひよこ1組のお友達がベビーコーンを収穫してくれました!!



キャベツ



もうすぐ収穫!!おいしそう~♡♡



ズッキーニ



お味噌汁の具でたくさんいただきました。今年はまだ終りません。



たまねぎ

今年はとってもよくできたので、年長組のお友達に収穫してもらいました!!
ちびっこインディアンデイキャンプのカレーに入れる予定です。
(お味噌汁にも入れていただきました!!)



えびすかぼちゃ

あっという間に大きくなり、ひまわり組のお友達が
かぼちゃの葉っぱや実の変化をいっぱい発見していました。



葉の茂り具合にびっくり!



真剣にじ〜っと観察中!



「あ! かぼちゃ! 大きいのがあった〜!」



「すごい勢いだねー」



ミツパチがいるよ!!



赤ちゃんができた!!



少し大きくなって...



花が枯れ...



かぼちゃらしく
なったね!



すいか

スイカは小玉スイカの黒姫、6月下旬に理事長が一つ割ってみると...中身は真っ白!!
でもカラスに食べられる前に子どもたちといただきます♡



さかえKIDS

畑デビューしました！
また来てね♥



もぎたてトマト
おいしい〜♥



さかえ幼稚園の新しい軽トラ！その名も

パイナップル号

とても目立つ黄色の軽トラ!!

これからロゴも考えて入れていきます♡

街なかで出会ったらぜひ手を振ってくださ〜い☆



ひまわり組

街路にサルビアを植えました!! (車道側は職員が植えました)



たくさんのサルビアを上手に植え、最後の片付け・水やりまで行ってくれて、とても頼もしかったです!!