



なかよし一むとなかよしミニは、2月が最終月でした。

☆1年間ありがとうございました☆



なかよし一むでは・・・

先生と一緒に幼稚園に行きました♪3歳児のお友達や幼稚園の先生と一緒に活動をしたり、紙芝居の読み聞かせを聞いたりして楽しく過ごしました(^_^)/

その後は、ママが作ってくれたおにぎりでパーティーをしました❖おいしかったね(^_-)☆
管理栄養士の澤山先生より、食育（食器の置き方、お箸の使い方、うちについて）のお話も聞けてママ達も大喜びでした。



なかよしミニでは・・・

親子で“ぎゅっぎゅっぎゅ”“ペタペタペタ”おにぎり作り！！おにぎりパーティーをしました。色々な形のおにぎりの出来上がり！子どもたちもペタペタぎゅっぎゅっ！！大満足の子どもたちでした(*^▽^*)自分で作ったおにぎりは、格別においしかったようです。たくさん食べて、おかわりもしてくれましたよ(。≥▽≤)

♪育児相談・食育相談をしています♪

三光保育園及び三光幼稚園では、育児・食育相談を受け付けています。
お気軽にお申し込み下さい。

※毎月第3火曜日の14時～16時までは、西九大短期大学部教員による食育相談を行っています。事前にお電話でお申し込みの上、ご利用下さい。



永原学園地域子育て支援センター
さんこう・ぽぽらだより

2018年3月発行 第131号

認定こども園 西九州大学附属三光保育園

TEL:0952-31-6877

3月の生活目標

- ・遊んだ後は、片付ける
- ・自分の事は自分でする
- ・挨拶は、目と目を合わせてする
- ・友達と仲良く遊ぼう
- ・話は静かにききましょう

「一歩！一歩！」

園庭の隅々に薄ぼんやりと草木が芽生えてきました。寒さで元気をなくしていたパンジーも息を吹き返しています。もうそこまで春がきましたね。

ぽぽらに集って下さったお子様の中には、春から入園を控えておられる方も多いと思います。時々でも、定期的に同じ場所、同じ顔触れに囲まれて色々な刺激を受けた1年間。きっと、どこかに見えない力を蓄えたことでしょうね。

むか～し！初めてお母さんになった時、わからないことだらけで不安になったり、家事や育児を放棄してしまいそうになったりしたことを思い出します。そんな時、一番助けてくれたのが近くにいた子育て中の人でした。今、その時を経てかけがえのない友人になっています。公園で一人で遊ばせている時、活発過ぎて多動な息子に手を焼いて、「すみません！」が口癖になってしまった自分に、「元気でいいですね！うちの子と遊んでいただけますか？」と声をかけてくれたお母さんの言葉にはとても勇気づけられ元気をもらいました。子育て・子育ては一歩、一歩です。どうぞ、焦らないで、子育てを楽しんでください。あっという間にその時は過ぎていきます。

今年度も、ぽぽらに集って頂きありがとうございました。春には、新しい仲間を加えて、スタートしますので、お楽しみにお待ちください。
(三光保育園園長)

「なかよしミックス」に遊びにきませんか！

就園前までのお子様と保護者の方が一緒に参加して親子で楽しく遊ぶ集いの場です。
第12回目の3月は、下記の日程で実施します。

日時 3月15日(木) 10:00～12:00
3月20日(火) 10:00～12:00

内容：公園で遊ぼう！！

場所：ひょうたん島公園

持ってくるもの：水筒・おやつ

※参加希望の方は事前にお電話で申し込んで下さい。

※電話の受付は、3月1日(木)からです。9時30分～17時までにお願ひします。



3月の「フリーデー」について

保育園の支援センターを下記の日程で開放します。お好きな時間にお出かけ下さい。

日時： 3月5日(月) 10:00～12:00
3月6日(火) 10:00～12:00

※事前の予約は必要ありません。

寄稿：西九州大学・西九州大学短期大学の窓から

子育て便り

「子どもが発することば」

西九州大学 子ども学部子ども学科 教授 高石次郎

私は昨年（2022年）の3月まで豪雪地として有名な新潟県上越市に住んでいました。そこでの冬の生活は、何もかもがすっぱりと真っ白な雪に覆われた世界の中で行われます。外出する時はまずフード付きの防寒具/手袋/長靴を着用し、玄関から駐車場までの道を作り、次に車を雪から掘り出しその雪を空地や融雪溝に押しやった後に一般道までの車道を作ります。そうして、やっと出発です。帰宅したら、今度は車が駐車場に入るための除雪作業を行います。こんな感じなので冬になると外出がおっくうになります。

このような除雪作業の大変さのために、住民は必然的に家の中に籠りがちになります。そこで、私の専門は陶芸作品制作（と美術工芸教育）であるために、冬の休日や夜間は自宅のアトリエで作品制作をやることになります。この冬の閉鎖的環境は陶芸を追及する上では好都合だったとも言えます。さて、当時保育園児だった娘が、時々アトリエにやってきて私の作業台の上に散乱している粘土の粉を定規を使って集めてくれていました。どうも、この行為（作業）が好きだったようです。たぶん、人の役に立つ喜びを感じたり、話をするきっかけになると思ったのではないのでしょうか。

そんなある日、私が息子のために御飯茶碗を作って最後に私のサインを入れていた時でした。娘から「何故、お兄ちゃんの御飯茶碗なのに、お兄ちゃんの名前を入れないで、お父さんの名前（サイン）を入れるの？」と尋ねられました。何も考えずに自分が作ったものにサインを入れていた私の行為に‘なぜ？’を突き刺され私は哑然としました。今までサインするという行為を当たり前と決めつけて行っていた自分が恥ずかしくなりました。それ以来、サインをするたびにこの出来事を思い出し、自戒の念をもって自分の行為を見つめ直すようにしています。

私たちは、大人になるにつれて当たり前や常識を身に付けながらお城を築き、何気ない出来事や考えに疑問を持たなくなっていくます。そのために時々、子どもが発することば（疑問）にドキッとさせられることがあります。また、私は陶芸作品を作っていて同じようなことを感じる場合があります。長い年月陶芸をやっているにも上手い出来ないことの繰り返しですが、この上手い出来ないことは、いつも私に「まだまだだね！」と語りかけ、陶芸の当たり前や常識のお城に入れてくれません。だけど、お城の存在や大切さは知っているけど、私はそこにどっぷりと浸からなくていいかなと思っています。

食育便り

「よい食品・わるい食品」

西九州大学健康栄養学科 林 眞知子

桜の開花予想が始まりました。お日様の光も力強さを増し、花壇のチューリップもぐんぐん大きくなり、何とはなしに心が弾む季節となりました。3月は卒業・進級の季節です。新しい生活に向けて体の調子を整えていきましょう。

私たちは、毎日食事をしています。食べ物から毎日の活動に必要なエネルギーや成長するために必要な成分（栄養素）を取り続けています。必要な栄養素がとれないと、成長が遅くなったり、病気に罹りやすかったり、治りが悪くなったりしてしまいます。

栄養素には、たんぱく質や脂質・炭水化物などいろいろな種類の成分がありますが、私たちはこれらを単独でとることはありません。栄養素をいろいろな割合で含む食品を調理して、「食事」という形でとっています。

では、よい食事とはどんな食事でしょう。おいしい・見た目が良い・必要な栄養素がとれる・元気になる食事ですね。

そうした食事を作るにはどんな食品を選べば良いのでしょうか？国産・有機栽培・添加物なしのものを選べば間違いない。特保は体に良いからたくさんとるべき。〇〇はがん予防に良いから、これだけたべていれば大丈夫。甘いお菓子やラーメンは、体に悪い。いえいえ、この世の中に絶対によい食品・わるい食品というものはありません。体によいといわれる食品でも取り過ぎれば害になります。甘いお菓子も適量であれば、心と体のエネルギーとなります。どんな食品も食べる量と取り合わせ次第で、よくも悪くもなります。

テレビやネットにはたくさんの情報があふれています。食に関しても、例外ではありません。なかには、はちみつを使った離乳食など（現在は削除されているようです）間違った情報もあります。また必要以上に不安をあおると感じるコマーシャルもあります。

そうした情報に惑わされることなく、毎日を健やかに過ごすためには、

① バランスのとれた食事を取る。米やパンなどの主食、肉や魚の主菜、たっぷりの野菜の副菜が揃った食卓を心掛けましょう。大豆製品や発酵食品もお勧めです。いろいろな食品を取り合わせて、まんべんなくとりましょう。

② 早寝・早起きの規則正しい生活を心掛けましょう

健康な生活は楽しい食卓からです。手作りにこだわらずできる範囲で料理を取り合わせ、家族そろって囲む食卓は何よりのごちそうです。

