

5月のえんだより

社会福祉法人わかば福祉会 幼保連携型認定こども園 しんでん保育園

平成29年4月28日 発行

爽やかな風を吸い込んで、元気いっぱい園庭を泳ぐこいのぼり。そんなこいのぼりに負けじと、子どもたちも元気いっぱいに園庭を駆け回っています。
この時期の急な気温の上昇は、暑さに慣れていない体への影響も大きく、体力を消耗しがちです。早めの就寝、休息で元気をチャージしましょう。



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7
8 身体計測 (幼児)	9 身体計測 (乳児) お話の会 (4・5歳児)	10 春の遠足 (幼児) 交通安全指導	11 いも苗植え (5歳児) 親子サークル	12 クラス懇談会 (5歳児)	13	14
15 運動能力測定 (~19日☆ 幼児) 個別懇談会 (~19日☆ 3・4歳児)	16 避難訓練 園外保育 (5歳児)	17 内科検診 (13:00~)	18 B&Gプール (4歳児) 親子サークル	19	20 	21
22 絵画教室 (4歳児) 体育指導 (3歳児)	23 体育指導 (4歳児)	24 誕生会	25 親子サークル	26 お泊まり保育 (5歳児) ファミリーデー	27	28
29 英語教室 (5歳児) B&Gプール (4歳児)	30 体育指導 (5歳児)	31 歯科検診 (10:30~)				



2日(金) お話の会 (4・5歳児)	13日(火) 身体計測 (乳児) B&Gプール (5歳児)
6日(火) 花の苗植え (5歳児) クラス懇談会 (4歳児)	14日(水) 誕生会
7日(水) クラス懇談会 (3歳児)	15日(木) クラス懇談会 (ぺんぎん組)
8日(木) 観劇の会 クラス懇談会 (2歳児)	19日(月) B&Gプール (4歳児)
9日(金) 眼科検診	23日(金) 祖父母参観 (幼児クラス) プラネタリウム (5歳児)
12日(月) 身体計測 (幼児) クラス懇談会 (りす組)	26日~30日 個別懇談会 (5歳児・乳児)
	28日(水) 風の庭訪問 (5歳児)

★保護者の皆さんの子育てのお役立ち情報を発信していきたいと思ひます。今月は、『食事』についてです。

★朝ごはんのパワーは、元気の源★

元気な子どもたちを支えるのは、食習慣。朝ごはんをとることで、1日の生活の調和がとれ、排泄のリズムも整います。反対に、朝ごはんを抜くと午前中の活動の時間に低体温になり、集中力に欠けイライラの原因になることも。ご飯やパンなどの炭水化物は、脳のエネルギー源です。肉や魚のタンパク質も大切で、卵や大豆に含まれるレシチンは脳の形成に関わります。ご飯に納豆、味噌汁などは、朝ごはんにぴったりです。毎朝、朝食を食べて登園していただくことが大切です！

★「食べられた」という気持ちを作ろう★

食べられないものがあるということは幼児としては自然な姿ですが、親にとっては時に頭を悩ませます。子どもたちにとって「食べない」ということは、どのような意味があるのでしょうか。

- ① 咀嚼や機能的に食べることが難しい
- ② 味が好みではない (慣れない味である)
- ③ 空腹でない
- ④ 気持ちが食事に向いていない
- ⑤ 環境が落ち着かない (周囲のもの、人) など。

食べない理由が①や②だったときは、調理の工夫が功を奏するチャンスです！

③④⑤は「食べたい」という意欲が削がれてしまう状態です。

「食べない」理由が、こういった問題であれば、食事自体の工夫ではなく、生活リズムを把握し食事時間をそれに合わせることやあそびの充実を図り、満足して食事に気持ちを切り替えられる状況をつくること、気持ちよく食事ができる環境が必要です。

「食べたい」という意欲は「好き」につながる一番重要な土台であり、少量の盛り付けにして、「食べてみようかな」から「食べられた！」につながっていくような配慮をしたり、子どもたちが食事作りに参加したり、野菜を育てたりと、身近な方法がたくさんあります。子どもたちの食べる意欲を最も引き出すのは、「一緒に食卓を囲む家

子どもたちの味覚は敏感で正直です。同じメニュー名や食材でも食べるとは限らず、同じ調理法で作っても食材自体の甘みや固さの微妙な違いで日によって食事の進み具合が変わります。そんな敏感な子どもたちが食べないものがあるとき、それを「好き嫌い」という言葉で捉えるのは適切ではなく、子どもたちはいろいろな味や食感、匂い等の経験を積み重ねている途中で、経験が少ない食べ物を警戒することは当然のことです。「きらい」なのではなく、「まだ食べられない」もしくは「まだその良さがわからない」ということもあります。

一方で、経験を積み重ねている途中だからこそ、ちょっとした大人側の配慮で、子どもの苦手が減り、好きなものが増える可能性がおおいにあります。そして、好きなものが増えれば、食の幅が広がり、その子が食を楽しむことにつながります。食を楽しむことは、一生を通して豊かな食生活や健康的な食生活につながる基盤になります。

子どもの食事を楽しみにする気持ちを大切に！

社会福祉法人 わかば福祉会 しんでん保育園
〒939-2363 富山市八尾町新田236-2
TEL076-454-2746 FAX076-454-2789 園携帯電話：090-8268-1879
メールアドレス：info@shindenhoikuen.jp ホームページアドレス：<http://shindenhoikuen.jp>