

12. 生ゴミリサイクルで元気野菜作り

～子供たちの心と体を健康に～

中讃栄養士さくらんぼ倶楽部

代表 則久郁代

① 活動の目的

生ごみには、野菜の皮などの実は栄養がたっぷりある部分が捨てられています。この栄養を灰にしてしまわないで、もう一度利用する。この取り組みはごみの少量化とCO₂削減になる。また、生ごみを土に入れることで、有用微生物一杯の豊かな土が出来、その土で育った野菜は元気なパワーの一杯詰まった野菜が出来るのです。皆さん、野菜の栄養価が10年、20年前と比べてどんどん減少しているのをご存知ですか？豊かな土壌から採れた昔の味の野菜、栄養（生きる力）がいっぱい詰まった野菜を食べると、情緒の安定、低体温の改善、やる気が出る、などの効果が出ています。（長崎を筆頭に子供達が元気になっている実践報告がどんどん出ています）この効果を皆さんに知っていただき、1人でも多くの子供たちが元気になり、また土に触れ野菜を育てることで命の大切さをも体感してもらう。様々な角度から子供たちの健全な精神と体を培えるようお手伝いが出来たらと思って活動しています。

② 活動概要

幼稚園・保育所を主体に子供たちと生ごみを使って土作り・苗（種）植え・出来た野菜での収穫祭を行う。その中で、野菜の栄養や命の循環などを教えていく。もちろん、日頃の水やりなど野菜の世話をすることで責任感、いのちの尊さも体感してもらう。

③ 20年度活動状況（実践本を参加者に進呈）

- ・土作り…4月～5月
- ・苗植え…5月～6月
- ・収穫祭…8月

<土作り>

*活動日：H20年4月18日 13時～16時

場 所：三木町氷上 氷上保育園（民間保育園）

対象者：4・5歳児（30名）

内 容：職員土作り講演・園児食育の話・田んぼで実演会（講師：吉田俊道先生）

*活動日：H20年4月19日 13時30分～16時30分

場 所：東かがわ市 白鳥保育園（民間保育園）

対象者：3・4・5歳児（18名）

内 容：職員対象食育講習会と土作り実演会（講師：吉田俊道先生）

*活動日：H20年4月20日 10時～12時

場 所：丸亀市中府町 篠原記念病院

対象者：コープ自然派オリーブ会員…参加人数52名（内子供20名）

内 容：食育講演会と土作り実演会（講師：吉田俊道先生）

*活動日：H20年4月20日 13時30分～15時30分

場 所：丸亀市中府町 篠原記念病院

対象者：一般・親子・保育園職員…参加人数48名（内子供4名）

内 容：食育講演会と土作り実演会（講師：吉田俊道先生）

*活動日：H20年4月20日 17時～18時

場 所：高松市仏生山 相愛保育園（民間）

対象者：保育園職員…参加人数12名

内 容：職員対象プランターでの土作り講習（講師：吉田俊道先生）

*活動日：H20年5月2日 13時～14時

場 所：高松市仏生山 相愛保育園（民間）

対象者：4・5歳児（25名）

内 容：園児対象食育の話と土作り実演（講師：則久郁代）

<苗植え>

*活動日：H20年5月22日 13時～14時

場 所：三木町 氷上保育園（民間）

対象者：4・5歳児（30名）

内 容：園児対象に野菜の話と苗上実演（講師：則久郁代）

*活動日：H20年6月14日 8時30分～10時

場 所：高松市仏生山 相愛保育園（民間）

対象者：4・5歳児（25名）

内 容：園児対象食育の話と苗上実演（講師：吉田俊道先生）

<収穫祭>

*活動日：H20年8月24日 10時30分～14時

場 所：丸亀市中府町 篠原記念病院

共 催：コープ自然派オリーブ（ネバーエンディングチーム）

対象者：一般・親子…参加人数90名（子供32名）

内 容：野菜報告・食育に関する講演会・田んぼでバーキュー（講師：中尾慶子先生）

（田んぼで採れた野菜と有機無農薬野菜でのベジタブルバーベキュー

・玄米ご飯のおむすび・野菜サラダ・ヤキソバ）

*活動日：H20年8月25日 12時30分～14時30分

場 所：高松市仏生山 相愛保育園（民間）

対象者：4・5歳児（25名）

内 容：園児対象食育の話と野菜の収穫・試食会（講師：則久郁代）
職員と保護者対象食育講演会（講師：中尾慶子先生）

④ 決算報告書

収入	大同生命厚生事業団助成金	200,000-
支出	実践本	103,220-
	土作り材料費	10,978-
	苗植え材料費	6,296-
	収穫祭材料費	21,096-
	交通費	66,000-
	合 計	207,590-

⑤ 参加者の感想

<子どもたちの感想>

- ・菌ちゃんいっぱいできてるかな。（畑に行く前につぶやく）
- ・菌ちゃんが土の中にいるから、土が暖かいんだね。（畑の土をスコップで混ぜるとき）
- ・きれいなきゅうりも食べられた。
- ・水やりが暑くて大変だったけど、がんばった。
- ・最初は生ごみが臭くていやだったけど、だんだん慣れてきた。
- ・土作りをしているブルーシートや、プランターから花壇に土を移すときは、「菌ちゃんがおるけんそおっとせないかんで。」と菌ちゃんを気遣いスコップで優しく土を運ぶ姿が見られた
- ・にんじんの収穫は、にんじんを抜くときの顔はどの子ども真剣で、抜けたときはどの子ども「やったー！」と満足感いっぱいの顔をしていた。

<保育士の感想>

- ・生ごみを土に戻すことで土を元気にし、おいしい野菜を収穫できたことは、子どもたちにとって良い体験になった。
- ・いのちがつながっていることを、元気野菜作りを通して子どもたちと共に体験できたことがうれしい。
- ・ナスやきゅうりがよく育ち、子どもたちは毎日畑に行って収穫するのを楽しみにしていました。
- ・給食に子どもたちが作ったナスやきゅうりを使うことができ、普段は食べたがらない子ども喜んで食べていました。

・畑の野菜を使って、クッキング保育でサラダ作りをし、とてもおいしかった。

⑥ まとめ

今回、約半年間（4月～8月）を通して子供たちと関わってきましたが、まだまだ元気野菜の体や精神に著明な効果が期待できるまでには至りませんでした。しかし、野菜がどんな成長をし、どんな花をつけ、どんな状態で実るのかを知り、命について少し考えるヒントになったのではないかと、思います。現在、食の怖い話しがドンドン出てきています。今こそ食を見直していく時だと思えます。この助成を一つのステップとして、これからも私たちは自分が食べたものでしか自分の体は作られない。いい加減な食は自分のいのちを粗末にしているのと同じことである、と言うことを皆さんに伝えて行きたいと思えます。

