



### ☆5月のなかよしミックスでは・・・☆



じゃがいも掘りに行きました♪  
ふわふわの土の感触を味わいながら、じゃがいも掘りを楽しみましたよ♪  
大きいじゃがいもが、ゴロゴロ獲れました。  
お母さんたちも大喜び!!でした。

保育園の3歳児さんと一緒に、花の苗植えをしました。保育園の玄関が明るくなりました♪

室内では、カーブスの方に筋肉測定をしてもらいました。

両足スクワットや姿勢チェックをしましたよ。

平均値と自分の測定値を比べてみて一喜一憂されていました(\*▽\*)

### ☆シニアサロンぽぽらでは・・・☆



### ♪環境講座♪のご案内

日時：平成30年6月28日(木) 10:00~12:00

テーマ：「子育てにも環境にも優しいエコな暮らし」

☆ 身近で役立つ情報いっぱい!! アクリルタワシをプレゼント☆

講師：NPO法人 さが環境推進センター 桑原 博美 様

場所：三光保育園 地域子育て支援センター「さんこうぽぽら」

※参加ご希望の方は、保育園までご連絡ください



### 「シニアサロンぽぽら」をご存知ですか？

子育て支援センター「さんこうぽぽら」では、月に1回地域の方におこし頂き楽しいひと時を過ごしています。  
お茶とお菓子を頂きながらおしゃべりをしたり、園児との交流を楽しんだりして頂きます。  
奮ってご参加下さい。

日時：6月29日(金) 10時から12時

内容：七夕飾りを作って飾りましょう!

保育園の2歳児の子どもたちとの交流もあります。

場所：さんこう・ぽぽら

※電話でお申し込み下さい。



### ♪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、西九大短大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。(31-6877)



永原学園地域子育て支援センター  
さんこう・ぽぽら  
2018年6月発行 第134号  
認定こども園 西九州大学附属三光保育園  
TEL:0952-31-6877

### 「小さなケガが身を守る」

この言葉は、私が年度初めの子どもの怪我に悩んでいた時、大先輩から受けた教えです。  
「そばにいたのに・・・」、「どうして？」等々、痛い思いをさせてしまったことに胸を痛め、後悔の念でいたたまれなくなることもしばしばです。大きなけがはもちろん、起きてはいけないことを前提に、様々な事故防止の手立てをするのが園の責任です。しかし、その先輩は、小さなケガまですることを恐れて、「危ないからだめよ」と、禁止言葉ばかりが日常的に出ていると、子どもが身のこなし方を覚えたり、バランスをとるのも苦手になって、転んだだけでも大けがに繋がることもあるということです。今年入園した子ども達が、最近急に擦り傷や切り傷が増えてきたので、じっと観察していると、友達もできて行動範囲が広くなり、色々な遊びに果敢にチャレンジしている姿をたくさん見かけるようになりました。転んだりぶつかって、驚いて泣くことも多いですが、落ち着くと案外軽症です。子どもの体は柔軟性があり、回復力も早いには驚かれます。

危険なことはもちろん教えていかなければなりません、勇気を出してチャレンジしたことで、子ども自身が身のこなし方を体得し、身体のバランスを上手に取れるようになってくれば、その子が自分の体を守る力になっていくと思います。そんな、子どもに必要なチャレンジする機会を減らさないように見守っていただけたいですね。  
(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3回目の6月は、

日時：6月15日(金) 10:00~12:00

6月19日(火) 10:00~12:00

内容：母子一緒にエアロビで体を動かして楽しむ

持ってくるもの：コップ

場所：さんこう・ぽぽら

※駐車場は三光保育園からお入り下さい。事前のお申し込みが必要です。(いずれの日も先着4~5組程度の親子)

※電話の受付は、平日の9:30~17:00までをお願いします。

### 「フリータイム」にもどうぞ!

日時：6月26日(火)・6月27日(水)

10:00~12:00

お好きな時間にお出かけ下さい。

場所：さんこう・ぽぽら

### さんこう・ぽぽら 開放の時間帯について

【開園日】

○月~金

祝祭日・お盆・年末年始を除く

【時間】

○9:00~12:30

・園行事の為、ご利用できない場合があります。

・出前支援の場合は、担当職員が不在になります。

○12:30~13:30

昼休みの為閉園

○13:30~16:00

この時間帯のご利用の場合は、電話での申し込みをお願いいたします。

三光保育園：31-6877

## 子育てだより

大人が読む「優しい」絵本の時間

心理カウンセリング学科 講師 中村 理美

言うことを聞かない。つい叱ってしまう。何を考えているのかわからない。これまで、保護者の方々から様々なご相談をいただきました。今回は、子どもへのかかわりを考える際におすすめする2冊の絵本をご紹介します。

## 『おこだでませんように』小学館 208年 作：くすのき しげのり、絵：石井聖岳

「ぼくは、いつもおこられる。いえでもがっこうでも…」いつもお母さんや先生に怒ら



れてばかりの男の子が、七夕さまの短冊に書いた願いごとは…。

いつも怒られてばかりの男の子は、どうして怒られたのでしょうか。自分の気持ちをきちんと表現できる子どもはどのくらいいるのでしょうか。そして子どもたちの気持ちを汲み取り、待って、聞いてあげられる大人はどのくらいいるのでしょうか。子どもは子どもなりに理由があって行動しています。泣いて、叫んで気持ちを伝えてくれる子もいれば、じっとがまんしている子もいます。何を考えているかわからない。ただ想像してみたり、聞いてみたり、待ってみたり、理由を考えてみたり。この本を読む時間が、日々のあわただしい生活の中で流れていく感情を少し立ち止まってみることや、子育て、保育を振り返る優しい時間になるといいなと思います。

もなりに理由があって行動しています。泣いて、叫んで気持ちを伝えてくれる子もいれば、じっとがまんしている子もいます。何を考えているかわからない。ただ想像してみたり、聞いてみたり、待ってみたり、理由を考えてみたり。この本を読む時間が、日々のあわただしい生活の中で流れていく感情を少し立ち止まってみることや、子育て、保育を振り返る優しい時間になるといいなと思います。

## 『どんなかんじかなあ』自由国民社 2005年 作：中山千夏、絵：和田誠

「みえないって どんなかんじかなあ。きこえないって どんなかんじかなあ。地震で大切な人を亡くしたらどんなかんじかなあ。うごけるって どんなかんじかなあ。」



一生懸命考えるひろくんは、たくさん考え、考えたことを相手に伝えます。実際にその人に成り代わって体験することはできないけれど、想像することはできます。想像してみてもわからないものはわからない。それでも、考える。ということが必要なのではないかと思います。

早くしなさい！なんでできないの！っていわれたら、どんなかんじかなあ。まずは子どもの気持ちをどんなかんじかなあ。と想像してみることができるといいですね。

私も、保護者の方々の気持ちを「つい叱ってしまう」本当は叱りたくないんだな。どう褒めたらいいかわからないのかな。「何を考えているかわからない」たくさん考えて悩んだのかな。一人で考え込んだのかな。と想像してみます。そして、子どもの気持ちに寄り添うことの大切さを今後も考え続けていきたいと思っています。

## 「おやつ（間食）の与え方について」

西九州大学健康福祉学部健康栄養学科 准教授(管理栄養士) 江口 昭彦

広辞苑第七版で、**おやつ【御八つ】**を引くと(八つ時に食べることから)午後の間食。お三時。と出ており、**かんしょく【間食】**を引くと定まった食事と食事との間に物を食べること。あいだぐい。おやつ。「あまり一すると太る」と言う例文付きで、書かれています。



もともとの語源は、江戸時代1日の食事回数が一般的に2回であった頃に、和時計の八つ時(午後2～3時頃)に間食や軽食を摂って、休憩とエネルギーの補給をする習慣があった事から出た言葉であり、当時のおやつは、うどん・餅・おにぎり・果物などであったようです。

ところで、このおやつを摂るという食行動の意味が大人と子どもでは少し違っているということを何処かでお聞きになられたことはございますでしょうか？

大人の場合のおやつは、小腹が空いた時やストレスがたまって来た時などに食べて空腹の一次的な解消や心の安らぎを得る楽しみとしての要素が強いのですが、子どもの場合は楽しみもさることながら3度の食事で補いきれない栄養補給の一部であるという事も大きな要件となります。なぜならば体が小さい子どもは大人に比べて胃袋も小さいため、食事として一度にたくさんの量が摂れません。また、体を動かすために必要なエネルギーや栄養素量の他に成長するために必要な量も加えて摂らなければなりません。そのため保育園などの幼児を預かる施設では、1日のエネルギー量の10～20%を目安とし、1～2歳児では午前と午後の食間に2回、3～5歳児では午後の食間に1回を食後2時間以上空けて、捕食として与えましようとなっています。利用する食品としては、水分が多く、消化に良いものが望ましく、カルシウムなどの不足しがちな栄養素も補える食品が良いとされています。逆に適さない食品としては、消化が悪く、糖分が多く(チョコレート、飴、洋菓子など)、塩分・脂肪を多く含むもの(スナック菓子)や、刺激が強く(カフェイン、香辛料など)、安全、衛生上問題(消費期限切れ、保管温度の管理不備など)がある食品があげられます。

このようなことからご家庭でお子様におやつを与える時には以下にあるような優先順位で、その後の食事に影響が出ない程度の適量を与えるように心がけて見られてはいかがでしょうか？

## ① 果物、牛乳・乳製品、②芋・おにぎり、③和菓子、④洋菓子、チョコ、スナック菓子

子どものうちから正しい食習慣やおやつ(間食)の摂り方を身につけるためには、周りにいる大人も知識と実践が必要になって来ますが、かわいい我が子とご自身の将来の健康のためにも気にかけてみられては如何でしょうか？

