



まこと5さい♪

まこと 誠先生の

# わたしがこどもだったころ...



小さい時から外にすることが好きで、いつも家の前の畑や土手や山の中で遊んでいました。というのも、父も外で作業をするのが好きで、父について行っていたので自然とそうだったと思います。畑での野菜作り、山でとった竹を割って流しそうめん、田んぼわきの水路でドジョウとり、山でカブトムシ探し、篠竹の釣り竿でザリガニ釣り...とたくさんの経験をしてきました。もちろんすべてが楽しい思い出です。

保育士になり、また父親になり自分らしい子育てと考えるとやっぱり「外で元気に遊ぶ」ことかなと思っています。私が子どものころにワクワクドキドキした経験をわが子にも、保育園の子どもたちにもしてほしいなと思いながら一緒に戸外でたくさんの活動をしています。子どものころの経験が大人になってからの自分の強みになっており、あの頃にいろいろ経験させてくれた父に感謝です。「三つ子の魂 100まで」ということわざのとおり子ども時代の経験は一生モノなのだと感じます。

時代が変わり、子どもたちの遊び方も大きく変わりましたが、子どもたちにも、家族の皆さんにも今しかできない経験をたくさんして充実した日々を過ごしてほしいと思います。



こおりアイスがすま♡

## こどものつぶやき

ことば&アート

さいろくみ  
5歳 R ちゃん作品



1歳児のMちゃん。  
保育者が指に絆創膏をしているのを見つける時...  
Mちゃん「いたいのいたいのとんでいけ〜！  
(なでなでして外に向かって投げるジェスチャーをしながら...)  
せんせーもうだいじょうぶだよ！！」

ももくみ  
2歳 H ちゃん作品



あかくみ  
3歳 F くん作品



### .....ぶっくえんど.....

新年度が始まって早2ヶ月。子どもたちも大人も、新しい環境に慣れてきつつも疲れが出てくる頃ではないでしょうか??

まさにそんな我が家も「食べる！」で元気になる☆と、マンネリしている食卓に刺激を...!!これまで中々手にしなかった食材を調理してみることに!子どもの頃の記憶で苦手と思っていたものも、おいしい!と思えるようになっていた大人たち。年を重ねたんだな~。と実感した2026年の春

ぶらんこ担当 坂野 春佳

あおくみ  
5歳 A くん作品



# ぶらんこ

第129号 2026年5月27日  
松ヶ岬保育園  
〒992-0059  
米沢市西大通1丁目6-56  
TEL21-0349/FAX21-0369  
E-mail matsuga@smile.ocn.ne.jp  
http://www.syogokai.jp/matsugasaki/



ご入園・ご進級  
おめでとう  
ございます♪





# こどもファースト

～食事編・乳児～

昨年度は子どもたちの主体性が感じられるエピソードをクラスごとに紹介してきました。今年度は、子どもたちの姿を保育者がどのように受け止め、どのように応えているのかをお伝えします。



「あ～、おなかすいちゃったなあ～」「せんせい！きょうのごはん、なあに？」ある日の2歳児の食事の様子です。保育者が食事の準備を始めるとこんな事を言いながら、食事までの流れが分かっている手を洗い、椅子に座って準備ができるのを待つ。待っている間も保育者に「せんせい、（お皿に）なに入れたの？」「わたし、それすきー！」とやり取りを楽しむ姿もあります。食事に対しての意欲が高まり、成長した姿に担任も驚くばかりです。また、誰かがこんな風に自分で行動している姿を見て、他の子どもも気づいて真似してやってみようとする様子も見られています。先に準備している子は「ちゃんと手を洗ってね」と、まるで小さい先生になったようにお友だちに伝える、そんな姿も見られます。また、中には遊びが楽しくて楽しくて『ご飯なんていらない！』とばかりに遊びに夢中になっている子どももいます。食事に間に合うギリギリの時間まで遊びも保証できるようにしてあげたいなと思ひ、見守っているところです。ただ、美味しそうな香りがしたり、お友だちが食べている様子を目にしたりとすると、急に片付けを始めて食事にくる子どもも多いですが（笑）

一方、1歳児では『自分で！！』という意欲が見られ「食事の準備ができたよー」の声かけを受けて、水場にまっすぐ向かって行ったり、自分で手を洗おうとしたり、エプロンを付けようとしていたり…。一人ひとりの『自分で』の気持ちを尊重しながら見守ったり援助したりしています。また保育者がモデリングとして一緒に食事することで『みんなと一緒にだどおいしい』『食事って楽しい』という共感も味わうことができます。

最後に0歳児では、保育者の温かい抱っこや「おなかすいたね」「おいしいね」と優しく声かけしながらミルクや離乳食を食べることで、人への愛着を育てています。また、一人ひとりのリズムに合わせて授乳や食事をすることで『お腹が空いたから食べる』という心地よいリズムと習慣の土台も作られていきます。

この0, 1, 2歳児の姿を基礎として、乳児期においても『食べるって楽しい！』という安心感を積み重ねていながら、心とからだの成長と『生きる力の基礎』を育てていきたいと思ひます。



献立表に不定期で掲載していた「給食室からこんにちは！」が、今年度はふらんこにも出張することになりました！1年間お付き合いください！

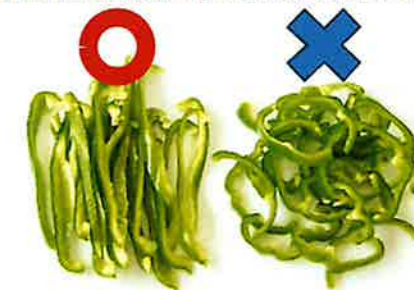
今回のテーマは「ピーマン」！子どもたちの苦手な食材上位の「緑の野菜」の中で、意外にも食べられる子が多いのが「ピーマン」です（あくまで保育園談）。ピーマンは、切り方や調理法の工夫で苦味が抑えられて食べやすくなるんですよ～！今回はその方法をご紹介します！

## ★ピーマンは、縦に切る！

👉 ピーマンの苦味成分は、縦に長い細胞に含まれています。その細胞を壊さないように縦に切るのがポイント！

## ★調理法や加熱時間の工夫で苦味を抑える！

👉 油で炒めると、苦味がコーティングされて食べやすくなります！30秒ほどサッと茹でるのも、苦味が大幅に減るのでおすすめ！



旨みのある食材（肉や魚介類）と合わせるのも、苦味が感じにくくなりおすすめです！保育園では、切昆布煮の中にこっそり忍ばせることも・・・👏

これからピーマンも旬を迎えます。ぜひその美味しい時期に「食べられた！」という経験を増やしてほしいな～♡と願っています。



# 我が家の勝負メシ！

波音くん・風沙くんのお母さん  
廣野 ほのかさん

「我が家の勝負メシって何だろう…」お便りをいただいてから、しばらく悩みました。子どもたちの写真フォルダを見返していると、誕生日やクリスマス、ハロウィンなど「子どもたちが喜びイベントの日」には、気づけば毎回『唐揚げ』が並んでいました。

好き嫌いが多い長男と、食べムラがある次男。そんな二人ですが、唐揚げだけは不動の人気です！我が家では、鶏の唐揚げだけでなく、ししゃもの唐揚げもいっしょに作るのが定番です。園の給食で食べたししゃもがおいしかったと教えてもらい、うちで唐揚げにしたところ、とても好評だったのがきっかけです。

毎回、漬け込んでいる鶏肉を一緒にモミモミして、「おいしくな～れ♪」とおまじないをかけてくれます。感触が楽しいようです（笑）この写真を撮影した日も、揚げているそばから「まだー？」と待ちきれない子どもたちの声が聞こえてきました。

毎日バタバタしながらご飯を作っていますが、子どもたちがワクワクしながら待っている姿を見ると、私にとっても料理の時間が特別なものになります。

これからも、家族皆で「おいしいね♡」と笑いながら食べられるご飯の時間を大切にしていきたいです。



～将来のあなたへあてたお手紙です～

## 大きくなったきみへ

実怜ちゃんのお父さん  
市川 健二さん

Happy Birthday

20歳の実怜へ

20歳のお誕生日、本当におめでとう。この手紙を読んでいるあなたは、どんな大人になっていますか。今の私たちは、20歳になったあなたを想像しながら、この手紙を書いています。

五歳の実怜は、驚くほど周りのことをよく見て、思いやりのある姿を見せてくれています。まだ言葉が話せない一歳の妹の隣に座り、「どうしたの？」と小さな領きや仕草から一生懸命にその気持ちを汲み取ってあげる姿。誰かの心にそっと寄り添おうとするその優しさに、私たちはいつも胸を打たれています。

そして、あなたのひたむきな強さも私たちの自慢です。縄跳びや自転車、「自分もできるようになりたい！」と決めたら、朝早くから公園で何度も練習を繰り返していた後ろ姿。保育園でお友達から聞いた知識をガッツリと吸収して、誇らしげに教えてくれる時の弾んだ声。自分で考え、努力を惜しまず一歩ずつ世界を広げていくあなたの姿に、親である私たちの方が勇気をもらう毎日です。

これから先の人生、迷い、立ち止まる日もあるかもしれませんが、五歳のあなたがそうだったように、自分の心と向き合い、一歩ずつ歩みを進めていけば道は必ず開けます。

あなたが重ねる一つひとつの努力が、いつか大きな喜びとなって、あなたの人生に豊かな実りをもたらしてくれることを願っています。



二十歳のあなたが、その名の通り、澄んだ心で実り多き日々を歩んでいますように。

生まれてきてくれて、本当にありがとう。

実怜の父・母より

