



# 10月 園だより

名島保育園 園長 林田睦子  
2024, 10, 1

朝・夕に園庭を吹く風が少しずつ涼しくなってきました♪

朝は思い切り身体を動かしている子ども達です(^^)  
お部屋に入ると、集中して思い思いのお仕事に取り組んでいます。

## 10月の行事

12日(土) 子育て支援会  
クッキング教室  
「みそ作り」

## 11月の行事

7日(木) 七五三参拝  
14日(木) 運動あそび参観  
16日(土) 子育て支援会  
クッキング教室  
21日(木) 運動あそび参観予備日  
30日(土) 岡部賢二先生講演会

## 10月の一口メモ

【鉄道記念日】——10月14日。  
1872(明治5)年のこの日、当時の新橋—横浜間の29キロメートルに鉄道が開通した。この日を記念して、1922(大正11)年に日本国有鉄道が記念日に制定したもの。

【国連の日】——10月24日。  
1945年のこの日、国連憲章が発行され、国際連合(United Nations)が正式に発足した。国際平和と安全の維持を最大の目的としている。

## 令和7年度 入所手続きについて

在園児(年長児以外)の方で令和7年度も継続して名島保育園をご利用される方は「現況届」を提出して頂きます。

現況届の配布は10月15日(火)、締め切りは11月8日(金)の予定となっております。締め切りを過ぎた場合、保育園で受け付けできません。

配布後は、早めに事務所の方へご提出願います。



pixta.jp - 3346015

## 岡部 賢二先生 講演会

日時：2024年 11月 30日（土）

時間：10時～11時30分（その後、質疑応答30分程度）

場所：名島保育園 遊戯室

テーマ募集中です☆

保護者の皆様からのご質問を受け付け、それをもとにお話をして頂きます。  
お聞きしたい内容がございましたら職員にお伝え下さい(^^)

### 《プロフィール》

岡部 賢二(おかべ けんじ)

日本玄米正食研究所 所長、フードアンドメディカルコンサルタント



大学在学中に渡米し、肥満の多さに驚いて「アメリカ社会とダイエット食品」をテーマに研究。日本の伝統食が最高のダイエット食と気づいた後、正食と出会い松岡四郎先生（正食協会の元会長、世界にマクロビオティックを広めた桜沢如一氏の直弟子）より指導を受ける。

正食協会講師として活躍後、2003年、福岡県の田舎に移り住み、日本玄米正食研究所を開設。

講演先は、主に保育園、幼稚園、学校、病院、自然食品専門店、オーガニックレストラン、企業などで、食育を中心に講演活動を行っている。また、陰陽五行と気・血・水の考え方と、深層心理学をとり入れた独自の健康指導で多くの方を指導している。

2005年『ムスビの会』を発足し、2006年より、セミナーハウス「四季の舎ながいわ」を開校。

各種セミナーや料理教室、体験学習などを開催している。

著書に「マワリテメクル小宇宙～暮らしに活かす陰陽五行」（ムスビの会）、「月のリズムでダイエット」（サンマーク出版）、「心とからだをキレイにするマクロビオティック」（PHP出版）。

1961年生まれ。趣味は畑仕事。

### 《お知らせ・お願い》

#### 七五三参拝について（2階クラス対象）

11月7日（木）に香椎宮へ参拝に行く予定です。

お弁当のご用意をお願い致します。

\*悪天候などで当日参拝へ行けなくなった場合もお弁当は必要になります。\*

\*詳細は後日配布する別紙をご覧ください。

# 「安心な食品」の見分け方

☆素朴な疑問を持つ☆

## 無果汁なのにオレンジ色のオレンジジュース？

- ・オレンジ色の無果汁ジュースは、コチニール色素というカイガラ虫をすり潰した色素で着色しています。

## パック入りのカット野菜はどうしていつまでも綺麗な色をしてるの？

- ・カット野菜の切り口がなかなか茶色にならない、しなびないのは次亜塩素酸ソーダという殺菌剤入りのプールで切って野菜を消毒しているからです。

## 果汁が入っていないのにレモン100個分のビタミンC飲料？

- ・レモン果汁が入ってなくても、アスコルビン酸という添加物を加えれば、その量次第でレモン50個分にも100個分にも合成ビタミンCの含有量を調整できます。

## 原価1個3円のミートボール？

- ・安売りされているミートボールの原材料費は約3円程です。ご家庭でミートボールを1個3円で手作りできますか？くず肉や肉の代わりに質の悪い大豆たんぱくなどの「人造肉」を使っているからこの値段で出来るのです。

## 綺麗な赤色・ピンク色のハム・ソーセージ・かまぼこ

- ・数年前までハムやソーセージ、かまぼこの着色に使用されていたアカネ色素という着色料は発がん性があるという理由で使用禁止になりました。

## 「添加物は魔法の粉」

**添加物を使えば安く、見栄えよく、みんなが美味しいと感じる味に簡単に出来るのです！**

☆まずは手首をクルッと返す練習から始めましょう☆

## 「加工食品の裏面をチェック！」

- パッケージの表側には「化学調味料無添加」「合成着色料不使用」「保存料は使用しておりません」など、いかにも体に良さそうな表示がしてあることがあります。しかし、裏面の原材料名をチェックすると、化学調味料は使っていないなくても他の添加物が何種類も入っていたり、合成着色料でなく天然由来の着色料を使っていたり、保存料の代わりに保存性を高める添加物が入っていたり...

消費者に買ってもらうために  
表示にはいろいろなカラクリがあるのです！

## でも添加物って安全性が確認されて使用が認められている物でしょ？

- 食品添加物は科学的な知見や長年の食経験に基づき、安全性が確かめられ、使用が許されているものです。  
しかし、ある1つの添加物についてラットを使い実験し安全性が確認されても複数の添加物を同時に摂った場合、1日に何百種類も口にした場合、何世代にもわたって長年摂取した場合など、誰にも分からないのです。また、厳しい使用基準が設けられている添加物がある一方、食品の日持ちをよくするPH調整剤など、量や種類に関してはいくらでも使っている添加物も数多くあります。

こういった事を知って頂くために、講演会中に持ち帰り用のお惣菜として販売されているポテトサラダの保存方法を実演することがあります。手作りのポテトサラダに何種類もの添加物の白い粉をドサッと入れて「はい！これで3日間腐らないポテトサラダの完成です！どうぞ試食されて下さい！」いつもスーパーやコンビニで買っているはずなのに、目の当たりにすると誰も気持ち悪がって食べようとしません。

でもこれが、**現実の食品の裏側**なのです。

「安心な食品」の見分け方  
安部 司