

Vol.  
02

Autumu  
2025.9

# 野あそび

生きろか

青空保育たけの子×やまびこ園

## 野あそびだより

青空保育たけの子&やまびこ園年長見キャンプ  
野菜と雑穀中心の給食・食べることは生きること

春夏秋冬フリーペーパー  
TAKE FREE

# 1日目 朝の会

夕食・朝食メニュー決め



カート押しのケンカも…



昼食はお弁当  
パークチャージ☆



おかいもの  
ヤマザワハ



## たけの子 & やまびこ

# Summer

夕食作りメニューは…

- カレー
- サラダ
- フルーチェ

まずは慎重に米研ぎ!



7月19日、20日 青空保育たけの子 あおぞら館にて  
年長児5名でキャンプをしました!! 去年から交流が  
あったので、楽しみにしていた子ども達。暑い中でしたが  
めいっほい楽しみ、またひとつ成長しました☆



テント設営



いただきます!



お待ちかねの  
川あそび



卵浮ったばかりの  
カエルGet!



ドキドキしたけど  
みんながチャレンジしている姿を  
見てやってみた!

アカアカ浮かんでいく  
保育者を見つめる子ども……

ライフジャケット装着!  
あみ持ってlet's go!!



# 年長児

# Camp!!

コツをつかめばどこまでも!

花火・きもだめし



川あそびの後はシャワーで  
もみくちや(^\_^)/



朝食 カレーうどん  
バナナ

2日目朝

朝の会で発表したこと!

楽しかったこと

★川あそびがたのしかった!

(あおば)

★お買い物で歩いたことが  
たのしかった!!(みなと)

★川に入れたことが  
たのしかった!!(まさき)

★花火ができて

たのしかった!!(じん)

おやすみなさい



よもぎ団子つくり



山菜とり



枇杷葉餅つくり



ほお葉を  
しゃぶしゃぶ♪



香りを楽しんで  
みんなですりこぎも  
最初は丸めて  
よもぎ団子にします!



山たんけんしながら  
食材(山菜)GET!



酢飯を包みます。

乾燥させてよもぎ茶作り

よもぎ茶にしよう!



山菜  
大好き!

下処理のお手伝い



おいしい!!!



流しそうめん



自然の中でいただいた物  
なんでも食べるやまびこ園児。  
遊ぶ楽しさだけでなく  
“おいしい自然”も知っています♪

命の大切さ  
感じました。

もちつき

焼き芋



季節ならではの食を楽しみます。

流しそうめんでは  
そうめんにきゅうりにトマト...  
たくさん流れてきてはパクパク  
食べます!

火のあたたかさを  
かんじながら...

秋のおいしさ  
いただきます♪



みんなで一生懸命  
つきます!

# やまびこ園

「たべることは生きること」

天気の良い日は外での給食。

自然の中で、旬の食材や採菜を大好きな仲間と一緒に味わっています！



## 子どもたちの生活と給食室

9:00 あゆみ園（大町）をバスで出発

9:20 やまびこ園（田沢）に到着



「鶏のバター焼き」とある日のお当番さん…  
"とりのバター??"と発表  
ちよびりおいしい!

☆朝の会 → お当番さんのミッションミッション

“今日の給食のメニューと果物を給食の先生に聞いてくること♪”

☆お外でたくさん遊びます。春は採菜とり、夏は畑で野菜の収穫も！



「おなかすいた〜」と  
お手伝いに来る子ども



野菜が苦手な子も実際に触れて  
興味を持ったり



収穫を楽しんでいます♪

11:30 給食

その子の食事量にあわせた配膳

苦手な物もちょっぴり食べてほしい。小さく切ってちょっぴり提供。

13:00 おひるね

14:30 めざめ

おやつ準備をする体操着を見て「おいしそ〜♪」と  
ぱっちりお目覚めです

15:30 おやつ

腹持ちの良い手作りおやつ♪

16:00 やまびこ園を出発！

16:20 あゆみ園に到着。順次降園



"これなあに??"  
"キウイの皮だよ" "え!!"



枇杷葉で包んだ塩おにぎりの  
開けておくおくの 香りにおくおく



手作りおっとな



# 青空保育たけの子は野菜と雑穀中心の給食

## そのわけ → きっかけはコロナ禍

2020年1月から日本国内で始まったコロナ感染症。それまでは外に出かけることが多いこともあり、お弁当持参でした。行政からの指導で、園で体温計測が始まったのですが、当時の子ども達の体温にバラつきが見られました。体温が低いということは免疫力が低いということ。なんとかして免疫力を上げたい。こんなに外で遊んでいるのにどうしてなんだろう。ただ、体温が低めの園児達は、甘い物や、市販の惣菜(唐揚げとか)が好きの子達でした。生活で大切な3つの要素「木食住」のうち、何かが違うからなのではないかと思い、それを解決するために園としてできることは「免疫力をあげる給食を提供する」ということだと思い立ちました。ちょうど株式会社フュー未来生活研究所が主催する、未来食セミナー-Scene1を2020年8月に受けたこともあり、たまたま同じ受講者のメンバーだったコロナ避難で実家に帰ってきていた2人の幼児を持つ方に給食担当をお願いして、2020年秋より野菜と雑穀中心の給食提供が始まったのです。

## 食といのちのバランスシート (未来食セミナーで学んだこと)

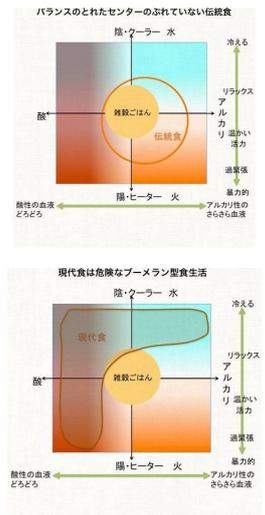
未来食セミナーで学んだことのすべてを詳しくお話しすることはできませんが、体温の低下は食が深くかかっていることがわかりました。(https://tsubutsubu.jp/concept-tsubutsubu/未来食つづつ公式ホームページより)

### 食といのちのバランスシート — 食べものを見分ける2つの指針 —

未来食には体の生理的欲求に合う食べものを簡単に見分けることを可能にする「食といのちのバランスシート」があります。健康に関係する食べものの2つの性質を図にしたものです。縦軸は、体を温めるか冷やすかのスケール、横軸は血液を酸性にするかアルカリ性にするかのスケールです。

食べものがバランスシートのどの位置にあるかが解れば、毎日の食事のバランスを自分でとることが出来ます。食といのちのバランスシートで、世界の伝統食をチェックしてみると、美しい円の中に収まった健康的な食べ方をしていたことが解りました。アルカリ性の温かい血液を作る食生活です。

一方、現代食生活を当てはめてみると、体を極端に冷やすものと、血液を酸性のどろどろにする食べもので成り立っていることが解ります。この危険なブーメランの中で、あれこれ制限しても効果はないのです。ポーンと伝統食をさらにブラッシュアップさせた未来食ワールドへワープする必要があります。そこには、まったく制限の無い、自由で、おいしい毎日が待っています。



ミートつよつよ  
高キビ



高キビハンバーグ

高キビがあれば、ハンバーグやミートボールをはじめ挽肉料理はなんでも作れます。赤茶色の粒は、キュッキュとした歯ごたえと弾力があります。

チーズつよつよ  
もちアワ



もちアワ入りご飯

世界の国々で、「おっぱいの出がよくなる」「産後の身体の回復によい」といわれてきた雑穀です。

## つづつ 雑穀



もちキビ入りパパリカ

卵風味のふんわり感のあるとろみとコクがおいしい雑穀。炊きあがりは鮮やかな黄色になります。コレステロールを抑制する働きが期待できます。

エッグつよつよ  
もちキビ



ヒエナゲット

炊きたての熱いうちにおろした山芋を混ぜると、白身魚のような生地ができ、お魚風味の料理が無制限に作れます。身体をあたためる効果があります。



フィッシュつよつよ  
ヒエ

## 麩や凍み豆腐が大活躍



- 8/12(火)
- ・もち麦入りご飯
  - ・玄米粉トマトカレー (玉ねぎ、人参、じゃがいも)
  - ・凍り豆腐のカツ
  - ・キャベツのおひたし
  - ・切り干し大根と人参のはりはり漬け



- 7/18(金)
- ・もちあわと押麦入りご飯
  - ・車麩の肉じゃが風 (玉ねぎ、人参、白滝、ピーマン)
  - ・ひじきの白和え(ごぼう、人参、蓮根)
  - ・きゅうりの漬け物
  - ・蓮根おろし入りみそ汁 (キャベツ、大根、ごぼう、干し椎茸)

## 便が変わった!

野菜と雑穀中心にしたことで、保護者さんから、便の匂いなくなったという報告をいただきました。お腹の中が整って、有用菌が増えたのでしょね。これで免疫力がupです。

# 青空保育

# たけの子の秋

食欲の

醤油しぼり

醤油も味噌も  
子どもたちと  
手作りで  
作りますよ

芋煮会



干し柿



ご近所の  
みなさんを  
芋煮会へ  
ご招待!

サツマイモ掘り

稲刈り

はじめての足踏み脱穀



サツマイモがたくさんとれました!  
野菜もみんな育てていただきますよ

お米も育てています!  
自分たちで稲刈りをして、脱穀をします。

森のようちえん & オルタナティブスクール

## 入園説明会

2025入園説明会日程 2026年4月新入園 & 2025年途中入園

「青空保育たけの子」ってどんなところ?  
子どもが自然の中でどんな風にすごしているの?  
森のようちえん、オルタナティブスクールってなに?  
普段の園の様子や過ごし方や入園に関する詳細について  
ご案内いたします。ぜひ、ご参加下さい!

※入園検討中でご都合が合わない場合は、個別に対応させていただきますのでご連絡下さい。

福島市開催 9/13 土 13:30~14:30

働く婦人の家 2階和室  
福島県福島市入江町1-1

米沢市開催 9/27 土 13:30~14:30

あおぞら館  
山形県米沢市上新田1166

★小学生クラス開校予定★

特定非営利活動法人

# 青空保育たけの子

認可外保育施設 一時保育 福島市から送迎OK

対象 0歳~就学前のお子様・小学生 保護者さま

お申込み

公式ラインまたはメール、HPからお気軽にどうぞ!  
お名前・ご連絡先・参加人数  
お子様のお名前、ご年齢をお知らせください!



公式LINEアカウント

# NPO法人青空保育たけの子

活動地 〒992-0118 山形県米沢市上新田1166  
 事務所 〒960-8161 福島県福島県福島市郷野目字仲46-1  
 TEL 070-1143-1166 (平日9:00~17:00)  
 ✉ aozoratakenoko@gmail.com  
 公式LINE @283gsxci  
 HP <http://www.takenoko-aozora.org/>



たけの子公式LINE



たけの子公式HP

特定非営利活動法人あゆみやまびこ共に育つ会

## やまびこ園

住所 〒992-1581 山形県米沢市口田沢3216

### 小規模保育園あゆみ園

〒992-0031 山形県米沢市大町1丁目4-11

(朝、夕の送迎の受け入れ住所)

TEL 0238-31-2620 (受付時間 9:30~16:00)

HP <https://ayumi-yamabiko.com/index.html>



やまびこ園公式HP

☆入園については各園までお問合せください。

＼野あそびだより／

年間購読者募集中

年間800円 (年4回郵送代込み)

1冊のみ郵送も可能♪

費用 300円



野あそびだより  
 設置場所  
 募集中♪

ざっくくとやさいのランチ  
 たけの子ごはん



〒992-0118

山形県米沢市上新田1166

営業日 火・水・木・金

(不定休) 11:30~15:00

ご予約はInstagramより→



広告募集中

1枠1回2000円 (90×50)

詳しくは  
お問合せください

### たけの子ごはん ランチクーポン

雑穀と野菜のランチ  
通常800円  
→700円

**100円引き**

予約制

有効期限 R7年12月31日

### たけの子ごはん ランチクーポン

雑穀と野菜のランチ  
通常800円  
→700円

**100円引き**

予約制

有効期限 R7年12月31日

2025年9月発行

野あそびだより vol.02

編集/発行 NPO法人青空保育たけの子

活動地 〒992-0118 山形県米沢市上新田1166

事務所 〒960-8161 福島県福島県福島市郷野目字仲46-1

TEL 070-1143-1166 (平日9:00~17:00)