

児童養護施設の栄養士として
「できることさがし」



高橋 千恵

はじめに

これは 前回の本 「いままでも これからも」 の ふろく という気持ちです

子供達とかかわって 日々思ったことなど

手が空くたびに書き留めてきた日記を

順不同で ただただ まとめ 本にしました

子供達のささいな言葉に はっとしたり・・・

ときには胸がつまったりしながらも 子供達の笑顔に支えられてきました

そんな 栄養士の毎日が 綴られています

目を閉じて 子供達の10年後に 想いをはせ

私は毎日 子供達に何が出来るのかを さがしています

ひとつ ひとつ

今日もまた 子供達に 「 できることさがし 」 です

いただきます 人と自然と 命に感謝

1年生のはなちゃん(仮名)が食事中に急に
「あっ！！思いついた！！🤔💡」と

嬉しそうです。

どうしたの〜？と聞くと

「このブドウは誰かが育てたからここにあるんだよね。」と。

隣の4年生が「運んだ人や売ってくれた人もいるよ。」と追加。

「ありがとう❤️だね〜」と私。

今年から食育活動もぎたて市メンバーになったのはなちゃんは

今年は春からずっとバケツ田んぼや花壇田んぼで稲を育てて、夏も暑い中草取り
水やりなど とっても頑張り 先日 稲刈・脱穀・もみすり・・・

そして やっと

おにぎりにして食べる事が出来たばかりでしたが

その連想から ブドウを食べながら ふと思ったのでしょう❤️

見えない誰かに感謝できる

そんな人に なれたらいいな 🤔

実習生さん

児童養護施設に勤めて30年……色んな事をやってきましたが……

まだ 初めてのことがありました～

それは「実習生」です(^-^)

田舎の児童養護施設に栄養士の実習にくる希望者はなく

いままで受け持ったことはありませんでした。

2週間 かわいい栄養士の卵ちゃんに 色んな体験をしてほしくて

プラン沢山たてて 実施しました。

栄養計画から栄養事務はもちろんのこと

栄養メモやメニューかきなど 私のまねをしてもらって

手書きイラスト満載に 😊

自主献立も作成して作って貰い そのことに関してのアンケート調査もしました！

もちろん 手作りおやつも 一緒に作って貰いました ❤️

ちょうど食育体験も入っていたので参加もできました。

はじめはおとなしくてモジモジさんだったけれど だんだん子供達とも仲良くなり

明日でおわりなんて 本当にあつという間で 寂しい気持ち とのこと。

そして 栄養士は「栄養指導」、みんなに「食を通して生きることを伝える」と

いうことが大切……という事を深く印象に持って貰ったことが 嬉しいことです。

栄養士になりたい そのためにいっぱいまだまだ勉強しなくては と 思ってくれたとのことです。

実習生の担任訪問の時も 先生は「〇〇さんかわったね」と驚いてらっしゃいました！「目が きらきら している～」とっていました。

嬉しいぞっ やる気 まんまん 日曜日（古っ）

ひさびさに 子供たち以外の事で 月にむかって遠吠えしちゃいます～ ❤️

わおお～～～～～ん 😊

おっばい

10年後のあなたに という想いでいつも語り すごしていますが…
そんな私が やっぱ嬉しいときは 卒園した子供達が元気に幸せでくらしていく
れることであり それを垣間見ることが出来たときです

今日は卒園生が学園に遊びに来てくれました
生まれて2ヶ月の子供と奥さんと一緒に…
とつもとつとも 子供がかわいくて しかたがない
といって ずっとだっこをして 目を細めています
奥さんも ニコニコで いつもそうなんです～ と 笑顔
卒園生が 本当に幸せそうで 私は パワーをもらいました
栄養士さんが言っていたことが 最近子供が出来て特にわかるようになってきた
とも 言ってくれました 卒園して8年
私は やっぱ10年後のみんなに言っているのだよ！！と言ってきたけど
本当にそのくらい先なのだな と 今日実感
頑張らねば…

そして 大事そうにだっこしていた 赤ちゃんがおなかですいて
ほえっ ほえっと 泣き始めると
「俺もおっばいが 出ればな～ いつも出ないかな～と思っているんだ」
とくやしそうに 語っていました
私は 本当に 笑いながら そして涙がでそうに胸が熱くなりました

どうか ずっと このまま幸せに
そして 奥さんと 生まれてきてくれた赤ちゃんに 感謝です

お箸でおやつバイキング～(^^)

途中入所の子のお箸の指導が終わり、やれやれと思うまもなく

😬まさかの後退現象！

ぜっかく上手に持てるようになったのに…まだ定着しきってないとタマにある🙄

なので…みんなの好きなおやつバイキングを「お箸」で行うことにしました～

「みんな～今度のおやつバイキングはただしくおはしでつまんだ分をもっていける

ルールにしたよ～制限時間は3分間！がんばってね～😊にこ」と

告知から2週間…もう彼は必死 毎日食事で練習でした！ふ😊

当日はみんな一人ずつ3分間…途中で何回もおやつジャンル分けのお盆を
ストップかけて変えたりする子もいて、けっこう大変だったけど楽しかった！

「一人ずつ」っていいね

ちゃんと持っているように見えてセーフな子にも お箸チェックで修正出来たし

何をメインにつまむのかも 性格・嗜好がでていました

アーモンドチョコはあんなに丸くてつるつるですが、持つ子はパッパと次々つまんで
お皿に入れていましたよ～粒ガムも… すごい！！😬

取りやすさ狙いで(量で勝負派)マシュマロやグミばかりや

クッキーを器用に3枚重ねではさむ子など…見所アリのドラマが…

何よりあの彼がお箸をきちんと持って食べられるようになったことが一番でした

あ～良かった

るん

誕生日リクエストメニュー

子供達の誕生日にリクエストメニューを出していますが、毎度おもしろいメニューが
ならび、頭を痛めつつも 楽しんでます😊❤️

今回は・・・今まで出そうで出なかった「スペアリブ」です～！！

スペアリブの照り焼き風 頑張ってみます～

とりあえずテーブルに「おてふき」 おかなきゃっ💡

変わったメニューでも、変わった組み合わせでも、ちょっとアドバイスしつつ・・・頑張
って出す事にしています😓

このことは幼児さんから高校生まで、と～～～っても楽しみにしていて❤� 終わった
とたんに、「来年はね～・・・」などと うきうきなんです

先日はいつも帰省で(夏休み中帰省出来る子はします)リクエストが叶わなかった子
が、今回は帰省日とかぶらなかつたため実施できることになりました～

そうとう張り切っていました！！

そしてみんなに夕食前に「おめでとう～！！😊」の拍手をうけてしあわせいっぱい
の様子でした❤�

食事が終わって 残業中の事務室にその子が来て

「実習生に今日のメニューいいね！！って褒められちゃった！！👍😊」と
さらにテンションマックスでした

その後 廊下を行き来するたびに この台詞を繰り返していました

何度も「よかったね～みみちゃん(仮名)のセンスがいいからね～」などと

何度も褒めるのに 疲れながらも 😊 なんだか 嬉しい私なのでした～

かわいっくって ひさびさに 帰り道 わお～んって 吠えてしまいました～

るん

明日はあいが見学！

😊 明日は食育活動で「あいがも農法のあいがもの赤ちゃんを」見に行きます！
子供たちはと～っても楽しみにしています！！

私は打ち合わせに行ったときに先に見てきちゃって・・・

もう もう かわいい～ と とりこです～❤

かもちゃんたちは8月まで田んぼで虫を食べたり草をたべたりしながら
田んぼのために働くのです！ えらいぞっ

日曜は運動会だったので昨日は学校振休を利用して6年生の調理実習でした。

テーマは「命に感謝」で、魚をさばいて料理しましたよ～

切り身を見ただけでは感じることのない感情が 子供たちにわいてくる・・・

動物・植物の命を自分の命に代えて生きているのだと・・・

「あいがもちゃんは お仕事が終わったらどこへ行くの？」

と いう 質問が去年の見学でもありました

今年もあることでしょう

命についても 正直に伝えていきたいと思います



ローラより先！？

食べ物を 口に入れ 歯で噛みながら 唾液と混ぜ 飲み込む
この 咀嚼は とても大切な 第一次消化 でもあるし
あごの発育や 脳の活性 に とても 大切です
でも 大量に口にほお張ると うまく咀嚼できません～(TOT)
そして 子供たちは 口に入りきらない大きさの物も ドンドンいれます

飲み込む前に また次のおおきなご飯の塊を いれようとしてます…
しまいには 噛みきれなくなって オエっしたり…(一一；)

なので 子供たちには そんなときのために わかりやすく
「自分が上手に噛んで飲める量は
自分の親指と人差し指でわかをつくって オッケー の大きさだよ～」
と、教えています。

幼児さんや小学生などは 箸でつまんだ 食べ物と 自分でオッケーを作って 見比べています。

あちこちで「オッケーだよ」「オッケー」と かわいいもみじで オッケーマークを
だしています。

そんな中…中学生が「チエさん ローラより 先でなくね？」と 一言…

(*O*) ひょえ～ ちょっと違いますから～ (一一) 残念！！

でも 本当に 大きな子は口も指も 比例して大きくなっていくので
オッケーの量を 守っていると ちょうどいいんですよ～！！！！

だから これでいいのだ！！！！

毎日があっという間です～

本当に雪が降っても 朝から晩まで 大騒ぎの いつもの学園…

毎日があっという間です～

3連ちゃんて 早勤務

今日も 朝ご飯の様子から 大騒ぎでしたが…

その内容は ほうれん草

今は野菜が高くて 困ったな～と思いながらも 出さないわけにもいかないので

頑張っって毎日沢山だしています～

(事務長に 別予算くんでくれないかな～と ぐちったり ごろにゃん したりしながら…)

今日の朝食は

ご飯 豆腐と海苔とネギの味噌汁 なめたけ 魚ハムのソテー ほうれん草おかか
チーズ 牛乳 でした…

小学生の食べる姿を見ながら ふと

「今日の一番高価なおかずは ほうれん草だな～」と ぼつっと 独り言

その後 中高生のテーブルに移動して ふと振り返ると… なんと

小学生がぞろぞろと列をつくり カウンターで ほうれん草のおかわり…(*O*)

高級品だ～ 高級品だ～ と はしゃいでいます

なんだなんだ 世の中 お金なのか！！ 栄養だろう！！

でも ああ～ 人間て こんな 習性 ありますよね～ (TT)

まあいいか～ 喜んで 沢山食べてくれたしね

かわりばんこ っていいな～

こどもたちと いつもお世話になっている 安心安全な野菜をわけてくれている

「もぎたて市」のお母さんたちと 大豆からお豆腐作り

子供たちは 初めての豆腐作りで 興味津々！！

お母さん と 言うよりは おばあちゃんと孫 のような みんなでしたが…

教えるお母さんたちも 教わる子供たちも 大豆を すったり 煮たり しぼったり…

と～～～っても 楽しそうでしたよ (^ ^)

できたての 豆腐 は みんなで 「うまっ！」 「なんぼでも食べられる～」と大好評

そして… 午後からは できたての 豆乳 と おから を 使って お菓子作りです

豆乳カスタードのクレープ と おからのクッキー です～

調理実習で カスタードも クッキーも おてのもの！！ の 子供たち

今度は お母さんたちに 作り方を教えながら 得意顔です～

お母さんたちも 「クリームって こんな風にできてるんだ～」 「いや～うまいもんだ」

と思ったより 大感動(^o^) です

お母さんたちと 子供たちは 畑での交流のときより なんだか すっかり家族っぽく

「本州にいる 孫を 思い出した 」と 涙ぐむ 場面もあり

まあ とにかく おいしいもの作り の 教えあいっこ は 無事に 終了でした～

かわりばんこ って 本当に いいですね～

得意なことを 教えあうって 人と 上手に交わることの 練習にもなる

全部なんでもできるオールマイティーな人は たしかに すばらしい

でも 人に頼られたり 頼ったりする 「かわりばんこ」 が 社会じゃないかなと思います

思いやり を もって 今できることを 一生懸命 伝える 動く 創ってみる…

子供たちが そんな大人になってくれたら いいなあ～ と思います

野菜の気持ち

昨日は小学生の一大イベント「学芸会」でした～🎭

とにかく 大家族の学園は どの学年も子供がいるので目が離せません！！

学芸会の前には どの役で いつごろ登場するのか？をリサーチして プログラムに書き込みます。

「わたし花屋さんだから 🌸」 とか 「 ナレーターの14 📖 」 とか

「おれ どろぼう6 🖐️ 」 とか 「 流水やるから 🌊 」 などなど いろいろです。

番号つきは その他 大勢ですが、最近では 主役も 1・2・3 と場面で人物が 交代したりするようです…。どんな役でも とっても 得意になって張り切っているところが かわいいぞっ！！❤️

その中で 一年生の劇「キッチンパニック」というのがあります

ピーマンや人参 たまねぎや 芋 などなど 野菜たちが 集会を開いている場面で「野菜炒めは 嫌われるけど… カレーになればたら 人気者になれる🌟」という台詞があり おお～ そんなことを考えているんだ 野菜たち…😓 と感情移入
また 一年生ながら とっても 上手で 想いがこもった台詞だったんです～
野菜の気持ちを 考えたら やっぱり 美味しく 喜ばれて 食べられたいだろうな…………がんばらなきゃな👊 とか 思って じみじみ 見ていたのです～

さらに 6年生の劇は えりも町(襟裳岬)の 昆布漁師たちの40年間に渡る 土地改良の 苦勞と軌跡の話でした

森の木を 切りすぎて 砂漠化した砂が海に流れ 昆布が取れなくなってしまった漁師たちが 砂漠化した200ヘクタールの 土地に 海藻を堆肥にリヤカーで運んで 牧草地にし、さらに 松を植えて 森に戻し 昆布がまたとれるようになった話です
なんだか 学芸会で 食育 を 感じたのは 私だけでしょうか～

ではでは……

これで いいのだ

子供たち調理実習 や 栄養士会催し調理実習など メニューについて考える今日
この頃……

また 学園恒例の 誕生日リクエストメニュー決め対談 などもあり

献立についていろいろ 子供たちと おしゃべりタイム❤️

あちこちいろんなものを食べあるいていると

あ～ こんないいいな～ これ 使えるかも～ (^o^) と うきうき👉

でも…… 先日 在籍15年の 学園児童長老(!?)の 意見は……

「あのさ～ 学園のご飯はある程度これはこの味だな～って わかっているわけ」

「あれ～ そっか～マンネリか～ つまんないね よし!! もっと新メニュー入れてがんばるわ!!👊」

「それだめ!! あのさ～ かわってもらっちゃ 困るんだよ

ある程度 いつも同じがいい いつ来ても この味がなきやさ～

安心しないんだよ 多分」

リクエストメニューは 奇をてらったものが多いため 誕生者が多い月は 特に平凡なメニューが続く 私ご飯… 反発意見かと思いきや😞…… 違った

彼は 就職も決まり 卒園を待つばかりですが…… 卒園後学園に ご飯を食べに来る気満々😁👉な わけです～

ほっと できる お袋の味 は 学園にも ちゃんとあった❤️

うれしい 一言 なのでした～ うる😁🌟

秋深し おしゃべりタイムは花盛り・・・

秋も深まり、手作りおやつは3週連続南瓜もの・・・今日は南瓜クリームのスンドイツでした～

夕食は きのご飯 に 大学芋 青みかんに ニラ玉汁 でした～ 秋だね～

しかし・・・大学芋に 青みかんは せつかくのさわやかな甘みも

酸っぱく感じられ・・・(++)

失敗 失敗 です～

しかしちよいと ふざけて・・・

「日ごろの行いがよい子のみかんは甘いよ～」とか いうと

「俺のは 甘いぜ！！」と 強がる子も出て

「うっそだ～ まあ 私のは 甘いけど～」とか (^_^)

まあ そんなこんなで 夕食時間は 今日もうわいわい でした～

さらに 今日 部活で遅い子とも おしゃべりタイムは長々と延長戦(!?)

今日のきのご飯について から始まって もうすぐ もぎたて市の〇〇さんの新米

の日がはじまるな～ とか ごはんの炊き方や かたさの好み などなど・・・

小学生との わいわいも 楽しいけど 高校生とのおしゃべりは

本当に色んな話がでて 面白いです

高校生は 私の高校時代の話「え～本当～おもしろ～い」と

なんでも聞きたがります

そして 話はとび

卒業後に遊びに来るときの プランまでたてて 盛り上がっていました

またまた 帰宅時には かわいって

わお～ん！！ と 遠吠えしちゃういそうな 私なのです るん

野菜カルタ作り

長年なれ親しんでみんなで遊んできたカルタも やや絵も内容も古めかしくなってきた…

とうとう 今年は 新しいのをみんなで作ることにしました！

2週間から 50音の文を 募集し 土曜日は 野菜についてのお話が 午前中
野菜カルタの作成が 午後からと 一日野菜尽くしです

「を」「ん」を 入れようかどうしようか 検討中です

私的には 引っ掛け問題的に 面白いと思うのですが

(読むときもイントネーションに緊張するし) 子供たちからの 文が ありません～

いっそ なくても いいかな～ とか いやいや これは50音カルタのお約束…

悩みつつ 土曜日まで 過ごします

「野菜食べれば 超(腸) いいよ」 なんて 面白いです。

「赤いトマトは 人気者」 とか

「良く見ると 手作りおやつは 野菜いり」 とか

「小松菜に カルシウムって あるんだと」 とか

学園の カルタの 特徴は… たくさんでやっても 大丈夫なように

読み札は一枚でも 取り札は 二枚 あることです～

「は～い！」「やった～」と 歓声が たくさん上がるのが いいとこです～

ああ～ 今回ののは 三枚に しちゃおうかな～ るん♪

盛り付けの技

鯖やほっけなどの丸ごとではない焼き魚を 中高生に出すときに

80グラム程度の 切り身にします

幼児さんは40グラム 小学生は60グラム程度の 大きさにカットします

魚が苦手な子がたまに「減らして…」と来ることが在りますが…

40グラムの切り身を2つ(同じ量)に交換してあげると 納得して席に着きます

「野菜の量が多すぎる～」と たまにくる子もいます…でも…

箸で きゅっきゅつ と ややしめながら 盛り付けなおしをすると

同じ量も納得して 食べてます

誕生日のリクエストに 器を いつもの食器 ではない 焼き物の和食器で出して～
といった 高校生男子 も居ます。(学園は強化磁器食器です)

栄養もさることながら 盛り付けで おいしく食べてもらう って 大切なことですね。

先日 研修で フードコーディネーターの方を招いて 料理もですが 盛り付けについてアドバイスをもらってきました

当日の調理実習も 同じものを 作っても

選ぶ 器や 盛り付けで かなり 各班の印象が違っていました！

わかっているけど 違いに驚く 楽しい 研修でした～(^o^)

ではでは

これで いいのだ

今年も この時期 高校で家庭科を選択している子は「きゅうりテスト」があります
ちょっと 練習を…と 気軽にいかない 我が家(学園)では 🌀
当然 日を決めて 特訓です

高校に入るちょっと前に 入所となった 彼女は 私との 調理実習も やっていま
さんでした

30 秒で 50 枚 2mm以下で きゅうりをスライスしなければいけません 😞

きゅうりを沢山用意して 一回目の特訓初日…

トン…トン…トン…

本当に ゆっくり 2mm以下に なるように よく手元を見て 慎重にがんばっていま
す。

そして 3mm💧 時間がかかっている上に 厚い…

彼女も 初日とはいえ あまりのことに う~っと😓 なってます やばっ👉

よし 予定変更!! 🙌 ✨ 30 秒 も やめ!! 50 枚 も やめ!!

どんな風に切れてても 気にしないで いこう😏

とにかく 包丁のリズムだけ 気にして 切れ間なく トントントン ♪❤

「え~ いいの~!？」

「いい!!」「とにかく リズムが途切れなきゃ 何でもいい!!」

そんなこんなで どうなっていくかが おかまいなしで 切って切って切りまくり

6本くらい切り終わる頃には「何か 楽しくなってきた😁👍」と 彼女…

じつは このとき切れていたきゅうり 大半は2mm以下でした

何もかも縛られて 切っていたきゅうりは 気にしすぎでのガチガチ状態で切ってい
たのですべては うまくいかなかったのです…

楽しくリズムにあわせて「慣れ」を 最優先 これで いいのだ!

合格しました！

家庭科のテストのその後ですが・・・みごと合格しました～

しかし・・・私は違うことで 今 幸せを感じています

それはその子がクラスメイトの出来なくて困っている子に
切り方を教えてあげたと聞いたからです～ そしてその子も合格

「あのね 指の関節の所に包丁の腹をあててね 三角の隙間を作ったら
包丁を放さないように 上下に動かして切っていくんだよ
同じ所を切るつもりでも 人間少しずつずれるから ちょうどいいの」

だって～ いつもの私の口調そのまんま(**)

私一人の伝える事や人数はかぎられた範囲だけれども

伝えた子が また どこかで伝えていく.....

なんだか とっても うれしいよ

チエコピー コピーの コピーで ハッピー (^0^)v

あ、幸せで ちょっと おだって しまいました～ おほ

ではでは またね

「ファイト！米づくり」

タイトルにある「ファイト！米づくり」これは 小学4年生 女子が 今日のもぎたて食育体験の 田植え見学を終えて お礼のお手紙に 大きく書いた 一言です
ほかの子が書いたのは「田植え機に乗せてくれてありがとう」とか「ななつぼしを植えたんですね」とか「楽しかった」とか「もみまきした苗が大きくなっています」とか ……

みんな 絵も沢山 書いていました。おじさん お婆さんの顔や 田んぼの絵です
「運動会に 来て下さい お弁当をご馳走します」とかも 書いてあったな～
そんな中 その子は おおきく旗のように かこって この 一言を 真ん中に 書き… ほかは 色々こまごまと…

私が これに目をとめて じっと見ていると
にこっ(^) と ……

今 米づくり は いろんな意味で 本当に ファイト！ です
シンプルだけど この一言は なんだか 力が わいてきます。

今、福島で 作っても売れないかもしれない と 不安にかられながら 有機栽培米を 紙マルチで がんばって植えている人がいます…

日本人の主食、力の源 「米」

やっぱり 元気になるには「ファイト！米づくり」なのかもしれないな～

今月 忙しい中 講演に来て 涙しながら「福島県農業者の現状と想い」を 語ってくれた 彼に この言葉を送りたいな と その子の手紙を見ながら 思う わたしです

子供の シンプルな言葉に 〇(^)〇

そして 食育体験では 世の中のそんなことも こんなことも 伝えていきたい
子供たちの スポンジのような 心に 今だから 伝えていきたい です

おすそ分け

今日は4年生4名と調理実習でした🤗

園内には調理実習室が無いのでいつも町民センターにいています

今日も買い物をして町民センターに 行くと...

わあ〜👉っと子供たちが 駆け寄っています！

はてな？ と 思ってみると 一階では 絵画展をしています

そして子供たちが その中に駆け寄って スタッフと画家の方に 挨拶...👉

一枚の絵を指差して この絵は 学校にかざることになるんだよ〜と 子供達

私も挨拶して 話を聞くと どうやら 画家の方は昨日 小学校に行って 絵を寄贈するというお話を していたのでした

何も 考えずに 子供たちは 各自 臆することもなく

これがきれい これがすごい これは写真みたい これは動いているみたい

と 大ホール内に 飾られている絵を 好きなように批評...🙄

ニコニコして 聞いてくれているも 子供たちのふざけスイッチが入らないうちにと

何とか二階に誘導して調理実習を 始めました

子供たちは 包丁を使えることに 感動 と 緊張 を しつつ👉

無事にカレーと サラダと クレープを作りました😊

おいしくいただいて 後片付けをして 帰園 というときに

持ち帰りたくて包んでいた クレープ👉絵画展の 画家のおじさんと スタッフさんに みんなであげていました〜

「絵のお礼だもん」と 言っている 子供たちの 心を豊かにしてくれた 画家さんに 感謝です〜

おすそ分けって そのものじゃなくて 幸せ👉 の おすそ分け なんだと思います

栄養指導も山あり谷あり

子供たちが自立後も食事🍴の管理ができ✨ 健康な社会人生活を送れるよう👏に栄養指導をしています

少しずつ 食事と運動の関係を知り 自分で行動を選べるようになって来た子もいて うれしい成長も多々あります❤️

代謝をしていることは健康に生きている証・・・動くのがいやだから食べないで痩せよう😓なんて言っていた女子高生が・・・

毎日の運動で 食べた分を消費 そして体は代謝することで新しく生まれ変わる✨ ということを実感し 自信を持っている顔になってくる😊

そんなうれしいこともある傍ら・・・

せっかく1年かけて 生活習慣を変えて 肥満傾向の子が 適正体重になったのにあるできごとがあり すべてにやる気を失い 過食が止まらず また 肥満状態にもどりつつある子もいます・・・😓

何を言っても「別に」「どうでもいい」と言われ 少しの間 声かけと見守り をしていました

そして今日は健康の大切さを語り いまのままでは本当に心配なんだと 必死に訴えていくうちに つい

「このままじゃ心配で眠れないよ 私のためじゃだめかい？」

という言葉がでてしまい その瞬間 彼の顔が え～という うれしい目になりました。

栄養話よりも 愛 栄養士ではなく 母 の 反則栄養指導👉

それで いいのか わかりませんが・・・ やればできていたじゃないか？信じてるよ などの会話を続けるうちに 投げやりになっていた自分を振り返り また がんばると言ってくれました

なんだか 栄養話で やる気になってくれたわけではなく これでは 同じことではないかと 悩んだり反省しながら 報告書を作成し・・・もやもやしながら 今帰宅・・・💧
ふう・・・・ 本当に まだまだだな～

手洗い うがい

手洗いうがい指導をしました(^^)

手洗いは 泡タイプの石鹼のため プッシュとてのひらにのせて 洗い流すだけの
子もいて

「ちょっとまった～！！」っと やり直し・・・ 石鹼も 水も ペーパーも もったいな
いです～

やり直しをさせながら あ～これで行事がひとつ減ったかも～🤔🤔

とか 脅しながら なんとか 節約モードが全開になるように もっていきます。

手洗いは 順番をつけて 1・2・3・・・と やっていきとわかりやすいみたいです～

ちゃんとやっていないときには「あっ 何番がぬけた？」と 言い合って 子供同
士のほうが チェック厳しいです～

そして うがい・・・

うがいは しているものの 口に入れて ペットと出すだけでもいるので 要注意！！

のどに入れて コロコロ ♪ 音をだしてね ✨ と 言って 見本を見せます

今回は 集会室に全部持ち込みました～(うがい薬 水 コップ バケツ)

見本の私と 見本を見せたい人10名 が 皆の前で コロコロ コロコロ ♪

幼児さんも やってくれました～ 一生懸命 コロコロして 可愛い～❤️

上手にできましたよ～

カッコつけの中高生も

「口の中の消毒にもなるから 口内炎の予防と 早期回復に役立つかも・・・」と つ
ぶやくと

実践してくれていますよ～

手洗いうがい 実は 職員の方が なんだか怪しい～🤔🤔 ので 毎回 子供たちを
見習え！！ と 吠えてる私です～ がお～

女帝にやおのその後・・・

うちの一番小さい幼児さん にやお(仮名) はみんなに ちゃほやかわいがられ
女帝と化していました🙄

しかし・・・このたび 自分より小さい子が入って来ています！

おおっ これは ひと波乱・・・

赤ちゃんがえりや わがまま増強！？🌀🌀

っと 思いきや 男の子がはいるとわかった時から・・・

「これは結婚指輪👰」

とか 言いながら 折り紙を指に巻いたり

「ねえ 結婚指輪持ってる？」

とか 先生たちに 聞いて

なぜか「結婚👰❤️」モード全開の にやお ちゃん

男の子が幼児棟に来る = 自分が結婚すると思ったらしい・・・🙄

しかも くねくねしたり 可愛いオーラ も 全開に出してますだ・・・💧💧

まだ4歳にして「女」なんですね～ すごっ

そして 現在は 何事もなく お姉さんになって かいがいしく 面倒をみています～

やっと 来たのは お嬢さんではなくて

弟もどきの お友達であると 認識してくれました～ ほ😊

調理さんの目線

今日は 11 年間勤めていただいて定年をむかえる調理さんの離任式でした…

園生全員集まった食堂で 最後の挨拶 寄せ書きの色紙と花束贈呈…

もう 彼女の目は 涙でうるうる でしたが 挨拶のなかで

「私が 勤めたときに カウンターからやっと目がのいぞいていた Kちゃんが もう 高校生なんだと思うと 早いものだと思います」

という 言葉がありました

そう 調理さんは 配膳のカウンターから 見える 部分で 子供の成長を 確認していたのです！

Mちゃんは 急に大きくなったね とか もう 首までになった 胸までになった… とか

幼児さんが カウンターに張り付いても 頭のとっぺんも見えず 小さいもみじで ご馳走様 バイバイ を していく かわいらしさは やはり 格別ですね～ 見る場所によって いろんな 目線があり 想いが有る

わたしは 手洗い場の 大きな鏡に映る子供たちの姿を見て

「あっ もう抜かされそう…」 「あっいつのいまにか 私より大きい！！」

とか 思っていますよ～

子供たちも 手洗い場の鏡の前で

「オレもう先生より高いよね🤔👍」 など わかっているのに並んでみても 自慢するんですよ～❤️

調理さんは みんなに見送られて 退職されていきました。

朝早くから夜遅くまで おいしい食事や お弁当を つくってくれて

本当に 本当に ありがとうございます🌟

今日も 残菜なし (^_^)

学園の子供たちには アレルギーの子とは別に どうしても…どうしても食べられないものについて 栄養士と面談をして のちに それでは…というものを代替えています

そして 定期的に 見直しをして 嗜好が変わって食べられるようになったものは 復活します

嫌いな物が 一つくらいあってもいいじゃないか 人間だもの…

嫌いな物に どんな栄養があって 何と交換すればよいか 知ることの方が大切です

調理さんには迷惑かけているけれど 結局 なにもない子も半数以上

どうしても内容だって「納豆」や「とろろ」や「マヨネーズ」や そんなところで

残菜ボールには オレンジの皮や トマトのヘタや 残念だけど落としちゃった物 とか

そんなものしか入ってませんです～(^_^)

実習生や 新職員が来るたびに 珍しがられます…

施設で 残しがなくて すごいですね～と

しかし 私は ここは 家庭ですから (^_^) にこ っと 答えます

大事なものは 食べ物で皆の身体が すべて創られているってことと

食べ物はみんな 命 だったってことと

誰かの手が 必ず かかっているということ

感謝 感謝 で 今日も ごちそうさまです～

今日は たまたま 新しい子と そんな話を したもんだから… 書いてみました

良く考えたら 当たり前すぎるの 内容でした

ごめんちゃいです

月日は流れ・・・

今日は卒園式

今年も6名が巣立っていきました・・・

あと2名 と言っていた 就職もなんとか決まり(^_^) ほっとした笑顔で卒園式です

毎年恒例の 卒園する子との マンツーマン調理実習も終わり・・・

入所してからの思い出を盛り込んだメッセージを表紙に 調理実習の写真と

一人暮らし自炊応援レシピをとじた 冊子を渡して

今日の卒園式の最後 送る歌の間奏部分に アドリブで 高校2年生男子が

「卒園生のみんな 今までありがとう

つらいことがあったら 仲間というか家族がいる この学園にきてください」

という セリフを入れていました

必死で我慢していた栄養士の目にも 涙

このアドリブのセリフをいれた子は5歳から ここにきています

ここがお家でみんなが家族

来年の 卒園式は 1年も先なのに 今から 涙の 私です・・・

桜の花型にきった折り紙に みんなが一人ずつメッセージを書いて張り付け

大きな大きな花が咲いた 掲示板 とってもきれいでした

「みんなが毎日一生懸命生きていて

毎日健康に ご飯を食べていられたら

それだけで 私はうれしいのです」 栄養士

あなたが面接官だったら だったら

来週も 就職試験があります がんばれ！！と 声をかけるとともに
究極の もしもシリーズで 気持ちをやわらげます💖

もし あなたが 社長や面接官だったら どんな人を雇いたい？

え〜と

「よく働く人」「元気な人」「時間に遅れない人」「言ったとおりにしてくれる人」

う〜ん いいね〜 よしよし

さらに

「きれいな人」「文句言わない人」「くさくない人」 ← う〜ん！？

じゃあ 逆に どんな人には 働きにきてほしくない？

「笑顔がない人」「喧嘩する人」「だらだらする人」「ごまかす人」

そうそう そうだね〜

「泥棒する人」「悪口言う人」 ← 問題外では🙄

子供たちも だんだん 気持ちもほぐれて やや 脱線しながら おしゃべりタイム♪
なんで栄養士になったの？いつからなりたかったの？ など質問も💡 でるでる…

緊張で かたくなった 彼女彼らの 心もみもみ💖

毎年のことながら 本当に 何とか就職できますように と 祈っています。

食事と運動

適正体重ではない子に栄養指導・・・通所施設ならともかく

残さず食べておかわりしたい小学生に3食提供の我が家の施設でできることは・・・

おかわりするものの いいもの順を 教えたり❤️

よくかむようにと教えたり❤️

ドレッシングやマヨネーズなど後付の調味料の使い方を教えたり❤️

そして そして やっぱり 運動👏

でも 普段の生活に運動を追加するって 大人でも大変です

(学園は体育館もないし👉)

フィットネスの先生に聞いた有酸素運動を アレンジして教えたりしていますが

有酸素の 決定版は やはり「呼吸」

手足を使って 体の隅々まで息を たくさん吸って 残らず吐く

場所も時間も技術も お金もかからず おすすめです

きちんとやったら じわっと汗がにじみます

子供たちも 楽しんで 続けてくれています

が しか～し

そんな ことすら 肋骨を痛めたわが身では できないところが・・・ 悲しい😞うう

まるまる もりもり やはり 中年の私は 要食事制限か！？ く～

新米食べ比べ・・・

新米うまい！！の時期ですね❤️

学園の子供たちは もぎたて市の母さんたちの 新米を食べています。

メニューには「ごはん」ではなく「山田さんちのななつぼし」とか「川田さんちのゆめぴりか」とか 名前が書いてあり

子供たちは それを見て

「今日は谷田さんちのほしのゆめだ～ おいしいね😊」

とか

「明日はゆめぴりかだ もちもちだよね～」など 一丁前なことを 言っています😘

やっぱり 新米は 色が白くて つやがあり 香りがいいです

米どころのこの町にきて 田植えから見てきた・・・収穫を見てきた・・・その米を食べる・・・

将来どこの町にいても 都会で暮らしても この 味や香りが

子供たちの心にあれば がんばれる って 気がします

最近 は 学園を出てから 一回都会に出ても なんだかあわなくて

学園の近くの農家さんに就職した子も 2 名・・・ 農家に嫁にいった 子も 1 名と・・・

食べることを 生きること だとすると 食べ物を作り出すことは 命を生むこと です よね

子供たちが 生きること 生むこと を いつのまにか自然に大切に思えるように まだまだ できることさがし していきたいと思います

来週は 新米をつかって 調理実習 しま～す！！

もぎたて市の 秋冬野菜も 使いますよ～ あ～ 楽しみ るん ♪

もうしわけない・・・

昨日は連休の初日・・・何件か短期の帰省がありました・・・

わたしが いつもの金曜日のように 手作りおやつを作っていると 高校2年生の女の子みどりちゃん(仮名)がきて 調理室と食堂のカウンター越しに じーっと見ています。

休日は おやつづくりを 見に来る子も多いので 気にしていませんでしたが・・・

「今日のかぼちゃ蒸しパンだよね～」

「そうだよ～ 生地には人参も入っているよ🍌

もぎたて市野菜蒸しパンって～とこかな～」

「おいしそう～ 楽しみ」

・・・時間はすぎ …………… まだ 見えています…………

「それ いつできあがるの？」

「えっ！？ おやつは 3時だよ～」

なんだか もじもじ している 彼女・・・？

ポツンとひとこと・・・「お母さんが待っている・・・」

「あっ みどりちゃん 今日帰省だったね👉」

どうやら 何ヶ月ぶりかの帰省で お母さんはおやつを作り始めたところに迎えにきて いたみたい・・・

たった一個の蒸しパンのために 40分もまっていた・・・らしい

おかあさんも 早く連れて行きたかっただろうに 待っていたようです～

最初に蒸しあがった 一個をつつんで すぐに 行かせました

「手作りおやつ 食べたかったから・・・」 って～

うれしいけど お母さんに申し訳ないです～🙄

言ってよ～ ではなく 気づけよ～ です・・・

ごめんね

テーブルマナー

昨日 学園は「フォークとナイフの日」でした～
年2回くらいの テーブルマナーを 教えるために やっています🍴🍴

いつもは ポークステーキですが 今日はハンバーグ
まだ うまく 使えない小さい子👧が ナイフを使うには ハンバーグのほうが いい
みたい

ちゃんと ナプキンに フォークとナイフとスプーンがついて 使い方は 絵で書いた
ものを張って さらに 見せて歩き 各テーブルで 使い方が
うまくいかない子に レクチャー します！

もし将来ここを出てから ちょっと かしこまったレストランに連れて行かれても
ドキドキせずに 安心して おいしく いただけるように…❤️

そんな 私の手を 離れてからの 子供たちの 遭遇する未来の食事あれこれ…

伝え忘れのないように…という想いで いろんな「〇〇の日」を作っていますで
す～

次は「鍋の日」です～

もう ストーブつけるほど 寒くなった 北海道は これからは 鍋です～
「豆乳ちゃんこ鍋」です お楽しみ❤️ るん

稲刈り・・・新米・新米

春から 子供たちと

もみまき → 苗つくり → 田植え → 稲刈り → 新米調理実習

こんな流れで 行っています 😊

今日は稲刈りでした～

子供たちと いつも行っているもぎたて市の農家さんに 行って

でっかいコンバインのものすごい迫力と

じいちゃんが手ですま刈りしている手伝いと・・・

両方知って いい体験 ❤️

先月入所したばかりの子も 一緒に行きましたら・・・

田んぼのあぜ道の 水切り溝に 足をとられて 転んじやいました 🌀

怪我もなく よかったのですが・・・

「足元は 気をつけてね って 言っていたのにね～ 大丈夫？」

と 言ったらば・・・

「俺 もぎたて市は 新米だから 😞🌱・・・」 と ポリポリ 🌀

ぷぷ 😊 新米で 新米？

いやん 一人で ツボにはまって 笑いが止まりませんでした～

お月見(おしくら)まんじゅう！？

今日は あいにくの小雨 午後からはやみつつも 雲があつて お月様はかくれていました。

でも 学園では おやつに「お月見饅頭」をだしまして……

掲示板には「十五夜」についての プチうんちくの 栄養メモ

そして 掲示板下のショーケースの上には

私が めかるみに はまりながら🍡 とってきた すずき とともに
お供え用に お月見饅頭も 飾りました！

小学生・中学生までも お供えのうさぎ饅頭に目をうばわれ

おやつにも出ているというのに

「いいな～」 「うまそ～」 「これ誰がたべるの？」 と わいわい いいながら

月見饅頭をかこんで おしくらまんじゅう 状態 でした～🍡

「お供え」 なんだからね～ お月様の分だよ～ と いった聞かせて 何とか解散

夕食には お月様をイメージして 芋もちと かぼちゃもち のセットを 小皿に出しました。

がぶっと かじって「あ～ 三日月になった～🌙」と きゃ～きゃ～ 大騒ぎ

張り切って コマ送り で 満ち欠けを 作っている子もいました🌟

いつもは 食べ物で 遊んでは いか～ん🍡 と吠える私ですが……

なるほどね～ うまい！！ この 部分は 地球の影なんだよ～ 地球が動いているんだよ

などと またまた 楽しい夕食の時間が のびていく 学園の今日なのでした～

背伸びセンサー

子供たちの食事中の姿勢は 3割くらい悪いです

そのほとんどは ひじをついたり いすの座り方がだらしなかったり 食器をもって
いなかったり です

テーブルを 回りながら 声かけをして 直していきます

いすの後ろまでお尻をのせて 足は床にぴったり平らにつけよう

テーブルから体は げんこつ ひとつ分はなそう

顔より小さい食器は手に持って 顔より大きい食器には手を添えよう

箸でお口に入れる量は 人差指と親指で OK の形を作ってその大きさくらいにしよう

背中にはホースが入っているつもりで 水がまっすぐでるような イメージでいよう

小さい子のテーブルでは

「あっ 大変！！😓 ここには姿勢の悪い人が2人います！！」 というと

6人全部が ひゅっと背筋が伸びます😓

大きい子の テーブルでは

「社会人になったら 第一印象勝負！！ 食事の姿勢と箸をきれいにもてていたら
きっと 素敵と思ってもらえるよ。ちゃんとしているな、と 思ってもらえたら いろん
なことがスムーズにいくよ❤️

私が 上司や先輩なら また食事に誘おうかな と 思っちゃう😓」とかいうと

そうか～ と思う子半分と「また はじまった💧 しょうがねえなあ…」という子が
少々

まあ それでも 私が近づくと センサーに 反応するように ひゅっと 背筋が伸び
るのです…

そして ふふん と「どや顔」になっている 中高生なのでした～

小学生の 「ほめてほしいの❤️」という オーラと

どちらも かわいい わが子たち……今日も帰宅しながら 思い出して

わお～ん❤️🐱

学園子供夏祭り

子供たちが 小学生代表 中学生代表 高校生代表 で 園内に児童会を 作っています。

「何かやりた〜い」という子供たちの意見を取り入れて 学園夏祭りは 児童会も企画・準備の段階から 一緒にやっています🤗

わなげ くじ 型ぬき コーラ早のみ 梅干種飛ばし 腕相撲 などの アトラクションと

たこ焼き お好み焼き 串焼き ポテト おにぎり チョコバナナ カキ氷 フランクフルト などの 模擬店 が ずらっと 並びます

ちっこい園庭は めいっぱい🌀

しかも 晴れていたのに いきなり開始30分で スコールのような どしゃ降り🌧️
あわてて 園内に 移動して むんむんと蒸す中 食堂に つめこみ…

めいっぱい🤔

しかしまた30分後には 晴れてきました☀️

それでも ドタバタなのに… もう

しかし…子供たちは 順調な時より いきいき✨ テンションアップで 楽しそう❤️
高校生が中心になって 器具の移動も てきぱきと アトラクションは 何事もなかったように 外で 続行 です～

腕相撲と 種飛ばし は 本当に 盛り上がりました🤗

こういう 原始的な ゲーム を 企画して 盛り上げられるって いいな～ と

昭和生まれは 安心しちゃいます おほ

お盆だよ 全員集合！！

雪深いわが町では お盆の帰省時期に合わせて「成人式」をします
なので お盆のこの時期は 卒園した子供たちが わが町へ 集合です👤
成人式ではない子も たくさん 集まってきます

この間来たばかりの子から・・・5年ぶり、20年ぶりの子🌟まで・・・
懐かしい顔が たくさんです

泊まっていく子もいるし ご飯だけ食べる子も🍴

なんてことない食事風景も うれしい様子の彼・彼女たちでした

春に勤めたばかりの 女の子は 少ない給料の中から みんなにアイスを買ってき
てくれたり

していました ありがとうね～❤️

あなたたちが しっかりと社会に溶け込んで 独り立ちしている姿を😊 生き生き生
活している姿を🌟見せてくれるだけで 在園生は くじけずに 希望を持てると思い
ます

今週のトピックス

1 女帝にやお 箸指導終了！ 今日から 箸で 食事していま～す

2 みんなで もぎたて市に ジャガイモ堀にいきました👤

今日から新じゃが なんですよ～👍 るん

3 土曜日は 学園子供祭りです～🌞

嬉しいなったらうれしいな

25年前に 中古で家の学園に来た「ソフトクリーム機」が連休のソフトクリームの日に使用中にとうとう壊れてしまっていました。

もともと 色々な部分(ペダルなど)が壊れてしまっていて かなり 無理な状態だったと思います

そうとう古いもののため 事務長も直してくれる気配もなく また私も寿命かな…💧💧
と 思いかけていました。

次回 ホ◎ザキさんが来たら ちょっと見てくれないかな〜 と 思って 一応声はかけていたのですが……

今日 急に ホ◎ザキさんの いつも保守点検に来てくれる彼が来て見てくださいました！ そして格闘の末 直りました ✨ 無料でいいよ と

忙しい中来てくれた彼は

「実は…今月いっぱい転勤なのです」と

本当は挨拶に来てくれたのでした

帰園してきたら子供たちが 大喜びです！！と 何度も頭を下げて せめて記念に写真でも…と(むりやり！？) ソフトクリーマー横で ピースで写真を撮りました 😊
子供たちは今 皆で彼の写真付きの用紙に お礼の言葉を寄せ書きしています ❤️
あきらめない 物を大切に…大切なことを再認識した 今日でした…反省

その後…子供達の感謝の言葉と写真付きの色紙を届けたら

「こんなのもらったの…初めてです！！」と 彼

ありがとう と 逆に お礼を言われてしまいました

なんだか ほっこりしちゃう 今日の日でした～

子供元気

今年は 天候が悪く🌧️🌫️ なかなか 活動にも大変な日々
学園のこどもたちも 田植えによんでもらっていたのですが 日程もずれ 農家さん
も仕事が押して スピードアップを余儀なくされて・・・ ついに延期となりました😞
そんな中 どうして 田植えができなかったのか 検証すべく 田植え予定日には
ハウスに「苗」を見に行ってきました。まだいつもの半分くらいしか大きくなってい
ない苗を見て 説明をうけ 子供たちも 納得💡
お天気と🌞農作業(作物の育ち)が ひとつになっていました

そして 田植えが始まり 平日だったので 早めに帰園した子供たちだけつれて見
行くと 広い田んぼでは おじさんおばさんを見つけて おおはしゃぎな 子供たち
それを 嬉しそうに 迎えてくれたおじさんおばさん お手伝いの方々・・・
子供たちは 田植え機械に のったおじさんを よこのあぜ道で 追いかけてみた
り つみおろした「おり」を 運ぶのを手伝ったり 短時間ですが 満喫していました。
夕食では 今日見た光景と 茶碗のご飯が ちゃんと頭の中でつながっていたよう
です。

忙しいのに「見においでよ❤️」と ってくれた ことに 感謝🌟です
子供たちが「おり」を洗って片付け の 作業もあると聞いて「いく👏」と はり
きって約束していたので また 行ってきたいと 思います
毎年行く子は すっかり 孫のようになってるし 今回初めての子は 本当に嬉
しそうでした 毎度 帰園してきて 写真をプリントしては 子供たちの手紙や絵と
もに お届けしていますが楽しみにしてくれているようで
これから秋まで いろんなお手伝いや 見学を させてもらいながら「農家の孫」👴
体験も させてもらいたいと 思っています
子供たちが多い中 このような「めんこい めんこい❤️🌟👏」と
やさしい笑顔で 無条件の愛情かけてくれることは 本当に なによりの幸せです

今日も明日も

毎日 栄養指導や 調理実習 手作りおやつと あっという間に 過ぎていきます
今日も 夕食中おしゃべりタイム 小学生たちのピーチク パーチクに付き合っていました

「ピーマンはきらいだけどカレーピーマン食べたよね～」とか

「昨日 歯が抜けたの 知っていた？」とか

「みてみて 箸 うまくなったでしょう👉」とか

6人テーブルなので 一人ひとりに うなずいたり返事をしたり 話を展開したり わいわい言いながらも楽しい いつもの 光景…

そのとき 私の テーブルにおいた 手が 突如 ぎゅっ と 握られ ハッと見ると

5年生男子(特殊学級利用)の 手が 私の手を ぎゅっと握っていました

全員が 私同様 ハッとして おしゃべりは一時ストップ

その 男の子は にやっと 笑って 満足そうでした

次の瞬間 「やだ～なにやってんのさ～」 「きもーい」と テーブルの子から 非難ごうごうでしたが 彼は 大満足そうです。

沢山のライバル(?)がいる中で 自分を見もらうために …

彼のナイスな判断と実行 ✨

たくましいぞっ!!

こんなとき 本当に ほっこり❤️

まったく 本当に

今日は夕食に もやしの納豆和え(もやしをゆでて引き割り納豆とダシしょうゆ青海苔で)が出ました

子供たちも 学校に行く日の朝は 口がくさくなる🤢と 納豆を敬遠する子が多いのですが 夕食の納豆メニューは 大好きです！

ちびっ子テーブル少々座ってから 中学生男子テーブルに いったら なにやら皿のはしに 小鉢にあるはずの納豆和えが…🤢？ と おもって「どうしたの～これ？」と聞くと「からしを 入れて 食べられないくらい辛いからよけた…」と「はあ？ 自分でかい？」

「いや おかずのおかわりしに行っている間に入れられた」というのです 食事に いたずらは ご法度です🤢 久々に 吠えました🐕

やったのは 向かいの席の Nくんです

でも はじめは 知らんふり & 人のせいに…

まったくもう どうして？ こんなくだらない行動をして 面白いのか？？？

今日はひとまず 反省したようで謝っていました。

まったく 本当にもう 中学生になって何馬鹿なことしているんだ👉

でも今回のことではなくても こんなことを繰り返し そして真剣に 怒られないと 子供時代は だめなんじゃないか とお 思います

子供時代に 人として やってはいけないことを やって 失敗し 怒られて 反省して 人の気持を 考えるようになる

そんな こともなくすごしてしまい「年齢だけは大人」の 大人にならないためにも 見過ごさず しっかり 子供時代の大事な 失敗 を 拾っていきたくと思っています

とはいえ やっぱり「も～🤢🐕」と 吠えてしまう 私なのでした～

ねこ100匹

この4月から小学校に通い始めた 新1年生女の子2人は このごろ
異常にハイテンションで🤡食事中も 悪ふざけをしたり 宴会どころか
二次会か！？って～くらいの ノリノリ👉

とうぜん 担当の先生からも こりゃ～🤡と
おしかりの お言葉が 飛び交っています👉

2人のうち1人が 夕食遅くなって 残って食べることになり・・・
私が一緒に席について

「あ～ちゃん(仮名) どした～？🤡 幼稚園のときの方が しっかりできていた～？」
って 声をかけたら

いきなり 6歳とは 思えない アンニュイな顔になり・・・告白・・・

「だってね～ 小学校でね～頑張ってるんだもん～ いい子でさ いるんだもん～」

おお 🐱かぶってたのね～ それも 大量に🤡

どうやら 小学校では かなりの いい子で いるらしい・・・❤️

そうか そうか おうちに帰って リラックス🌟 というか バランスとってたのね～💧

新年度が始まりいろんなところで1年生がピーンと 張り詰めて 頑張っています🤡

小学校の1年生も 社会人の1年生も❤️

上手に ねこ100匹 かぶったり ぬいだりして

バランスとって 頑張ってくださいね～うふ🤡👉

今日は入学式でした

この町では 午前中に小学校 午後には中学校の入学式があります
兄弟の年が離れているうちでは 両方なの～😁 という お母さんも 中にはおります

そして 学園も 毎年 両方なの～😁 と 言って出席しています❤️

今年は 小学校で2名 中学校で6名 です

中学校では 新中学一年生59名の 代表が「誓いの言葉」を 壇上で発表していました

内容も すばらしかったですが 彼女の声は響き方が とても 心地よく聞こえる声でした

「入学式をしてもらえる幸せ」と

「中学生らしいできる事を 精一杯やる」

という 誓いの言葉は

今 私の心に 本当に沁みています
あなた達の 作る未来が 楽しみです

その日を 見るまで コツコツ子供達にできることさがして いきたいと思っています

子供達に大切なこと・・・

今回の地震の被害は 私たちの想像を越える大変なことで 今もたくさんの方々が寒い中 食事のままならず不安な日々を すごしていると思います

被災地やその近隣のみなさまに お見舞い申し上げます

そんな中 食品会社の 奥さんになった友人から

「食材が品薄になり 本州からの入らなくなるし 北海道工場生産のものも
むこうにまわすから 早めに確保したほうがいい」

と電話が入りました

友人の食品会社は 直接私の施設とは 取り引きがないので 本当に 親切で電話をくれたのだと思います

実際 地元の商店や 取引先の会社からも

「入らないものや 入るか当日の朝にならないとわからないものがある」

と 発注の欠品のお知らせが 入っていました

わたしは

「こんな時だから 手に入るもので 献立の変更を していくつもりだよ 無理に調達するつもりはないし 被災地に回せるものは 優先してもらいたいから いいの
子供達に 被災地や日本の一大事に 食事がどのように 関わってくるかを 伝え
教えていきたいし 必要栄養量を下回らなければ 使う材料が 一時 何ヶ月か
偏っても いいと 思っているんだ

でも 情報教えてくれて ありがとうね❤️」

と いいました

子供達にも 朝一で お知らせを 掲示しておきました

「東北 大変だもんね」「食べるものないとかわいそうだよね」「これ 送れないかな」などなど 声があがり・・・

子供達には 痛みを感じ共に関われる気持ちを 大切に伝えていきたいと思います

被災地の 復興再建 子供達と共に 祈ってきたいと思います

父兄代表・・・

1日は 高校の卒業式でした・・・

小学校 や 中学校 の 卒業式と違って 学園から巣立っていく・・・

子供達も先生達も 気持ちは 色んな感情で うるうるです

今日は2年前の卒園生が 朝突然3名 来ました😊 2時間はなれた札幌市から車1台にのって 遊びに来た！？ のかな と思ったら・・・

「着替えさせて」と 居室へ・・・

なんと スーツに着替えて 今日の卒業式に出席するといいます👉

「え～本気か!?!」

今まで 卒業式にあわせて 遊びに来たり 見送りに来たりする子は いたけど

なんと 先生達に混ざって 父兄として式に参加😳 とは❤️

けっこう 家の子達は 卒園してからも ネットワークがあって 集っている方だな～

✨とは 思っていましたが ちょっと 驚き ちょっと 嬉しい今日でした

ここに 理由があって 一緒に生活することになった 子供達 だからこそ 絆も強いのかな と思います

卒園の時には 男子も女子も スーツを買ってもらって 出ますが 今日は そのスーツをみんなもって 集まったようです

普通の家庭のように 幸せでは 無かったかもしれないけど ここにしかない 幸せもある そんな 思いで またまた 栄養士の目にも 涙 なのでした・・・

が しかし

「Rくん ちょっと 痩せたんでないの？ ちゃんと 食べているかい？ 米といで炊きなさいよ～ 時間無かったら牛乳や果物 チーズ ヨーグルトでも いいからさ ～ 」

と 話す私 そして ひとしきり 話した後に

「マシガントーク まだまだ健在だね😊 」と 生意気なことを言って 去っていった 彼なのでした～ くっちょ～

なにはともあれ みなさん 卒業 おめでとうございます❤️

卒園式がくると思い出す・・・

卒業間近 旅立ちの時が来ると いろんなことが 思い出されて ついつい ポ
ーっとしちゃいます

高校3年生は 家庭学習期間 学園で5人だけ 昼食をとるので お喋りタイム
が長いことも ついつい 感傷にふけっちゃう 理由ですかね～😓

最近 は ラストスパート調理実習の嵐でしたが 子供達は その間もどんどん成
長していています

自立前の調理実習は 学園メニューで「卒園してからも食べたいから😊」と
それを 作る子が 多いです

いつものものを いつも食べられないことが さみしいと 卒園前に 思うなんて
すごいな～と思います

私が学園の子供だったら 卒園し一人暮らししてから ああ・・・あれ食べたいな
～と 思い出す💧

と 思います

「こんなとことに 来たくて来たんじゃない😡」 とか「早く帰りたい😓」とか
言っていた5人も 3年・4年・4年・7年・10年 そんな 月日を 一緒にくらすう
ちに 家族となって ここを 出ることを 淋しがる・・・

ここをでて 一人で暮らす 期待と不安・・・ ドキドキだけど頑張ってる👊

私も遙か昔 知らない土地に 就職のためここにきました

「先生もね 初めはドキドキ😳だったよ でも学園の敷地に入ったとたん
に 子供達に どこからきたの？ 何しにきたの？ ねえねえずっといるの？ って
窓から 玄関から 顔を出して 話し掛けてきてくれたから 元気でたんだよ❤️」
ありがとうね

そんな 話を しながら あっという間に 卒園式に なっちゃうんだな～・・・

今年は 泣かないぞっ👊 と 毎年思ってた 玉砕する 私なのでした～ う～

タイガーマスク

ちょっと社会現象になってしまった感のある タイガーマスクですが…

私たちの児童養護施設にも 伊達直人さんからの 贈り物がきていました😊

ありがとうございます

心やさしい たくさんの手が 子供達を支えています✨

最近 学園の壁紙張替えて 学園内には連日 クロスやさんが 働きにきています
高いところもたくさんあるので(学園吹き抜けが多いんです) 足場を組んだりしながら 何週間も通っています

オジサンも お兄さんも居ます

作業が面白くて じ〜と見ていたりする子もたくさん居ます

多分邪魔だろうにおじさんたちはいつも 子供たちにやさしく話し掛けてくれます💖

おはよう いってらっしゃい ただいま おかえり クロスやさんたちと
すっかり家族のようです

子供達もすっかりなついて 「今日ね〜学校で* *があつたんだよ〜」 など
お喋りしています

どちらも 笑顔で うれしいかぎりです

全国の たくさんの伊達直人さん…

子供達が一番欲しいものは

「あたたかい かかわり ふれあい💖」 なんですよ〜

みなさん いつも 心の栄養 ありがとう

子供あれこれ

冬休みもあと一日・・・年末年始 帰省もあった冬休み 子供達は やっとこの頃 落ち着いてきます

冬休みの宿題も なんとか 終えて・・・(ぎりぎりになって 牛乳パックや菓子箱やラップの芯 とか だしてだしてと言ってきちゃって・・・本当に毎年バタバタだよ～🤔)

帰省中の 楽しかったことなど この時期は 子供達も お喋りを 聞いて欲しくて 食事中も いつもより ヒートアップ しています🤔

帰省できなかった子達も 休み中の 楽しい学園行事のことをちょっと誇大広告的に 自慢したりして たくましく 対抗したりしています！

そんな中 帰省中の不規則食生活で ちょっと太っちゃった中学3年女子が

「手づくりおやつ以外のおやつを しばらく止めて欲しい 🤔」と 相談にきました 学園のおやつは 1日の必要量の10%のカロリー です

1か月続けたら 7000キロカロリー弱 の マイナスで 体重としては1kg 減る仕組みになっておりますが・・・

しかし これを 日々の活動で 減らすことも出来る😊✨

たとえば イスに座る時 膝小僧を きちんとつけてすわってみたら・・・筋肉使う使う けっこうキツイよ👍 正しい姿勢を 長時間保つだけで ダイエット

(姿勢も直って 一石二鳥 おほ❤️)

深呼吸 お腹をつかって 腹式呼吸 いつでもどこでも 暇な時間に 出来ちゃいます。

その他 フィットネスで 習ってきた ストレッチや プチヨガ などなど 伝授です～ (おおっ やっと 役にたったな～)

教えながら 私も ちょっと 絞らねば～ 😊👏

さてと 新学期にあわせてまた 気合入れて いきますか～👉 おー

今日は大晦日

子供達も71名 無事に1年を 終えることが出来ました
ありがとうございました❤️と いろんなことに感謝して 退勤してきました

帰省できなかった37名は ちょっと豪華な✦夕食です
今日は 3年前に卒園した子から (もう大人か😁)「カニ」が 届けられたからです みんな とっても喜んでいました
海産物を取り扱う会社に 就職した彼は「大晦日に帰れない子何人いる？なんか贈りたいんだけど✦」と 電話をくれていました
本当は まだ少ないだろうお給料から 無理してるのではないかと 心配ではありますが😓 元気な顔見せて遊びに来てくれるだけで 充分✦といっても「大丈夫！！」という 彼の言葉に 感謝して 受けることにしました
今ごろ 仕事を終えて帰宅中かな～ あとで 電話してみようと思います

みんなが「〇〇くんすご～い！！」「会いたいな～」と ワイワイだった夕食の様子を 伝えなくては…😁❤

子供達は 色んな方に支えられて 成長しています
そんな彼らが 誰かを 支える側に なったとき そんな自分に ちょっぴり自信をもってしてくれる そして 小さな幸せを感じていてくれるような そんな 世の中にしていかなくちな～…と 思っています

私も この仕事に理解と協力してくれる 家族に 感謝しながら また 新しい年も 子供達にできる事さがし していきたいな～ と 思いつつ…😁

ラジオ放送

機器の調子が悪く🤖画像がとりこめない毎日の私・・・👉

なんだか つまんない

こう考えると 画像なしの ラジオってすごいな～と 思います。

言葉だけで その様子を 伝える ✨

挿絵なしの本や ラジオは画像がない分 伝える側の 言葉の選びで 聞く人読む人の 想像力を MAXに かりたてて 💡すばらしいですね😊

話はかわり 23日に学園クリスマス会 も 無事に終わって 良い子にも

そうでなかった😊👉子にも サンタがやってきましたよ～❤

今年は 本物のサンタさんの他にも 中学校の先生が サンタコスプレで参加してにぎやかな会でしたよ～ 「え～先生それ自前？」 「そうです」 ……

すごい すごすぎる👍

24日は金曜日だったので クリスマスっぽい おやつ …

う～ん ケーキは 22日に診療所の先生からいただいたり 23日はセイコーマートさんからいただいたり 卒園生のノルマ達成のお手伝いで 購入したりと ケーキ続き だったので…

梅を練りこんだ豆腐白玉と 抹茶を練りこんだ豆腐白玉と ただの豆腐白玉の 3色白玉にしました😊

縦長の透明の器に入れて練乳ソースをかけたら・・・3色がキレイでクリスマスツリーの電飾の雰囲気 ✨ 子供達にもキレイ～かわいい～ ✨って 言ってもらえて良かったです

苺は砂糖少々入ったスライスの冷凍を使いましたが きれいなピンクになって 苺の生の香りが口に広がりました。

抹茶は 学園では抹茶好きが とっても多いので しっかり濃い緑の抹茶白玉が好評でした～

やっぱり 見て味わう っていうのも 大事ですね～

これを ラジオ放送で 伝えられるよう 精進したいけど・・・やっぱり画像はいいな



おいしそう？

AKB って・・・

世の中的に AKB は人気ようですが・・・学園の子供達にも やはり人気があります 😘

部屋には ポスターや 彼女達関連の色んなものが張ってあります

このせいで トラブルもたまにあったりして 🌀 なんじゃそら って～感じの認識の私
先日 中1男子が

「なすが嫌いだったけど 好きになるから❤️」というわざわざ呼び止めて宣言！

「あ～ほらね 言ったとおりでしょう💡 年齢と共に好き嫌いも変化していくんだよ🤔
嗜好の変化だね 良かったね これからも たまに色んな嫌いなものもトライだね👏」
「ちがうよ AKB の ○○ちゃんが なすびになっていたんだよ❤️ だから好きになる
ことにした」

へっ 😓💧

どうやら 何かの番組か何かで なすや トマトの 格好をしているらしい（見た人
います？）

……………ま っか～ ありがとさんです AKB さん 😊

今日の

今日は 学園もちつき でした～。子供達に思う存分 やわらかもち さわって た
べさせて… 😊

盛り上がりちゃいましたよ～ 私も楽しくて 休日返上の価値あり おほ ✨

子供達に 人気は きなこ 納豆 あんこもち でした～ まめまめま～め 合
格！！

杵と臼 の 使い方も やつと様になってきた 5年目と10年目の 指導員 お疲れ
様でした～

ここにきて 初めてもちの丸め方おぼえましたの 保育士4年目 さんも お疲れ様
でした

ロスタイム♪

71 名いれば やはり左利きの子も何名も居ます

「上手くもなく辛い気持ちの子の気持ちになる & 左利きの子に自分で箸指導を上手にしたい」という理由で 箸の左もちもマスターした話を書きましたが 包丁も 左から切る持ち方もやっています

でも左からの皮むきはちょっと苦手な私🥲

今日は夕食のデザートにりんごがついていました。4 年生男子のよっち(仮名)はいつも皮付きで食べるのに「皮をむいて欲しい」と言ってきました。

(おっ甘えている!?)

皮むきの練習をする以外は りんごは皮付きでたべてほしいな〜❤️ っと思っているので、少しでも皮も食べてもらいたいからと ウサギリんご にしてみました。

よっちは左利きなので 私も左でむいて見せ うさぎりんご を 作ってみたところ ちょっと勝手が違って 難しく苦戦しました🌀

その様子を見て よっちが「おれもやる👏👉」と やる気になってくれて 自分でやることになりました

調理実習では「めんどくせ〜」とか「ピーラー使えばいいのに🙄」とか 文句たれ くん なんです

(うさぎりんごに惹かれたのか 私が苦戦しているの面白そうに見えたのか!?)

なんだか やる気 満々🌟です

始めは二人羽織状態で 少しむいてみてから... よっち一人で ちょっとぼろぼろ 気味ではありますが🥰完成させました〜パチパチ👍

なんでもすんなり進むことがいいとは いえないな〜 という気持ちです

彼は 私が右もちで サツと剥いていたら やってみようと思っただろうか?

一見 どうでもいいような ロスタイムが 実は大切❤️ってことが 多いな〜と思う 今日この頃の私です

とりあえず 包丁もちを拒否していた よっちが 皮むきできたことが 一番よかった...はじめの一歩です〜

心配される栄養士

何かとついつい 退勤が遅くなる今日この頃…

夕食が終わってから 今日子供達と会話した内容を 子供達の個別の記録メモに
ササッと書いて…書いて…書いて… 終わらない～😓

ので 今日帰宅は7時半…

今日 ふと視線を感じて事務室のガラス戸に目をむけると…じっと見ている高校1
年女子…

「どうした～？😊」 と 聞くと

「いつも遅いね 何時帰るの？」と心配してくれていました。

「いやいや これ書いたらサ すぐ帰るから大丈夫だよ❤️」

「これって 私がきた日から書いてる奴でしょう？ 昔の読んで～」とってから
ハツとして

「あ やっぱり いい。早く帰ってやんなよ ジュニア待ってるよ😓」

子供達は 自分と居て欲しいと 思う傍ら 私の家庭も心配してくれています

こんな時私はテレビドラマの主人公によくある様な 妻と愛人の両方にいい顔している
浮気夫の気持ちになるのであります

あちらを立てればこちらが立たず…👉でも どっちも大切なんだよ わかってくれ
とは言わないけど…本当にどっちも愛しているんだ すまないとは思っている だ
けど あっているときは100%おまえだけなんだ 信じて欲しい

妄想の なんちゃって劇場は 続きますが

当の 子供達は 拗ねる事もなく「年なんだからさ 早く帰って 寝なさいよ😊」な
んて言って

私を きい～😓っと 怒らせて 面白がっているのであります😓👉

妄想族のお弟子達・・・

毎日くりひろげられる 子供達との お喋りタイム❤️

わかりやすい説明の アイテムの中に「想像(妄想)」があります

「みんな👉想像してみてください！！今あなたは 雪山で遭難しています

もう3日も何も食べていません🤢 寒いよ～おなかすいたよ～(迫真の演技で👏)

その時 この「豆スープ」この「ほうれん草のゴマおかか」があったら！？

さあ どうする！？ 」

子供達は 本当に 一生懸命 頭の中でなりきって「食べる！！」「取り合いになるかも👉」

「大事に3回にわけて食べる」などなど・・・ いろんな意見がとびかいます🤗

中高生女子あたりなら・・・

「あなたは 素敵なんだなさまと2歳の子供が居て 毎日幸せ❤️

でもだんなさんが野菜嫌い、せっかく作ったあなたの料理には いつも味も見ないで調味料もドツパリかけています💧

さあ どうする！？ 2歳の子供もまねしてるよ さあ どうする！？」

「好き嫌いしたら病気になるよって言う！！」「おいしい野菜の料理を勉強する👉」

「調味料を出さない」「私たちのこと大事なら考えてって言う」

ああ～困ったな～🤔 どうしよう～ と 本気で困っています。

色んなことを わざと 想像させて

「あっ あなたの未来が見える！ 腰を悪くして 今入院して手術になるところです👉

ああ ごめんなさい 嫌われても もっと 口うるさく注意して直してあげて置けばよかった・・・👉 ごめんね～ごめんね～」(泣きまね🤗)

「もう！わかったよ 直すから」

とか・・・わけわかんないうちに 成果も ちょっと あったりします。笑われてるけど・・・🤗👉

いいんだもんね～❤️

71回分の特別な日

子供達にとって「自分の産まれた日」は 本当に大切な日

私に出来るのは リクエストメニューでの 特別感[✨]を出してあげることと 必ずみんなにお誕生日に「おめでとう[♥]」と書いて貰える場を 作るくらいです…

子供達はあらかじめ渡したリクエストカードに わくわくの夢 を書いて 持ってきます

自分で考え付いたメニューや いつも出ないもの みんなはそんなに好きではない マニアックなもの…[🤔] などなど

「お祭り屋台のメニュー」や「本当に辛いカレー」や「ホルモン料理」や「本当の！？パフェ」や「パイン半分にした中にフルーツポンチ」や「お子様ランチ」や「牛の丸焼き」などなど なんでもあり の 色んなリクエストに 何とかしたり ちょっと譲ってもらい 似た物にしたり…

とんちかんなことばかり言っていた子が 平仮名ではあります

「ちんじゃおろーす しょうろんぼう あんにんどうふ 」と 書いてきた時は

「おおっ[😄] ちゃんと中華で統一メニュー！？」パチパチ[🔥] と 褒めてあげたくなっちゃいます～

逆に 中学生になっても夕食に「ケーキと フルーツと アイスと サラダサンドイッチと ジュース」とか 書いてきて 私と2人で もう一度考えたり…[🍷]

小学校 2年生なのに「ほっけと大根おろしいっぱい と 味噌汁」なんて渋いメニュー もあって 笑っちゃう時もあります

😄「なに食べたい？」と聞かれたとき あなたなら 何とこたえますか？

「なんでもいい…」 「わからない…」 と 答える人は 人間の脳が 退化してきた 証拠 と 言った人も居ます

わくわくして あ～ これがあつたらな～幸せ[♥] と こたえられることが 幸せ なんじゃないかと思う 今日この頃の私です

配慮表

子供と栄養士で話し合って「どうしても食べられないもの表」を作成しています。
どうしても食べられないものがある子は 栄養士に面談の申し込みをする → 栄養士と子供が食べられないものに関して語る(なにが どうして 何時から 嫌いなものか どのくらい食べられないのか その食べ物とのいやな思い出とか その嫌なものかどうか その栄養や同じような栄養のあるものとは?・・・などなど) → 表を作って 書き出し どうすることにしたかも記入(少し減らすとか 味付けを変えろとか 代替を出す など 調理さんや他の児童や職員にもわかるよう → もし食べてみたくなったり 食べられるようになったら 取り消す

現在は 40%くらいの子が 1~3品くらいを 書き出しています

梅干 抹茶 いか 納豆 炭酸飲料 マヨネーズ 卵の黄身 とろろ などなど・・・

みだれた食生活を 送って来た子も 多くトラウマがあって食べられない 物がある場合や 食べたことがなくて食わず嫌いな場合もあります

プレッシャーにならないように そのこにあわせての ダラダラ(?)のお喋りタイムは子供達も 楽しんでくれていて「ちょっといい?」と来ては 栄養士と二人つきりを満喫♥していますです

どうしても の 一歩手前の あんまり食べたくないな~ のものでは ピーマン人参なども ありますが・・・「人参ってえらいな~ ○○ちゃんに こんなに 嫌われているのに お口に入って身体の中では ○○ちゃんのために一生懸命働いてくれてるよ🌟👏 私も見習おうと 」とか言うと 勢いで食べてくれることも多々あり

大きい子には「大人になったら食べ物は 2種類あってね・・・」「え~なんだろ🤔?」「美味しいからと心で食べるものと 身体にいいからと頭で食べるものです~👂」 「あ・・・」 「これが出来たら大人の仲間かな~🤔 ふふ」
まあ 今日手を変え品を変え お喋りタイムは続くよ どこまでも・・・📞 です~♥

今日は学芸会

今日は小学校の学芸会でした。3年前から 児童数も230名前後になっていることで演目も減り・・・午前中のみのお会となりまして お弁当🍴はない
ちよつと さみしい😓 ちよつと ゆっくり😊 な 学芸会です

毎年 場所取り合戦があり 今年が私が早朝から並んで 前から2列目をゲットしました👏

学園の子のおじいちゃんやお母さんも遠方から何組かは来てくれるので
場所は良い席を確保 しておいてあげたいからです。お茶と飴なども用意して❤️
1年から6年まで よその家庭と違い フルに気の抜けない 写真撮りもあります。
先生方も父兄に のっちゃんは あのチェックのスカートの前から3番目だよ～とか
もうすぐよっちゃんが狐の役で出てくるよ とか 説明しながら せっかく来てくれた
父兄が見逃さないように サービス満点です

こどもたちも ウサギや 台風や サルや 兵隊 門番 語り部 などなど
色んな役で 頑張っていました。低学年はとくにきやわいい😊🌈👉

終了して 学園に戻り 遅い昼食を食べながら 今日の活躍について お喋り❤️
ひよこ軍団は大興奮です。

一人一人に 良かったところを 言ってあげると「僕を私を ちゃんと見てくれた」と確認できてやっと につこりの😓 かわいい彼ら。20名分覚えて言うのは こちらも真剣勝負で見えていないといけなないので 本当に 楽しくて しかしけっこう大変な行事なのでした～！ ふう

初ナイフは梨で問題ナシ(^^)

1年生2年生・・・ナイフを持たせて初めての皮むき🍏は ドキドキでしょう😊

まず 左手の5本の指先の 点で 物を持ち くるくる 動かせるように

右手は手のひらに柄を軽く持ち 親指がナイフの下の部分に とどいて あてられるようにします。

柄があっただ 手のひらで押しながら進み 親指は皮の上でスライドさせて 同時進行で剥いていくように 🍴💡 と 言っています。

後ろから 2人羽織 みたいに かわいいもみじ👧👦を一緒にもって スタートです。

その 物は・・・梨❤️

芋・大根・りんご・などでは 硬すぎて 力が余分に入りナイフもなかなか進まなくん～えいっと

やったとたんに グサッと いてしまいます。

そんな🍏さんには「梨」が お勧めですぞ👉

今時期 出回っている 幸水梨 は やわらかめ で 皮が むきやす～い✨

(やわらかくても 柿やキウイでは ぬるぬるしてダメ😞)

初めての 皮むきは いつも 梨のおかげで 問題ナシ(梨)😊 うふ

昨日も デザートを使って 1・2年生ひよこ軍団が「やりた～い👉」と ピーピーキヤーキヤー

ひよこ6名が デザート皿についた 4分の1カットの 梨の皮 を 剥くことができました！

しかし・・・ ひよこ軍団は むいた梨の皮を おいしい～ と また もぐもぐ 食べてましたとき😞

おお 😊👧👦

税金を払う人・・・

高校3年生は そろそろ 就職試験・・・なかなか田舎の小さな町の高校には コレと
いった求人がないのも 本当の話です しかも こんな ご時世 🌀

そんな中 本州の 大きな工場から(昔の集団就職のような) 求人があったり
自衛官募集は けっこう魅力的のようです

あとは 温泉街の ホテル勤務や 大手のパチンコ屋さん ガソリンスタンド などが
主なところですよ

後ろ盾や コネクションもない 彼らは 本当に四苦八苦・・・

でも 頼るものがない彼らは 学園をでなければいけない4月を 無職で迎える甘
えは 絶対に許されないことなのです 😞

そんな彼らにも 夢があります ❤️ 美容師 エステティシャン トリマー 保育士
調理師 栄養士 野球選手 サッカー選手 介護士 歌手 などなど

みんなの 希望を聞いていると 私も 一時現実を忘れて いいね いいね 😊 と
楽しくなります

今日も そんな話を していると まだ高校1年生が「おれ税金払う人になる」と
言いました。へっ!?! 聞き間違いかな? と 思いましたが 本当でした。

学園のみんなの暮らしが税金から出ていることを知っている彼は 税金を払う人は
偉い人なのでした

何の仕事でもいいから まず働く そんな意味がこめられていたようです

そうか～ ありがとうね ❤️ といいつつ

来た時5歳のあなたが そんなことを 考えるように なるなんて・・・

私が ちっとも成長しなくても あなた達は どんどん 私を超えて大きく成長してゆく
のですね

そんな彼らが 自由に夢を 持ったり かなえたり できる 世の中を 今の大人は
作ってきたのか? 🙄😞 心の中で ぐるぐると 思っています

栄養メモ

先日 栄養一口メモ の 用紙が みっちゃんの 素朴な質問と アイディアと 実行力の おかげで新しくなりました・・・

その後 2人の 4年生と 3年生が「私も 作りたい⁺」と ってきました
今後は 色んな用紙で 書いていくことになりそうです🐾

なあんだ ということも 初めに 思いついて実行することが 素晴らしい⁺
自分で「コレは無理」と 思うことが 無理を作っているのかもしれない
なりたい自分を イメージ できれば それが実現する

16年前に ビクターという 犬が 家に居ました

この ビクターは 家の近くの貸し別荘に 放置(捨てられ)されて 弱っていたところ
を 旦那が見つけて 家でくらすことになった 🐾 です

20キロくらいあった がっちりくんです

もうすでに 高齢で👴でも 元気にその後 7年 家で家族となっていました

このビクターが 無くなる3年前に 大病を患いまして・・・獣医さんの話では脳梗塞
ではないかということでした。 歩けなく 食べることも あまり出来なくなりました。

初めのうちは 抱っこして おトイレに 連れて行ったり 口元にやわらかペーストを
もって行って 手から ゆっくり 食べさせたり 介護生活でした

でも 何で こうなったか 🐾は わかってないので 動こう動こうと もがいている毎日
でした

そうしているうちに1か月 彼は🐾自分で歩けるようになったのです

獣医さんも 驚いていましたが 動物ではたまにあることのように
すごいなあ と 思いました

子供達も 限界を 意識せず なりたい自分をイメージして のびやかに 成長して
いって欲しいものです

きっかけづくり

子どもたちに 伝えたいことを 用紙を作っておき それに 書いてはせつせと 掲示板に 張っています

当日話題になったことや 一部の子供との質問や会話等を せっかくだから 共有できるように…

今週使った食材の中から その食品の紹介🌟などなど…

栄養メモが張っていると 一目でわかるよう ずっと同じ用紙です

先日 小学校4年の女の子が

「ねえねえ どうして いつも この紙なの？」と 聞いてきました

「え～っと みんなが見てわかりやすようにだけど…そうだね～…みっちゃん 絵が好きだもんね～ 新しいの 作ったら 絵を書いてくれる？」

「うん！👍👏 書きたい～」

真っ白い用紙を わたすと ばたばた～っと 居室に飛んで帰りました。30分後 B4用紙の 左下と 右上に かわいいイラストと そこに ふきだしをつくり「おいしく元気にたべよう」と書いてありました💖

「上手～！！これからは この用紙に 書いて張るね🌟」

というと とっても 嬉しそうに はにかんで 身体くねくね させながら 満面の笑顔🥰💖

子供達の 無限の可能性や 得意なことの引き伸ばし… 小さな きっかけづくり コツコツ やって いけたらな～っと 思うとともに…

予想外の イラストに 添えられた「おいしく元気にたべよう」の コメントに ほこほこに 心が 温まる できごとでした…💖

秋祭りみこしだワッショイ

今日は 秋祭りで 学園でも 毎年お神輿 を 出します

この辺はお祭りに力をいれているのか（私は地元民ではなかったのので）踊り山の山車がでて 小学生は3日間学校を休んで 踊り子になったりして すごいな～とか 感心してしまいます

私が勤めだして 2～3年目くらいから 学園でも お神輿を だしているのですが 初めの頃は お花(お金)を 集めて回ると 学園さんのは用意してないわ～とか 言われたり、家にはお花とりにこなくていい とか 言われたり😞 とかく あのところ施設というだけで あまり 歓迎されていませんでした。

昔は 子供達も 職員も 閉鎖的で 地域との 交流がなかった というのが 原因 でしょうが…

でも 子供達にも お祭りの楽しさを 味わってもらいたい 夜店でお買い物をさせてみたい と 懲りずに毎年 頑張っ て きました

いまでは あちこちで ジュースやお菓子を 用意して 待ってくれています❤️ ありがたい ことです

毎年 樽みこしが壊れたり だれかかれか 転んで怪我したり おしたとか引っ張ったとか けんかになったり てんやわんやの 1日なのですが それも 楽しい思い出のひとつ になっているようです

今日でまたひとつ 行事が終わりました

行事を追っていくと 本当に1年があつという間です

今日 高校生が 子供の頃は もっと 何日も前から わくわくしてたよな～ と しみじみ 言っていました

幼児や 小学生 のためにも わくわくする こと どんどん していきたいな～

ちいさいときの楽しい 思い出が 沢山ある❤️ あとからは 出来ないことのひとつです

〇〇歴〇年(^_^)

今日は 金曜ではなかったけれど 手づくりおやつ として ソフトクリームでした。
みんなに 1つずつ しばったあとに クリーマーに残った分は 放送をかけて呼び
おかわりしたい人に配ります

このソフトクリーマーは 26年前に 廃業する ソフト屋さんに 寄贈してもらったも
のです😊

ソフトクリームだけは 買って帰ってくるわけにはいかないのよ 年季が入っていても
このクリーマーは 学園の みんなに とっても大事にもらっていますよ〜❤️
小さい子が いたずらしようとしても 大きい子たちがとめてくれるし

「あ〜そんなことしたらもうソフトクリーム作れなくなっちゃうよ🙄」 と言うだけで
ぱっと やめます✨ ふふ

今日は 放送を かけて おかわり希望者 を 呼ぶ前に 絶妙のタイミングで 高
校1年男子が食堂に来ました

おやつをしばってもらっている 最期の子(1年前に入所) が
「〇〇くん すごいね 良くおかわりになるってわかったね」と 言うと…
真面目な顔で「俺 ソフトクリーム歴10年だから 🍷👍」と にっこり😺
いや〜 面白すぎて ソフトクリーム落としそうになっちゃいました😓😓



ソフト歴26年の 私です うふ✨



手づくりおやつ歴は 30年 おほ❤️





今日から 合格

お箸歴 1日目 



続々合格 箸指導 (^^)




上の箸と 持つ部分の指の部分もピンク、そして練習時の箸も赤・・・下の箸と持つ部分の指の部分もブルー、練習時の箸も青・・・

小さい子は 水性のペンで ちょっと もみじ にも 色を つけてあげると わかりやすいです

食事時間に 嬉々として 箸を持っているところを 見せてくれる新合格者・・・

練習中の子 や 順番待ちの子 や 「私は別にいいもん」という途中入所の中高生 なども新合格者が あまりにも 「自慢」するので 気になっています。

この 「私は これでも いいもん  」 っという 子達が 「恥ずかしいから直したい」と 思ったときに そばにいられないかもしれない という もどかしさ・・・

だから 「自慢」して 食事が やや 騒がしくても 「いいぞ もっとやれ   」 っ と 心で思う 私なのでした  うふ

小6調理実習 おさかなの命をいただきます

小学4・5・6年生と高校3年生 は 必修の 調理実習・・・

あとは年間数回の調理実習は 自由参加です

中高生にこそ 調理実習を 定期的にしてあげたいのですが・・・

なんせ部活が大忙し🌀なのですよ～

そのため もしかして 6年生が 過ぎると あんまりできないかも知れない

大事な要の今回の必修

だから お題は「魚」🐟

自由参加の調理実習では何回か やっております 魚さばき🐟

北海道らしく ほっけのフライでございます～❤

私の マンガの図解 通りに 頭を落として 内臓をだし

包丁を寝かせて骨にそって2枚おろし

意外と できるもんです。 教えてあげれば できるんです。

そして「命を頂いていること」を 鮮明に 心に刻む この瞬間・・・

大人でさえ 忘れがちな😓 だけど 大切なことと 思っています。

8月に 教育局から「食育の進め方」を 学校の先生 に 伝えて欲しいと 講師の依頼を受けています

去年も 同じ講演を依頼されて 実施しています

「私達はみんな 動植物の命をいただいて 生きている」

「それは いろんな方の 手を 通ってきている」

このことは 食育のどの テーマ や 媒体を 使う場合も 念頭においてほしいと 伝えています

頑張ろう👊 お一

行列が出来る栄養士！？

前はそんなにでもなかったのに、このごろ入所する子のほとんどが 箸を上手にも
てていません🙄

てなことで 最近はずっと 箸指導が 毎日の業務の日課になっております
一人ずつ15分くらいで（低学年は集中力の限界があるので🌀）3人ずつです
合格者がでたら 順番待ちの子を 追加していますが、まだまだ何人も控えていま
す

早く自分とやってほしい 順番待ちの子は 先にやっている子が気になって 見に来
ます

今日はずらっと並んでいました

廊下を通る 先生に「歩く人の邪魔だよ～・・・ここは行列のできる栄養士かあ？」
と 笑われて撤退させられていました～🌀🌀

お箸の指導をしながら 子供たちの かわいい もみじ🍃を にぎにぎ していると
この子たちが そのまた次の かわいいもみじを にぎにぎ する日の事に 思いを
馳せます

お母さんもね(お父さんもね) 箸がうまく持てなくて たくさん練習して頑張ったんだ
よ❤️

なあんて 自分の子供たちに 教えたり しちゃったりなんかして👉 うふ

子育ては まだ見ぬ 未来を 作っているいんだな～ と 感じます

食育体験学習報告

先月の食育体験は「スイートコーンの苗を植える」でした

とても天気の良い日にあたり、子供たち14名は汗をかきながら 一生懸命 植えて
いました

ちゃんと栄養がいきわたるように このくらい離して植える とか

丈夫に育つように 植えたあとにはこのくらい土をかぶせる など ファームの方の
お話や説明どおりに 1年生も6年生も 頑張っていました

暑いよ～腰が痛いよ～ など 泣き言発言がどこからかあると またどこからともなく
「そうやって作る人がいるから食べ物があるんだ」という ブラボー パチパチ👏👏

✨ な 発言が 飛びます

多分 何回も 参加した子は そんな言葉を 聞いてきたのだと 思います

冷たい麦茶が すごいご馳走に思えた その日でしたね🌞

そうやって 毎回参加していくうちに 色んなことを考えたり 覚えたり 自然に身に
ついていくのだと思います

高学年は 訪問先に 感想やお礼の手紙を 書きます。 低学年は 絵を書く子もい
ます

一生懸命書いた かわいい絵は 心の癒し ですな～❤️

栄養士の目にも涙

今日 愛犬🐾をつれてジュニアの剣道のお迎えに行ったら、学園の子供たちもお迎えのワゴン車を待っていて 体育館の玄関ポーチでわいわいお喋り🗣️
🐾可愛がる可愛がる💖 「まだ3ヶ月だから赤ちゃんなんだよ～」と説明すると

2～3名が・・・「あっという間に大きくなるんだよね～」と言っていました。 正解

私が「みんなもあっという間に大きくなったもんね～😘👉」というと

「私達卒園したら チエさん 泣くね！！😭」

「うん 俺がいなくなったら 間違いないね！！」 などなど

(みんなすっごい自信満々の笑顔)

そんな口々のお喋りを聞きながら「愛されている自分💖」を

疑いなく自覚してくれている彼らに

嬉しくて涙が出てきちゃいました

親と連絡が取れなくなっても、面会に全然きてもらえなくても 子供たちが笑顔

でいられる・・・そんな時間や空間を創ってあげたい

本当に いままで毎年・年間 10～15名・・・卒園や引取りなどを数えて300名以上

は関わってきています どの子もかわいいわが子です

どうか曲がることなく伸びやかに大人になっていってください

お喋りもヒートアップしてきて、仕舞には「チエさんに定年なくすように施設長に 言

いに行くからね👉👈」とか言い出していました～😘 ひえ～

五年生調理実習は千切り大会



メニューは 冷やし中華 ワカメ春雨スープ フロズンヨーグルトです

今回の 目的は 千切りです

ハム・きゅうり・薄焼き卵 の千切りを マスターすることと

材料によって切る感触がかわることを知ること・・・

5年生5名が もくもくと 猫の手を 意識しつつ 千切りに挑戦しています。

手首を こんにちわ させて指の間接に 包丁の腹 をあてて 三角コーナーをつくり
包丁を動かします

そしてうまくいかないときの 千切りの ポイントでは「同じ所を切りましょう」とい
います

子供たちは「え～🤔 そんなの変だ」と初めはいいますが…

同じ所を切ろうと思ってもつついずれる 人間の感覚 そうするとさっきまで漬物作る気か？っていう太さだったのが 細い千切りが出来ました
子供たちも納得💡

意外と錦糸玉子が切りやすかった という子が多かったです
他には 麺の美味しいゆで方、簡単取れたて苺のフローズンヨーグルトの作り方、乾物の戻し方など いろいろ 覚えて 終了しました



なれることが まず大事 ドンドン いこう！！

連休も終わりました

とはいっても…私は2日の日曜日のみの休日でした

卒園生の来園は合計9名❤️ みんな元気そうで 何よりでした～😁

7年前に 卒園した 男子が 奥さんと奥さんの父親と2人の子供をつれて 来園…そして奥さんは3人めさんを 妊娠中🌟 本当に 幸せそうでした。

今年の3月に 卒園した 男子は「こんなと来てたくて来たんじゃない…😞」という いつも不機嫌さん でしたが…今回は泊まっていきたい と していました👹
幸せだったり 疲れちゃったり ここを出てから いろんなことが あると思います
どんなことが あるにせよ 頑張っ生きていかなきゃなりません…

そんな 毎日の 積み重ねが 人生 なんだと わかる日が いつかくると思います。

連休中 帰省 できた子も 何名か いました

楽しかった 何日間…おじいちゃんたちと 動物園に 行った話を 素直に 聞ける子 いじけちゃう子😓 と 学園内もさまざまな感情が 波打つ 今日でした
でも ほとんどの 子が 連休中の 学園行事の 自慢(?)で 対抗 して たくましく 乗り切ってくれていましたよ～😊 えらいぞ

今日は 近くの 川で ラフティング してきた子供達…この時期 雪解け水で増水して かなり 楽しんできたようです～👉

そうだ 人生も 川くんだり 大海に出るまでに 岩や よどみや 立ち木 を うまく 漕いでクリアして たまには 景色も楽しんで
時には 川に入って ボートを 押したり
せいっぱい 頑張っ 気持ちいい汗 流すのだ👊

私は おにぎり にぎって 見守っ ているからね❤️

おはようからおやすみまで・・・

今日は朝食の様子を見るために 朝7時から勤務でした～🌞

4月から 行っていますが ……やっぱり いい👍😊

おはよう～って どやどや 食堂に入ってくる子 たち…低学年のご飯をよそいながら

どのくらい？ このくらいでいい？ とか 言いながら いただきま～す🍴

夕食と同じように 各テーブル を まわりながら おしゃべりも ちょい 控えめに👂
ほらほら 学校に遅れるよ～👂

あ🤔 もう30分すぎているのに 牛乳おかわりしている～

あ🤔 こっちは 御飯のおかわり

うれしい食欲も 朝は時間との戦いです～

早寝 早起き 朝ごはん❤️

昼休みをちょっと多めに とりまして…午後も勤務です

おかえり～ 今日は学校 楽しかった～😊？ おやつ あるよ～

夕食は いつもの通り ワイワイ ガヤガヤ ✨

箸の持ち方 について マシガントーク炸裂

ふふ

みんなの 好き嫌い表を 作成しながら 食事相談にのったり…

ハッと気づくと 部活組み が 帰園してきます。

こら～部活で疲れているからって だらしな性格好で 食事しな～い😡👂と
一喝しながら

うお～また こんな時間👂

あわてて 玄関に行くと 女子棟 洗面所 で 歯磨き しながら 女子たちが

あ～帰るの～おやすみなさ～い👉😊 だって～

おはよう から おやすみまで…🌞👉😊🤔 今日も一日 ありがとう❤️でした～

居残り残業でウルウル

今日も 何だか 居残り残業 😞

高校生が 部活で かなり遅いので ……

寂しくないか？ ちゃんと食べているか？ なんか 気になる わたしです

6時に全体の食事が始まり…40分にはだいたい終了

パソコンに向かいながら 特別食のメニュー移行コツコツしながら 時間をつぶし

7時半頃 部活組み が 帰園してきます

「腹減った～😞 今日のメシなに～？」 ドヤドヤ

少人数で 食事を囲むと いつも自分で 何気にやっていることも 甘えて❤️くるくる

私も 普段は高学年には「ハイ 自分で～👉」と サバサバ 対応していますが

こんな時は せつせと かいがいしく お世話しちゃって 「お母ちゃん」しちゃっ

ています😞

おかずのひとつ「たたき梅の冷奴」の おかわり を いそいそ 運びながら

勝手に 梅 増量 です

「あれさ～運動した後には これなんでしょう？」と 1年男子 たち

「あれ～話しを覚えていたの？ そうそう 筋肉疲労に たんぱく質とクエン酸👉 練

習きつくても頑張っていけるようにね❤️ 」

「いつも 考えてくれているよな いいよな 俺達…」 「うんうん」

いつも全体で お喋りタイム の 時は

「うるせ～な～」 「始まったぜ マシंगाントーク」と

おちゃらけたり からかったり して いるのに…

なんだか ウルウル🌟

そのあとも 食事や身体のことなど はたまた 学校の話や友人について… 時間

の許す限り 会話は続くよ どこまでも 📞 なのでした

家庭のかわりは 母のかわりは 出来ているかは わからないけど…こんな時間

が 大好きです

新1年生が合計18名(^^)v

春が来て子供達は新しく 小学校 中学校 高校 に通いました🍀

小学校は2名💖

中学校は7名✨

高校は9名🍪 の合計18名でございます

小学校は昨日から1年生も給食が始まり とっても嬉しそうです

今日もバタバタ帰宅して 学校であった話を 聞かせてくれます

中学生・高校生は 今 部活見学 の 真っ最中🌀 今年は運動部が多いみたいだから…

土日の 弁当の数が… 考えるだけで うお〜😓💧

4月 一発目 の 栄養食事指導は「弁当のことについて」

お弁当の 保管取り扱い 食べ方 後片付け まで…

3日前までには弁当届を提出し、行き先・出発時間・弁当メニューの選択

当日は保冷剤を たっぷり仕込んだ 保冷バックに

お弁当を入れて きめられた時間内に 食べ

食べ残しがあっても あとから食べない 爪楊枝やアルミケースのごみは分別

などなど…😁 美味しく安全に💖が テーマです

もうすでに入部して活動している子も大勢いるので…

今日も 出戻り残業で お喋りタイム😁

足いて〜 疲れた〜 腹減った〜 の大合唱でしたよ

頑張れ1年生🍀 面倒見てね 2〜3年生 🍀

高校3年生の調理実習ラストです。

卒業前に必ず栄養士と2人で行う調理実習。学園恒例のお楽しみ調理実習です



まだ卒業は遙かかなたの小中学生も

「私との時は何作る？🤔✨」と

今から楽しみにしてくれています

調理実習も色々していますが 部活動をやる頃に入所してきた子は忙しくて
なかなか機会もなく わたしも ちょっと気になるところです

今回は 手打ちパスタ を 習得したいと いうことで やってみました



おお ちょっと太い？💧愛嬌 愛嬌😁❤️



たらこパスタ 春雨シルバーサラダ チョコムース

パスタの生地に卵黄を使うので、卵白でムースを作ったところが 🍷

パスタ生地 2人前

強力粉 200g

卵黄 2個分

オリーブ油 20cc

塩 少々

ぬるま湯 100cc

こねてまとめて20分・・・伸ばして切ったら出来上がり・・・

たとえば 小麦粉があれば なんにでも変身させられる・・・そんな 人になって欲しいです

入所・退所でテンション MAX

この時期は 入所退所が多い時期です

だからなのか…学園内は みんな ハイテンション👉👈

食事中も 落ち着かない 落ち着かない👉👈

あちこちのテーブルは お喋り興奮中で 小学生のテーブルは ひよこ👉👈をぶちまけたような

ピーピーキャーキャー👉👈

中高生のテーブルは おやじの宴会場 のように なっとなります👉👈

ふう

小学生のテーブルに行っては

「みんな～目は2つ、耳も2つ、でも…口は1つ👉👈

だから 食べたら喋れない・喋ったら食べれない」

「食べるか 喋るか どっちかひとつ💡 ヒント 食事の時間です。さあ どっち!？」

と、クイズ 出題👉👈

ひよこ軍団 は まんまとひっかかり…

「食べる～」 「食べるだ」 「食べるにきまってんじゃん」 ピーピー

「正解👉👈じゃ 食べるか…」 し～ん (勝った👉👈)

中高生のテーブルに行っては

「お客様、宴会は30分までとなっております」

「申し訳ありませんが、隣のフロアのお客様より 苦情が入っております」

などと おふざけ フロアマネージャーごっこ…

(意外と おもしろがって のってきますぞ👉👈❤️) よしよし

が、しかし👉👈 世の中そんなに甘くない…

離れたすきに ひよこは復活をとげて ピーピーキャーキャー やっております👉👈

ああ

体力勝負の 私達 子供の元気に負けないように👉👈 頑張ります！

ホワイトデーにお祭り騒ぎカシメンス



ちょっと～中学生男子たち・・・可愛くない😅👉 すごい～



ちょっと～小学生男子たちも・・・いい～😅👉



ホワイトデーのために 今日男子10名希望者でクッキーの調理実習でした
白生地・ココア生地にバリエーションで チョコチップ・バナナチップ・アーモンド を使
いました

生地に混ぜ込んで丸めたり、棒状にして切るか型抜きくらいかな～
と 思いきや🤔👉

すごい可愛い 動物🐱🐈たち ハート❤️に渦巻き・・・男子たちやるときややるな
先月の女子より凝っているではありませんか！？

いい時代になりましたな～ いそいそラッピングまで可愛くしてさ 明日前倒しでプレ
ゼントするんだってさ

今ごろみんな甘い夢の中かな～ よだれたらして寝ているんだらうな・・・ 😊ふふ
頑張りました カシメンズ❤️ お疲れさんです

卒園会 在園生と職員の気持ち

明日は卒園会です。

笑いあったことも😄、怒ったことも😡もめたことも😡あったけど、ひとつひとつ お互いに乗り越えてきたね

毎年 在園生と職員で 卒園生へ 送る言葉や 歌 を歌って 送り出します

今年は アンジェラ・アキ さんの「手紙」です

昨日も食堂に集まって練習をしてきました

「人生のすべてに意味があるから 恐れずにあなたの夢を育てて 」

「 いつの時代も悲しみを避けては通れないけれど 笑顔を見せて 今を生きていこう 」

当たり前にあるはずの 両親の庇護 のない彼らが、せめて2本の足でしっかり歩いて生きて行ける そんな 成長のお手伝い ができたかどうかは わからないけれど…

毎日の中で 小さな幸❤️せ を上手に見つけられたら いいな

卒園生にわたしている「自炊生活応援レシピ」には 今年もひとりひとりに 手紙をつけています

とにかく「作って食べる」を実行して もらえるように 工夫して つくった 虎の巻🍡

利用してもらえたら いいな～と思っています

昨日の 手作りおやつ「バイクドチーズケーキ」は またまた「 はじっこカフェ!？」の開催でした

ワイワイ言いながら まだ幼い在園生たちは…ただただ 卒園(一人暮らし)にあこがれ✨

「いいよな～」 「くるときお土産買ってきてね😄」 と まだまだ無邪気なもんですふふ❤️

へろへろ…しかしメロメロ！？

今日は一日中「おやつ調理実習」でした

10:00～5名 小学生

13:00～6名 小学生

15:00～9名 中高生

終了したのは 18:00 😵 足はパンパン、トイレに行く暇もなく 膀胱もパンパン 🚽
甘い匂いにむせかえりながらも、わいわいがやがや 😊 愉しく作業は進んでいきます
生キャラメルは 出来具合が一番微妙で、ちょっとの時間差でやわらかすぎたり、硬
すぎたり…

やわらかすぎたグループは包むこともできず… 😞 途方にくれた女子9名… しかし
急遽ビスケットでサンドしてみました～ ✨

失敗は成功のなんとやら… ❤️ これ美味しい～ 良かった良かった



おいしそう～ オリジナルクッキー

これはいい！ おすすめですぞ 👍

乙女のバレンタインデー

子供達は沸いています💖

たとえ商人の戦略から始まったとしても、一世一代の乙女の祈り🙏✨
バレンタインデーです

もちろん みんな手作り希望……義理チョコ ・ 本命チョコ ・ 友チョコ……💖
お祭り騒ぎでございます

メニューは2つ 「生チョコキャラメル」

「ガトーショコラ」

子供たちの キラキラ✨ した うれしい笑顔 が目に浮かび……

こっちまで心は中学生🤪キャ💖(ずうずうしいか?)

まあ 子供達も こんな時だけは素直に 何も言わないうちから

「つめ綺麗に切っております」 だの

「エプロンないので貸してください」 とか、 段取りよろしく やる気満々

人間 やりたいことがあれば こんなにテキパキ動けたり 考えたりできる

そういうことなんだな〜と 思います。 子供も 誰でも 私でも

最近 反抗することが人生のすべてなのか！？って感じの中学3年生が、進路に自分で結論を出しました

つかかっていた言葉や態度が一変、その表情と態度は驚く🤪ばかりです

うるさい小言にも笑顔で答え「そうだよね〜」とは 大人の受け答えのようじゃありませんか

ここを去ってから必要なことと思っているのか、いろんなことを質問してきます

「これおいしいね どうやって作るの?」「これはどういう意味だと思う?」「これって間違いじゃないよね?」

私の心は複雑です。このまま ここでいろんなことを 体験させて教えてあげたい。

でも それでは 嫌なんだよね きっと 居場所はべつにあると信じているのか……

もうすぐ一人暮らし・・・

今年の卒園生は高校生4名・・・🤗4月にはピカピカ✨の 社会人1年生です🍀

今週はずっと夕方から この子たちと 調理実習 をしています

みんな一人暮らしを前に、調理作業に慣れ親しんで💖 自信をつけて👊 頑張っ
て欲しいから・・・

ちなみに今日のメニューは「ごはん・鶏のから揚げ・小松菜洋風ごまあえ・味噌汁」

他にもいろいろ覚えておきたいというものを中心に作ります

ご飯については、必ず米をといで タイマーをセットして寝る生活 を勧めています

だって、ずっと朝ごはん食べていたんだから、朝起きてご飯の炊き上がる匂いさえ
かいだら・・・絶対食べる👉

そして余裕があったら「おにぎりや簡単な弁当」を詰めて持っていくと思います

どれくらい節約になるかを数字で表すことで、子供の表情も真剣に変わってくる

そして卒園生用に「自炊生活応援レシピ」も作成して持たせています

安くて簡単で栄養のあるもの・・・手抜きでもいい💖

「買って食べる」を「作って食べる」にしたい

いつも頑張らなくても、7日に一回頑張っ

たとえばキャベツを1玉買ったなら 一気に全部切っしまえ～

ビニール袋に小分けして全部入れたらキュッとしばって冷蔵庫に😊ポイ

インスタントラーメンを食べるにしても、お湯を沸かすときにこの野菜をポイポイ😊し
たら、同じ行程で野菜ラーメンになるし、乾燥カット若芽やごまやパセリを常備したら

それも必ず追加！・・・とか

焼きそばや味噌汁・スープだって、野菜炒めだって、すぐに使える状態ならお手軽さ

50円朝食100円弁当なんて感じで紹介すると おおっ💡と 思ってくれるようです


高校生男子が「手作りおやつクレープこれからも食べたいから覚えたい」




なんていっちゃう、可愛いやつめ💖



これからの あなた達を近くで見守れない 寂しさともどかしさ・・・

とにかく 元気で いて欲しい 母はそれだけ願っています💖

見守り力…

この間…中 2 男子担当の先生から「何回言っても姿勢が悪いので指導お願いしてもいいですか？」…と要請があり、時間をとってその彼に話を聞いてみました
私の中では 1年半前の入所時の すんごい姿勢が悪く 注意したら「うるせ〜」と怒鳴っていた経緯があるので、この頃は 良くなってきたな〜とっていました
話をする前に「姿勢を良くするポイント」「姿勢が悪いと困ること」「姿勢を良くして食べるメリット」などを 書いて プリントにして それをわたして 話をはじめました

1つずつ 読んで確認・説明 していき…最後の方で…ものすごく迷惑そうに
「わかってる わかってるんだって」と 言い 機嫌 悪！！ の彼でした
「そうか〜わかってたんだ〜 でもしてないよね どうしてだろう？」 と私…
「人に言われるのが嫌なんだって！！」 と プチ切れ気味の彼…
「そうか〜じゃあ自分で決めるか よし！ そうしよう そうしよう」
「…う」

「一ヶ月見てるから…したら またね」 うきうき♪

「…あ…」 指導終了

その日の夕食…なんと8割の合格ライン食事の様子

おおっ 意地だな いいぞ〜 (心の声)

翌日も その様子

何日かたち…背中をまるめ肘をつき の彼


私が近づき

何か言われたら 言い返そうと身構えている様子の彼…

「〇〇くん、ご飯美味しいかい？」 と私

聞くはずのセリフじゃなく、拍子抜けした彼は また少々姿勢を修正しながら「ふん」と 言うておりました

子育ては「見守り力」信じて任せたら じっと 見守り 見守り 忍・人・任

わかってんだもんね〜頑張れ 頑張れ 

もうすぐお正月・・・

もういくつ寝るとお正月・・・

学園でも 26・27・28・29 は 帰省ラッシュです・・・

親の待つ家に帰れる子ばかりではありません

おじいちゃん・おばあちゃん・おじさん・おばさん

すでに就職して生活している兄弟などなど・・・いろんな場所に帰省します

子供達は 本当に本当に楽しみ❤️ にしています

今日帰省が決まっていた小学1年生・・・お迎えは午後だよ・・・と先生が言っても言っても朝からジャンパー・帽子・手袋・リュック を離しません

玄関付近で・・・金魚をみてはウロウロ・・・亀を見てはウロウロ・・・宅配さんや郵便局のおじさんに声をかけられながらウロウロ👉

せつなくなるほど 待っています

2時にやっとお迎えが来て、仲良く汽車に乗って帰省しました

でも・・・帰省できない子も半分くらいはいます😞

帰省できない子達のために、色々お正月を満喫(?)できるよう

先生達は 楽しい行事を沢山考えています

寂しくならないように・・・くやしならないように・・・

大晦日はみんなで年越し蕎麦を食べてオールナイト起きていてもいい👉特別な日居室ではなく、プレイルーム(茶の間)に布団を引っ張ってきて全員で寝てもいい日
元旦朝食ミニ御節🍴は7時半から9時までのフレックスタイム・・・ 席も自由

2日からはお年玉を持ってお買い物に行ったり、温泉に行ったり👉スキーに行ったりします

何事もなく、みんながそれぞれの穏やかなお正月を迎えられますように・・・❤️

新年は金曜日から始まります👉 もちろん手作りおやつ👉 るん👉

新年に、夢がふくらみますように と「シュークリーム」 いっちゃいます～

多分何名かは卒園生も遊びに来るはず・・・頑張るぞ～👉お～

Xmas 会無事終了(^^)

子供達の代表が集まって 児童会を結成して👏👏企画実行した クリスマス会 が無事終了しました✨

2人羽織 や ショートコント や 歌 や ダンス や バンド……👉イケイケ GOGO で あっという間の3時間でした。

優勝は……やはり 正統派 Xmasらしい 女子6名のハンドベル です

2位は……小学1年生が 中学1年生に 食べさせる

2人羽織 が会場の笑いを誘い 決定

3位は……中学生男子6名の 歌とダンス💖 本当に 歌手かと思うくらい上手です
(ボーカルの子は 格付けランキングでも 歌が上手い子部門 1位！)

普段 保健室登校をしている子も 学園内では めちゃめちゃ 張り切って パフォーマンスをしている姿に 招待した学校の先生も 見て驚き 喜び ……😊💖

職員も 頑張っって一緒に「嵐」の 歌や振り付けを している姿に

ヒューヒューの喝采

学園クイズ や 格付けランキング も 面白かったし、子供達だけの企画も とっても 良かったと思います

サンタも来てくれて 会場は Xmas になっていましたよ～✨

(幼児さんもチビサンタの格好をさせて可愛いったらないんです～💖)

途中で音響が悪くなって焦ったり、司会が度忘れして困ったり する場面もありましたが……本当に児童会の中高生は頑張りました

今晚は 小学生低学年は ドキドキ の夜ですね サンタさんが よい子の 枕もとに 来てくれる 💖 信じて待つ子の 可愛い 寝顔

先生は夜中3時に決行👏👏 予定なので お疲れ様です😊 頑張れサンタ先生

そして全員 みんなの所に 本当に幸せがはこばれて来ます様に……💖

先生あのね を 聞く余裕

今日は休日だったのですが、ちょっと用事があって学園に行ってきました
さて、帰ろうかな～と廊下を歩いていたら

小6女子に「せんせ、あのね・・・」と声をかけられました

実は長男が ミニバレーの大会に出ている、決勝戦に間にあうように 切り上げた
のですが👉

でも・・・でも・・・

「なあに？ どうした？😊」

「この間聞いたサラダ調理実習でうまかったよ 」

「えっ 本当👉😊 やったね すごいね👉💪 どんなふうに～？ 」

彼女の顔が パ～っと 明るくなり 報告への反応が期待以上だった様子・・・

それからずっと 調理実習の ロールキャベツのつくった手順や失敗した点、
かぼちゃサラダの美味しかったことや大変だったこと、他のメンバーとのことや様子
など・・・

うれしそうにドンドン お話 してくれました

子供達は 自分にどれだけ関心をもってもらえるか、どれだけ時間をつかってもらえるか、敏感です

保育士さんもわかってはいるものの、勤務人数も決められている中で休憩もやりくり
しながら・・・ついつい「あとでね」「ふ～ん 良かったね」と なりがちです

手のかかる子 や 問題のある子 に かかりきりになってしまうことも😓

話が出来て嬉しいオーラや、聞きたいオーラ を 子供に伝えること❤️

ちょっとテレるくらいの オーバーアクション で ちょうど良いのです

今日その時 一瞬「うっ😓」 っと思ってしまった自分・・・

でも 話を聞いて 調理実習の様子を聞いて嬉しかった自分・・・

彼女の満足そうな笑顔に ホッとする自分・・・

まだまだだなあ・・・

箸指導 途中入所は難易度ウルトラ C(ー)

箸にかぎらず「1回出来上がっているものを直す」というのは

当事者にとっては難儀なものです

私は子供達の苦痛を取り除くために、実技指導の前の「お話」に8割を費やします
だって子供達にしたら…とりあえず間に合っていることを否定されて、面倒なことを

強いられるわけですよ👉 そりゃ 大人だって嫌だ そんなこと

だから…どうして「正しい持ち方」に直すのかを、しっかり理解してもらえるよう
に…

「箸のね、ここの幅がきちんとあるとね、でっかいからあげ も ちっちゃいご飯粒も
つまめちゃって便利だよ～正しい持ち方は＝使いやすい持ち方なのだ～」

「箸が開いたり閉じたりするだけで、ちょうどよくお口に入る大きさにできるよ～

ほ～ら手品みたいだね😊」 「見てみて～どっちがかっこいい？」

「もしさ～好きな人の家に呼ばれてご飯食べていきなさい💖って言われたら…
綺麗に持てた方がよくない？😊」

「箸の持ち方や使い方って日本の文化🌟海外で教えてあげたら喜ばれるかもね」

「ゲームもルールがあるよね ご飯にはマナーがあるのだよ お箸もそのひとつ💡」

「私も左手持ちで練習したら、大変だったけど頑張って持てるようになったよ！」

などなど…

子供達が苦勞していたら何度でも励まし、持てるようになったら一緒に心から喜びあ
います

自分のために頑張ってくれる人がいる

自分の成功を喜んでくれベタベタにほめてくれる人がいる💖

それは 甘えっ子も ツンツンな子も 等しく嬉しいことだと思って信じています

そうは言っても…本当に山あり谷あり…ウルトラ C をなすためには…

ワンツーパンチ…なんでございます～😓

ハロウィン



畑体験活動の「もぎたて市」の方から「ハロウィン用のかぼちゃ」をいただきました

私と指導員でひとつずつ「ためしくりぬき」でちょうちんもどきを作りましたが乾燥が悪かったのか・・・カビがはえてしまいました💧

なので子供たちとは「マジックで顔書き」に（お手軽😁✨）しました～

子供達に「ハロウィン」についての「イギリス ケルド人の暦により、大晦日行事 悪霊・魔女払いから始まる・・・現在はアメリカもわたり、子供達がおやつと仮装を楽しむ収穫の祭りになってきている」という話もしました

子供達はかぼちゃを丁寧にふいて、思い思いのおばけ顔を書きました

幼児さん4名も、みんなでひとつ書き上げて 大満足😁❤️

子供達の生き生きした作業風景をお見せできないのが本当に残念なくらい
楽しい笑顔✨でしたよ～

左から4つ目が幼児さん作品です。女帝にゃおの陰謀で、じつは顔が横と後ろにもあり・・・本当にオバケです～💧 ひよえ～

卒園生大集合(!?)

卒園生が遊びに来ました😅

各棟にはいかないで事務室で在園生も混ざってのお喋り大会!!

仕事になら〜ん!! 😞💧

でもでも...

「チエさんとのお喋り楽しい❤️」とか言われると

「いや〜ん」「そう? 😊あんたも丸くなったね〜」なんちゃって

お喋りは続くよどこまでも...

いや、本当にちょっとみない間に...大人の考え方になったな〜と感心しますよ😏

在園生に「このルールで嫌がってるようじゃ世間に出て大変なんだぞ😞」

なんて軽くお説教するんだもんね〜 ... 🌀

子供達が学園を訪れるときは...

(1) 頑張っているところを先生や後輩に見せてプチ自慢したい時

(2) 辛くて泣きたいことがあった時

この2種類に分けられるようです

この間は突然朝一で事務室の電話がなり...9年前の卒園生から...

「元気かい〜1年ぶりかな?」とかしゃべっているうちに...涙声...

午後から改めてメールで聞いたら、人間関係で疲れてしまい、懐かしい声を聞いて

ナミダが出てきちゃっただけ、でも泣いてすっきりしたとのこと...

色んな子がいろんな場所で頑張っています

頑張れ、そして頑張りすぎるな❤️とってあげたい私です

今回の子も学園で普通のご飯を「うまいうまい」と言って食べて帰りました

おなかはいっぱいになったかい? 心はいっぱいになれたかな?

今日は出戻り残業なんです～

昨日の研修年休のせいかなもぎ立て市体験学習が入ったせいかな指導部会議と給食運営会議があったせいかな（そりゃ全部だろう…）

発注書が間に合わずめでたく出戻り残業

やっと出来ました朝の来ない夜はない 出口のないトンネルはない ふう

宿直と残業の先生たちと、夜の事務室宴会(?) なんちゃって…ただのコンビニのりんごジュースともっちりロールで～す

消灯後でも今日は職員がいっぱいいます。みんなに声かけて、いつのまにか私の分のもっちりはなくなっていました～くすん

今日は 3時から4時まで「もぎ立て市体験学習」でした

明日の献立で使う野菜発注していた分を、自分たちで働いて収穫するのです

ただの見学で「食べたい分とっていいよ～」というのと違い、「このように真っ赤に熟していないものはとっちゃダメ！」教えてもらい、プチトマト3キロを収穫しました
お皿にのっている野菜は、「人の手を介してここにある」といことを実感してもらいたくてです

途中でお母さんからのチェックもはいいり「これはまだダメな色だよ」とハネられたり、自由にとるのと違う「お仕事」としての収穫はみんな真剣でしたよ

明日はみんなに苦労を話しつつ…自慢げに食べ始めるはずです✦

楽しみ楽しみ❤️

こんなうれしい活動に協力してくれる「もぎ立て市」のみなさんに 感謝しつつ

今日はもう帰りま～す

「おれを甘く見ないでよ」の中2男子

中体連も昨日から始まり、部活弁当もピークになっています！

先週…練習試合の出発時間が早すぎてお弁当が作れず…🌀

パンやバナナの弁当にして我慢してもらった子がいたのだけど…ちからが出ない

😓というので当日お弁当を差し入れました

私はうっかりしていて、昨日「あ、弁当箱！」と思い出して聞いてみると…彼も「返すの忘れてた！」と自分の部屋から持ってきました

心の中で「あ〜カビだよ きっと🌀😓」私も忘れていたし…しかたない とあきらめてたら

綺麗に洗ってあり「マジおいしかったよ❤️」と笑っています

「ありゃ〜すごいね 😊」

といったら…

「おれを甘く見ないでよ👉家にいるときは家事全部してたんだから！」

にやっと笑って😊事務室を後にしました…

夕食後のおしゃべりタイムで

「家事のできる男はカッコいいし✨モテる❤️」

という話題で盛り上がってしまいました😁



食育体験学習

学園では安心安全、農家のお母さんの自宅用野菜のおすそ分け的な販売💖もぎたて市の野菜を利用していますが、畑見学・お手伝い・食事会などの交流もさせてもらっています🥰

6月は「ポップコーン」の苗を植える作業を手伝うことにしていましたが、しかし前日、前前日と雨🌧️が降り・・・今日はかろうじて曇り☁️ですが畑ははいれないとのこと・・・

でも13名みんなが楽しみにしているので・・・なんとか見学とお話だけでもと行ってきました

畑の端っこで「からすぐち」という器具を使って 1人一回だけ植える練習もさせてもらいましたよ👉

ひとつひとつ手で植えていくんだ・・・すでに植えてある場所もあり 見えているところだけでも3000本👀🌀 と聞いて 子供たちもびっくりでしたよ種を植えて2週間で4枚の葉がでて、それを土にうえてあげると約110日で収穫・・・そしてカラカラに乾燥してやっどできます

去年のポップコーンを持ってきてみんなで芯からはずし、鍋ではじいてできたアツアツのポップコーンを試食しました🌟 おいしい💖 そのほかにも色々な話を聞かせてもらい、質問もたくさん出ました

学園に戻ってきて、感想文やお礼の手紙や絵など書いて終了しましたがみんな印象に残ったことは「からすぐち」という器具の名前がダントツ1位でなぜか「からす」の絵を書いた子が4名もいましたからすのくちばし からの由来らしいから・・・まあ いっか🥰

土と人に触れ合う事で、子供たちの心の栄養になってくれたらな～と思います

明日は入所があります・・・

新たな出会いにドキドキな私 ✨

しかし当人達ははきっと不安でドキドキ 🌀💧 だろうなあ・・・と思います
個別栄養指導と称して・・・

子供たちの入所から退所までの一貫したノートをつけています。

子供たちの嗜好を記入したり、子どもとの食事での会話や様子など・・・いろいろ 🍷
病気のときにどんなものなら食べられたのか・・・

食事の姿勢が悪かったのが、どんなふうに指導したらどんなふうに変わっていったのか・・・

何年生の時はこんな食事に対する質問してきたな～とか

嫌いなものがなかったはずなのに中学生になったら「ずる残し」してきたな 🍷 とか
おもしろいごはん話 🍷 で笑ったり・・・などなど

けっこう成長記録です

長い子で15年

短い子では何週間・・・ 🌀💧 でもって家庭引き取りしたかと思ったら再入所など・・・

記録のおかげで助かったことも沢山あります

卒園してから遊びにきた時も

記録を読めば昨日のこのことのようによみがえる 🍷

つめきり

手洗いをちゃんとしているつもりでも 爪が伸びていたら効果はかなり悪い

手洗いの指導で10ポイント洗いをさせていますが

手のひらで爪部分は 5・6 部分でします

爪が伸びている子が多く 私は常に爪切りを持ち歩き 呼び止めては切っています

小学生は担当がうっかりしている場合が多いのですが 中高生は個人の趣味で伸ばしているので大変です

爪をきってあげている時間 この状態がいかに汚く不衛生かを伝えるために

学生時代にやった「手のばい菌実験」の話をすることにしています

同じ手でも「手洗いしていない手」「さっと水でぬらした手」「洗った手」「きちんと洗った手」「爪が伸びている手」「爪を切っている手」などいろんな状態でシャ

ーレの寒天培地につけて増殖状態を観察したら・・・爪の伸びているぬらした手や

洗った手でもものすごい状態だったと🤢話してビビらせています👉

特に小学生は爪が伸びていると「爪噛み」 をするので危険値は倍増！

なかなか目のとどかない保育しさんには、「爪曜日」を決めて必ずチェックするように伝えます。

手の爪伸び放題の子は足の爪も伸びていることが多いのですが、足の爪も噛んでいたあとがある場合があり・・・ゲロゲロ👉 何するかわかったもんじゃなく恐怖です

でも この「爪きりしている時間」ほんの5～6分ですが

いろんなお話をするいい時間でもあり・・・実は気に入っています

小学生は「切って～」といってわざわざ来る子もいるし お話するためにほとんど伸びていないのに「これはどう？」と聞きにきたり🤔

中高生などは「あとで切るって🤢」というのを「信用ならん！」と其の場で切らせたりもしますが けっこう苦笑いで付き合ってくれたりしていますです～

幸せの感じ方・・・

連休中は行事目白押し🌀園内運動会で飽きる競争なんかに参加しているうちに、ドンドンたまった栄養事務に追われて・・・こんな時間に・・・

ふと食堂をみると部活で遅くなった子が一人さみしく夕食を取っていたので「ちょっとだけ・・・」と食堂でおしゃべりしてきました

「ご飯おいしいかい？」 と普通に声をかけると

(普段はあんまり喋らない子なのですが・・・)

一人ご飯にさみしかったのか、嬉しそうにして答えてくれました

「今日のハンバーグもほうれん草のソテーも大好きだけど・・・そうじゃなくてもご飯があつておやつまであつて、風呂に入れて洗濯もできるから 幸せだよ❤️」
というのです

高校1年生男子の感じる「幸せ」の平均から考えると胸がつまります😓

どう答えようかと思ってモタモタしていたら・・・

「家では辛かったから今は幸せだよ もっと早く来ればよかった😁」と

「そうなんだ～じゃあもっとそう思ってもらえるように先生たちも頑張らないとね～」

「じゃあ、今度おやつにチョコレートムース また作って👉あれ美味しかったから」

「うんいいよ！すんごく美味しいのつくるよ！」

チョコレートムースで彼が幸せになれるわけではないのはわかっていますが

今の私にできることはそんなことくらいです ホント 無力だな・・・

私はいつも「児童養護施設のいない世の中」になれたらいいと思っています

でも悲しいことに、現実には毎年毎年利用する子供が異常に増えています

子供たちの「心」にも栄養をたっぷりあげられているのか自問自答しながらの毎日です

ちりも積もれば・・・

子供たちと食事中に会話していると、色々な悩みや質問が出てきます

子供たちにわかるようにたとえ話を盛り込みながら、その場で「こういうことだよ😊」とか

「こうしたらいいよ💡」とか言って毎日すごしています

でもここからがもうひと仕事💖

一人の悩みや質問は、他の誰かもきっとおんなじ！？と思います

だから事務室に戻ったら速攻「今出た話」に答えをつけて張り出します📖

たとえばある日

「先生、口内炎痛いの😞これたべられないよ～」

「えっ 見せて見せて・・・あ～これは痛いわ 小さく切ってあげるから反対の方にいれてそっと噛んで食べようか・・・食事あとは清潔にね✨ 粘膜を再生修復するのにたんぱく質やビタミンが必要だから、がんばって食べようね 熱いものはダメだからさめてからね～」

という会話のあと・・・

口内炎はどうしてなるのか？

どんな食生活で予防できるのか？

治すためにはどうするのか？

免疫や細菌の話も盛り込んで、色とりどりにかわいく書いたらすぐ張り出します👉

「俺なんでこんなに にきびできるのかなあ👉肌がいいものなに？」（ビタミン）

「キャベツの芯嫌い～」（芯に栄養が沢山なんだよ）

「マヨネーズは何でできているの？」（卵と油と酢だね 殆ど油かな～）

「春雨はカロリーないよね？」（春雨は澱粉だからカロリーあり）

「バナナはどこから取ってきたの？」（台湾とかフィリピン）

興味あることや疑問に思うこと、不満や心配などなど・・・何でもあり

一人やグループだけにお話したんじゃ勿体無いから・・・

話せばわかる1才児・・・

初めは環境になれていないから🌀・・・と、保育士たちも甘々な対応が続いていた
幼児さん

明らかに人を見ているし 明らかにわがまま嫌いをしていました

若くてかわいい保育士さんはだませても お天道様と私が黙っちゃいませぬ☀️

私は基本的に真剣に話せば、犬だって猫だって、幼児だってわかり合える❤️と信じているので 食事中にわがままでしたら2人になり話をすることにしました

まず初めに静かに一言

「あなたが何でもわかっているのは、わかっているんだよ～」

確かにわずかに ギクツとしたおももち・・・

「野菜を全部食べられるのに、どうしてイヤイヤするの？」

私の顔をじっと見つめる・・・

「野菜さんはもぐもぐゴックンしたら、一生懸命あなたの体を助けてくれるよ👏」

食べるまねとパワーアップのゼスチャーを繰り返す私をさらに見つめる・・・

ちっこい脳みそがフルパワーで動き出した！？ ...ような気がした・・・

「おいしい～と、うれしい～んだよ❤️😊」

まゆげが3ミリあがり、目もますますぱっちり✨

「おいし～👉うれし～👉 おいし～👉うれし～👉」・・・変な踊りともゼスチャーともいえない動きとともに繰り返す私・・・そしてテンションがあがり喜ぶ彼女

「どうする？野菜食べるの？」

こくこくうなずく、目は真剣✨

やった👏多少の恥はあったものの、1才児の洗脳(?)に成功した瞬間でした。

その後はたま～にわがまま言うときもあるけれど、「おいし～うれし～だよ😊」と言うと鼻を膨らませながら、うんうんとうなずき食べる彼女でした

けっこう話せばわかるものです

私の弁慶の泣きどころは…ズバリ弁当

部活動といえば「弁当」がつきもの

施設内の食事では 食事時間が遅れる場合は「冷蔵庫」で保管し2時間以内レンジで再加熱し食べさせるよう保健所の指導を受けています

でも、よく考えたら「弁当」は…どうなのでしょう？

町内の弁当であれば食べる頃に「届弁当」も していますが

町外へ遠征や遠足などはとりあえず「保冷剤を仕込んだ保冷バック」に入れて持たせています

サッカー、野球、バスケなどの激しい練習や試合時などは、顧問の先生の方針や他の子に習って…「あんまり食べると支障がでる」といって食べない場合もあったので🥲

お弁当も頼むときに選択にしています💖

- 1)おにぎり3個 と おかず と 飲み物1本
- 2)おにぎり2個 と カロリーメイト と 飲み物2本
- 3)パン3個 と チーズかプチゼリーかバナナ と 飲み物1本

* 希望により おにぎり は 弁当箱にご飯 に変更可能

* 高校生のみ お金を持たせることもあり(コンビニ利用)

この中から選んで○をつけて、日時と行き先と出発時間を記入して提出します

子供たちには「弁当保管の心得」を貼り出し安全に食べるようお願い

そんな長い(私の中での)道のりですが、それでも「弁当」は私の弱み

「弁慶の泣きどころ🥲」…なのです

涼しい北海道とはいえ、これから 中体連・高体連で部活練習が激化する夏までが、本当に本当に心配な私です

次の御題は冷麺(**)

最近のリクエストメニューはわりと普通だったのですが、明日の献立会議分の「誕生日リクエストメニュー」には「冷麺」・・・あの焼肉屋さんの冷麺・・・

実は私は一回しか食べたことがありません🍴

ゴムみたいな食感だなあ〜と思った記憶があります

そのお店がそうだったのか、全部がそうなのかは検証せずに今まで来てしまいました😅・・・

その「食べたい！😋」と言った子も一回も食べたことがありません

ネットで調べたらレシピは出てきました。なので作れますしかし

ここは田舎・・・農協に売っているのか冷麺の麺👉

万が一「ない」と言われたときのために作れるのか？と思い、麺もネットで調べてみました

パソコン便利ですね✨

「冷麺」

そば粉 50g

強力粉 50g

片栗粉 10g

塩 少々

ぬるま湯 60cc～80cc

にやるほど・・・あのゴム感はこの分量配合でかわるのね・・・と思いました。

灰色だったのはそば粉の色だったのね・・・。知らなかった👉お恥ずかしい

知らないことをまたひとつ解明できて「何だか知らないけど「冷麺」が食べてみたい

❤️」と言った子に感謝です～

栄養士の目にもナミダ…パート2

今日は不覚にも学園で泣いてしまいました…😭

今日、5年3ヶ月一緒に暮らした子供が巣立っていきました

初めて彼に会ったのは中学一年生でした

学園にきた不安とイライラで、担当指導員にもものすごい態度と暴言の嵐…💢💢

私が見かねて口を出し、叱ってほしかった彼の心は一気にくずれたのか

泣いて泣いて止まりませんでした

次の日から彼はいつも私のそばに来て、わざと怒らすようなことをしたり言ったり😡

常に落ち着きがなく、嘘については「あ、ごめんまちがった」の繰り返し…

食事の質問には忙しくても答える事をちゃんと利用しては、呼び止めたり😡😡😡

そのうち少しずつ情緒も安定してきたのか、団体行動もできるようになり部活動にも入り、高校3年間辞めることもなく頑張りました

彼は思春期の大半をすごした学園の玄関で、見送りの先生たちに目を真っ赤にしながら挨拶しました

「今まで沢山ありがとうございました。僕はいつもしつこくしてばかりで迷惑かけて、まだちゃんとしていないけど今度会ったら先生たちに 変わったな✨といってもらえるよう頑張ります」

全然迷惑なんかじゃなかったよ 私たちは何かあなたの成長に役立てたのか自信がないけど、今度会うときを楽しみにしているよ…と心の中で思ったら涙が止まらなくなったのでした

送り出した後にふと見ると私の机に手紙があり、楽しかった活動や美味しかった食事についてのお礼の言葉が延々と…💧

もう！また泣いちゃうじゃないか！！とまたまた栄養士の目にもナミダなのでした。

箸の持ち方指導・・・決め手はじらしのテクニクにあり・・・

今日は小学校と中学校で入学式があり、学園でも小学生1名と中学生6名が新しいピカピカの✨ランドセルや制服で行ってきましたよ～😊

幼稚園も今日は始業式でした。4才になる女の子2名も進級してとっても嬉しかったようです

昼食をとりながら「ふじ組さん」になったことを興奮気味で教えてくれていました・・・。ところが急にハッと黙り、何かを考えていたかと思ったら・・・

「ふじ組さんになったら箸もてるんだよね～？」と鼻を膨らませています

「そうだね～明日からやろうか😊」 よし！！やる気まんまん👉

学園では箸の使用は

「鉛筆を正しくもって書けるようになってから」

としています

そうするとだいたいこの子くらいの年齢になってしまいます

指筋がついてきちんと上箸を動かせないうちに持たせると、どうしても正しく持てないのです

持てないのに持たせて食事をすると、子供は何とか食べようと変な持ち方でもいいから食べ、それが習慣になってしまいます

それをあとから直すことは「本人の強い意志で直そうとする」時まで待たないと、箸の指導は非常に苦痛を感じさせてしまうことになり、食事が楽しい時間ではなくなってしまう😓

そんなの嫌なので、ちょっと家庭からみたら遅い時期かもしれませんが、じらしてじらして箸の練習に入ることにしています

これは成功率高いです

待ちに待った栄光の✨箸💖

子供たちは嬉々として練習に私のところに通います

じらしのテクでハートは私のものです💖うふ

途中入所の箸の指導もありますが・・・やはりまず鉛筆の持ち方を直してから行っています

そして上箸だけを上下運動をしっかりとしてから、ものをはさませています
この「もの」は3段階に分けています

はじめは「マシュマロ」です。まだはさむ力がうまく調節できなくても弾力によりはさめます

お～できた！！🍌😄と喜びの瞬間です

次は「卵ボーロ」です 小さい球形もはさめたと自信がわきます

最後は「麦チョコ」です

つるつるとすべりやすい麦チョコをはさんで持てたら、だいたい食材をはさんで口にに入れることができます👍

ここも「じらし」のテクニック満載です

子供たちは麦チョコ大好きなんですから❤️

頑張りますよ～👉

もうできるようになった子も参加したいと言ってくるのが悩みですが・・・😓

ちなみに私はうまく持てない子供の気持ちを感じるために

「左手持ち」

の練習をしてみました

イライラともどかしさの共有で、子供によりそうことができましたよ～

左利きの子供にも教えやすくなり、一石二鳥でした✨

食堂の席かえと出世の話・・・

学園の食堂の座席は決まっています

入退所児童があるとたまに変えますが、ほとんど変わりません

子供たちに週に2回の複数献立をしているのと、とろろ・納豆・マヨネーズなどのどうしても苦手なものの配慮をしてもらうため席は固定なのです

食事の盛り付けの分量の加減もあるので、だいたい年齢別にまとまっていますが・・・新年度に学年があがり、今まで高学年が座っていた席に行くことを彼らは

「出世」と呼んでいます🤔🤔なんのこっちゃ🤔

2歳から18歳まで同居している彼らには、常に上下関係があるのでしょうか！？それにしても何のメリットもないのに「出世」を喜ぶ小学生・・・おもしろいなあ

学園では嗜好調査のときにはいろいろな要望(アイディア)も募集しているのですが、その結果はできることはドンドン取り入れています

その結果複数献立も、月2回が週1回になり、今は週2回に定着しています

おやつもたまにあるので、週3回になることもあります

だいたい全部が決められている彼らにとって

「選択の自由」が一番の楽しみと幸せ❤️なのですよ

そんなにたいした内容ではなくても「自分が選んだ」ことが大切なようで

「ロールパン or クロワッサン」とか、「ご飯と生卵 or 卵おかゆ」とか、「肉まん or ピザまん」、「カレーライス or カレーうどん」、「ご飯 or パン」、「パイン or グレープフルーツ」などなど、本当に小さな選択です

一生懸命メニューを想像して考えて選択するのは、楽しみだけではなく頭の体操にもなっていると思います

紙には当日のほかのメニューも書いているので、シチューがなくならこっこのパンがあうとか、このおかずならご飯にしよう・・・などとかいろいろお喋りしながら決めていますよ

私自身もお店に食べにいて、パスタかピザをこの中から、デザートも、飲み物も、とランチコースの中から選んでいるときが楽しい✨で～す

エイプリルメニュー！？

子供たちが嬉しそうに

「明日嘘つくから楽しみにしてて」

とっていました…😘

そんなこと今日から言っていてひっかかるか！？と思いましたが、とりあえず

「人が悲しむ嘘や迷惑のかかる嘘はだめだよ～」と退勤しました

そんな中 メニューでも嘘といえば嘘のものが…

「さんまのビビンバ」

さんまをから揚げにして温めた焼肉のタレにからめておき、丼にご飯を盛って ほうれん草・もやし・人参のナムルをひいた上にのせます

目隠しに水菜をちらし、ごまをふって出します

焼肉のいい香りで 肉だ～ と思ったのもつかの間！？ですが…美味しいです

回る回転寿司

今日の夕食は卒園生(寿司職人)による寿司バイキング行事でした

目の前ですばやく握られる寿司に、どの子もみんな見とれていましたよ～

小学生や幼児さんでは頂いた「寿司飴⁺」に夢中の子もたくさんいましたが😘

子供たちは好きなネタを、カウンターで職人さんに言って握ってもらいますが、4人がフルに握っても70名近い子供たちだから…すごい行列になってしまいました🌀

私は思いのほかスムーズにいかず😘焦ってしまい…「2・3貫握ってもらったら一回席について食べてね～！！」「回って回って🌀！！」と叫んだら…

誰かがボソッと

「人間がまわる回転寿司ってかあ！？👉😘」と言ったので大笑いでした

鍋の日あれこれ・・・

16テーブルにカセットコンロと鍋を設置して

具材の入ったバイキング用オシャレバットに盛り付けて開始です ✨

小学生のみのテーブルには必ず職員がつき、おしゃべりしながら楽しく好きなようにとっていきます・・・みんな肉はもちろん、大根と人参のピーラーリボン切りが好きなのでモリモリ野菜も食べてくれます

鍋は性格ですな 😊・・・しゃぶしゃぶだって言うのに一気に入れたい子や、あくが気になってあくとりで執念を燃やしている子、人の器にもとってあげたくておせっかいしてもめている子 などなど

月一行事なのですが、今回は豚のしゃぶしゃぶ鍋です

中身は大根と人参をピーラーで10～15センチくらいの長さに、(新体操のリボンのように)シュルシュルと大量に削ったものと、ホウレンソウ、白滝、ちくわ、えのきなどです。タレはごまダレかポン酢の2種類から選びます

集団給食では「鍋」ってあんまりないのですが、「鍋」はいろんなことを覚えることができるし絶対やりたい！！と始めました

鍋のいいところ

- 1) 人とおなじ場所へ箸をいれることや、材料の補充や取り方など鍋ルールを通して人とうまくコミュニケーションをとる練習ができる
- 2) カセットコンロの取扱や、火の危険を知ることができる。
- 3) 知らず知らず野菜を大量に食べてくれる
- 4) 鍋の種類によっては「雑炊」づくりもできる(そのテーブルごとに味や出来上がり状態が違うので、かなり競い合っていて、おすそわけが楽しいようです)
- 5) 家族的団欒を体験できる

汁かけごはんの魅力

学園の中高生・・・汁かけご飯が好きなんです・・・

「ちゃんとおかずがあるのにね」「いつもしていると嘔まないクセがついちゃうよ」

など言ってきましたが

たまあに部活で遅く食事をとるときに突撃で見に行くと・・・

お互い気まずい 「あ^{××}」 ということになるのです ふう

ご飯にかけたい汁物ランキング👉としては

1位「肉豆腐の汁」

2位「ラーメン汁」

3位「白菜と鶏のクリームスープ」

4位「味噌汁」

5位「豚汁」

雑炊・リゾット・お茶漬け・スープカレー・・・汁かけメニューも希望なら✨とふやしたものの💧

そうかいそうかい、それとは違う魅力があるのですね🤔って感じです

先週の土曜日だって、昼食複数献立で「鶏のクリームスープ」に

パンかご飯を選択させて、ご飯はスープポウルに入れてもいいことにしました

しかし、そんな風に食べたいといった子が・・・「忘れていた、しなかったわ」と言うの

ですよ

汁かけご飯の魅力はこっそり、「だめだけどやっちゃった」

という心理状態がおいしさの秘密なのかしら🤔💧

だとすると勝ち目はないのでしょうかね～トホホ(^_^メ)

今日の出来事…。(卒園生の深い話。oO)

なんと今日は「寿司バイキング」です！

20年近く前に卒園した子供が寿司職人になり ボランティアできてくれたのをきっかけに、その寿司チェーン店にケータリングを頼んだのです

普通のバイキングの時は私が握るのですが、職人さんが握ったすしを食べられる機会がほとんどない子供たちにとっては、とつてもとつても楽しみな日です ✨

おみやげに寿司の形の飴やフライドチキンをもってきてくれたりもして、申し訳ないくらいです 🍡

学園の子供たちにとって、卒園生(先輩)がそんなふうに来てくれることは、希望であったり、あこがれであったりもします

その子も在園中は色々あった子でしたが、今はその時の思い出や嫌だったこと、嬉しかったことなど先生たちと懐かしそうに話しています

私たちも当時を振り返って反省したりすることもあるし、いろいろ勉強になります

この間は「今の子はいいよな～」と言っていたので…

「今の子は今の子で不満がいっぱいなんだよね～いつの時代も同じさ～社会に出て初めてわかるんだよね～」と話しました

以前に卒園した子が遊びにきていて食事をとって帰るというので、在園生が「よかったね～今日はリクエストで焼肉だよ～！ラッキー❤️」と言った時に…その子は一言いいました

「普通の学園のごはんのメニューが食べたかった」

そんなあなたの一言に また 胸が クツとつまる 栄養士なのです

今日は誕生日リクエストの日でした。

学園では誕生日に確実に「おめでとう❤️」を言ってもらえるように、当日はその誕生日の子おリクエストメニューを出しています

メニュー表をみてほかの子も楽しみにしているんですよ～

その子の好きで食べたい物をだすのだから、変わったメニューやありえないメニューも多々あります😅

でもその日はその子が張り切って決めたメニューをみんなで楽しみことにしています
献立作成時に栄養価の過不足を修正するのですが、実はけっこう大変です…🌀

今日は中学生男子のA男くん

「カレーラーメン・焼き豚チャーハン・チョコアイス・ファンタグレープ」でしたよ

小学生は「おいしい！！😋」 中高生は「微妙～😅」という反応でした

今までもこだわりのメニューがいっぱいありました

全員にできないときは(一人分ずつ作るんだふわとろオムライスとか、握り寿司とか、あぶりサーモンとか…)本人の他はちょっとアレンジしたりもします

大抵はちょっと豪華なものが多いのですが、前に「白いご飯と納豆」とか「ご飯とみそ汁とホッケ」とか地味なものもありました

それとか見たこともないのに聞いただけで頼んで「食べたらずかつた」ということもありました

パエリア食べたいというから作ったら、サフランの香りに🌀おえっとなったということもありました

今は次の献立会議分のリクエストを取っているところですが、どんなおもしろいメニューができるかビクビクしながら楽しんでいます(^o^)

今日の嬉しかったこと

ある食品会社さんから食品の寄付がありました
小学生たちが「それどうしたの？」と聞くので話をしたら・・・
第一声が「ありがたいね～」😊でした
ちょっと感動
「わ～い」とか「やった～」とか言うかと思ったら

うるうる ✨

心の栄養もいきとどいているかなあ❤️とほっとしました。

いつも子供たちに言う言葉に
「みんなの体の中で、食べ物からできていないものはないんだよ。髪の毛も涙も・・・
そして心も・・・神経やホルモンを作っているのも食べ物だからね👉」
というのがありますが
心の成長に栄養だけではない大切なものも沢山伝えていきたいと思っています。



新鮮野菜「もぎたて市」

昨日は学園で野菜や豆などいろんなものを利用しているほか
農園見学や作業手伝い体験やもぎとりなどなど、お世話になっている団体
「もぎたて市」の総会に来賓でまねかれていました

一生懸命に安全安心を考えながら作物を作っている生産者のみなさんには、
いつも感謝の気持ちでいます❤️子供たちにも生産者に方たちとのふれあいを多く
企画・活動しています

子供たちには、自然にいろんな感情がわいてくれることを期待しています

畑見学に行けばトマトやピーマン(ピーマンだよ!)をまるかじりにしたり
巨大に育ち過ぎたズッキーニに驚いてはしゃいだり
作業で土つめをしたらトンネル掘って遊んじゃったり・・・

本当に良い体験させてもらっています

農家のおばさんやじいちゃんばあちゃんにも可愛がられて、卒園してからもこの地を
故郷に感じてくれたらな～😊と思っています

私ひとりではできない事を助けてもらい、今日も感謝感謝で仕事しま～す👉



学校の先生への食育指導のお話

教育の世界でも法律改正があり、食育はまだまだ教師の間ではどうしていいやら🌀
なので、食育事例と食育の進め方などお願いします…という依頼があり…

今日は1時間の講師ということで行ってきました👉

いろいろな項目で資料を配布、回覧しながら💖あっという間の1時間
子供たちには

動物や植物の命をもらわなければ生きていけないという現実

そのどれもが人の手を通してきている感謝

私たちの体も心もすべて食べ物でできている確認

伝えていってほしいです

気づきと発見のために💡

子供たちがどの媒体や体験でキャッチするかはわからないし

芽がすぐに出ないかもしれないけど…それでいいし…

先生たちが本当に子供たちに伝えたいことや知りたいことを一緒にやってみていい
と思います

ちがう場面でふとでた子供の言葉に「あ ここにこうでたか🌟」と思う瞬間を楽し
みにするゆとりがいい💖

このあいだ調理実習で「錦糸玉子」を作りましたが、先日「鮭の散らし寿司」の夕
食の日に…子供の口から

「コレ全部で何枚分の錦糸玉子？大変だよね～」という作り手に労いの言葉😊

おおっ 成長したな うれしい瞬間

食料自給率の話になって、子供にわかりやすく💡というつもりで

「今、日本に外国から食料が入らなくなったら…ココに10人いたとして6人が飢え
死にするっていうこと…😞」

といったら…子供の一人が「じゃあ4人分を10人で分けよう👉🌟」

なんか子供の発想や感じ方…それは無限で、頼もしくかわいく…

こんな子供たちにまたまたメロメロな私なのです💖💖💖

妄想族・・・

事務室で仕事をしながら、ふと新しいアイデアを考え付いて手を止めていると・・・事務の同僚と事務長に「何妄想してんだ！！」と突っ込みを入れられることがあります。

私は「こうなったらいいな～」と考えているだけから、せめて「空想」といってほしいと抗議しますが聞いてくれません

子供たちが食事づくりを初めから最後まで見ていたら楽しいだろうな～でも無理だな～

「あっそうだビデオとろう！」 え～いそうしたらあちこちに取材に行って食材からいっちゃおうか・・・「豆腐屋さん」「パンやさん」「お肉屋さん」「スーパー」いいね～👉

取材 「豆腐についての思いを語っていただきます！」

「おいしいですね～大豆にも水にもこだわっているのですか？それではひとつ頂いてみましょうか・・・「う～ん大豆本来のいい香りですね～」

考えているだけで楽しくなっちゃいますが、ちゃんと実現もさせましたよ～ビデオ「みんなの食事ができるまで・・・」です

子供の夢はやはり「お菓子の家だろかね～」・・・お店屋さんに行って

好きなもの好きなだけもっていいよって言われたら・・・嬉しいだろうな❤️～私もデパート一軒大人買いしてみたいな～

よし「おやつバイキング」にしてテーブル中にいろんなお菓子をごっちゃごっちゃに山積みして、このおわんにいっぱいだけと言ってとらせてみようかな

いつも出さないマニアックなおやつや、お宝発見！なすごいものを下のほうに隠しておこう！

などなど、子供たちが楽しそうに わあわあ🌟と発掘している姿を空想して、ぐふぐふ笑って楽しめます

これも年2回の行事にして実現しています

私は「空想」するのが好きです

たとえば宝くじがあたったら、食堂と調理室を改装しよう✦吹き抜けを改造して調理実習室にしよう。手洗い場もこんなのにして…検収室も広くしよう。オープンも業務用のパンを全員分焼けるタイプにして…❤とか

たとえば事務長が「福山雅治さん」だったら、楽しいけど毎日仕事緊張しちゃうな～

😬そしたら指導員Aさんはスポーツ選手から…誰がいいかな？ 施設長は厳しくてもあたたかいような…誰がいい！？

保育士さんは誰にしよう？あたしんちの母さんみたいな人いたら面白いけど、児童相談所に指摘されるか？

こうだったらな～と思いながら、じゃあどうしよう…

といろんなシミュレーションを頭の中でして

「いけるかもしれない」とか 「そりゃいくらなんでも無理でしょう」とか

その他「犬」「猫」などの動物や、「赤ちゃん」の「アテレコ」も大好きです

えさを食べている「犬」を見ながら

🐱「おっ今日は魚か？俺は肉がいいんだよな～おいおい玉ねぎはいつてるぜ😡！

あぶなかった～残り物をだすからこんなことに…まあしかたないかご主人様も忙しいな…ちょっと尻尾ふっとくか、サービスサービス❤おれってペットの鏡だよな～」とか

パソコン業務に目が疲れたときなどふと「別の世界」に入ってしまうのです

(すぐもどってきますが…🌀)

頭のリフレッシュにもなるし危ない人にならないように気をつけつつ……

「空想」タイムを楽しんでいきます

おまけ 旦那にすっごく腹が立ってゴー😡🔪と火を噴きそうなときは

「この人は親切なとなりのおじさんなんだ…それにしても送り迎えやキャッチボールしてくれていい人だなあ～」とか思うことにしています。ふふ😊

パン作りで ドヤ顔オンパレード

子供たちと パン作りの調理実習❤️

夏休み前の嗜好調査は「パンについて」でしたが 作ってみたいという子が70%もいました～

今年はパンづくりしなかったな～と 調理実習を計画

参加希望を取ったら 部活で出られない子を除いても 20 名

ひょえ～ 2日にわたって がんばりました～

うまくできたため 大満足で自信をもち・・・参加者はドヤ顔の嵐😁👏

パンは本当にこねこねして作るので「手作り」って感じるみたいです。

さらに発酵時間に フレッシュバター も シェイクして 作っちゃいました るん✨

もぎたて市の野菜だけで作ったスープも あり 本当に 全部作った感で

鼻息バホバホ な 子供たちでした～❤️

その 画像は こちら



じょうず～



おいしそうな キャラパン(?)

さあ パンが 終わったら 今週は 稲刈り見学

今度は そのお米で おにぎりですね

本当に 行事と 児童との活動で 一年があつという間の わたしです～😘

ああ～ 一年が 早っ

一番

「今日ね～ぼくクラスで一番だったさ～！」

学校から帰ったばかりの6年生が 自慢にきてくれました

「え～！！ 何々！？ すごいね～」

なんだろうなと 聞いてみると

「今日授業で 魚をおろしたことがある人って 先生が聞いて 手を上げたの
僕だけだった～ だから 一番！ v(^ ^)v 」

あんまり一番には縁のない つよしくん(仮名)は 本当に得意げ 嬉しそうです

命の大切さを教えたくって 6年生の調理実習に魚をさばいてきましたが・・・
こんな嬉しいおまけがついて 私の方が うれしいよ

そして 私に一番に教えに来てくれて ありがとうね
よっしゃ～ 明日もまた 頑張れます！

学校の先生 そんな質問してくれて 本当に本当に 本当にありがとうございました



慎重に包丁をうごかし



3枚おろしができています～

それが大事

「何食べる どの量食べる いつ食べる」

健康な身体作りに これが大事と

管理栄養士の私は 食事の事を語ってきました

でもやっぱり もっと大事なことは

きっと 「誰と食べるか」 かな~と思っています

みんなが 大切な誰かと 幸せな食卓を囲む その日のために

今は 種まき がんばります！！

身体も 大事 心も 大事 今が 大事 未来も 大事



児童養護施設の栄養士として「できることさがし」

2014年11月1日 初版発行

著者：高橋 千恵

出版：らんこし作家デビュー・プロジェクト