



なかよし一む&ミニ&ミック

あわてんぼうのサンタさんが…鈴を鳴らして、やってきました(*^。^*)
なかよし一むでは、お母さんたちによる、出し物を楽しみました♪

シニアサロン…保育園のクリスマス会にご招待！なんと！！シニアさんが、自前の色眼鏡をつけて、サンタさんに変身して下さいました。子どもたちは、大喜び！！



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
2017年1月発行 第117号
認定こども園 西九州大学附属三光保育園
TEL:0952-31-6877



1月の生活目標



- ・お友達と遊びましょう。
- ・話は静かに聞きましょう。



新年あけましておめでとうございます。

春のような暖かな陽光が注ぐお正月でしたね。皆様、楽しいお正月になりましたか？
私は、最近の恒例になっている佐嘉神社へ初詣に出かけました。日頃、佐賀では見受けられないほどの“人・人”でした。御神殿にたどり着くまで待つこと1時間でしたが、毎年、子ども達の安全と健康を願ってお詣りすることが、自分の心の安定にもなり気持ちよく仕事始めの日を迎えています。長蛇の列の方々もきっと同じ思いで待たれていたのでしょうね。
さて、今年度のぽぽらの活動も終盤になってきました。お子様、おうちの方お友達はできましたか？ 自分の子育てを振り返る時、いつも思うのは、「はじめてのこと」をたくさん経験したことです。そんな時に心の支え、悩みの聞き役になってくれたのが一緒に子育てをしていた身近な周囲の人たちでした。公園や図書館、イベントの会場で知りあった人の温かさが今も忘れられません。そして、今は佐賀市のあちらこちらで、「こんにちは！今どうしてる？」と気易く声を掛け合う関係が続いています。お友達作りが苦手な方も、今年は「勇気」を出して声をかけてみるといいですね。今年もよろしくお願ひ致します。(三光保育園長)

「シニアサロンぽぽら」に遊びにきませんか

子育て支援センター「さんこうぽぽら」では、月に1回地域の方にお越し頂き楽しいひと時を過ごしています。
日時：1月25日(水) 10時から12時
内容：三光保育園児の生活発表会(再演)をご覧ください！
場所：地域子育て支援センター「さんこうぽぽら」
電話でお申し込み下さい。 TEL 31-6877



♪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。



「なかよしミック」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10回目の1月は、下記の日程で実施します。
日時：1月26日(木) 10:00～12:00
内容：三光保育園児の生活発表会(再演)を一緒に見ましょう！
場所：地域子育て支援センター「さんこうぽぽら」
持ってくるもの：コップ
※事前のお申し込みが必要です。いずれの日も先着16組の親子)
※電話の受付は、1月5日からです。
平日9:30～17:00までにお願ひします



1月の「フリーデイ」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：1月24日(火) 10:00～12:00
1月31日(火) 10:00～12:00
※事前の連絡は、必要ありません。

「子どもの土踏まず」

西九州大学短期大学部 幼児保育学科

講師 赤坂 久子

皆さん、土踏まずは知っていますよね。足の裏にあるくぼんだ形状のことです。赤ちゃんの足の裏は、厚い脂肪に被われており、成長とともに脂肪が減って、ヨチヨチ歩きを始めてから足の筋肉が発達して、徐々に土踏まずができてきます。

近年、子どもの土踏まずの形成が遅れていることは保育や教育現場、および多くの研究者が指摘しています。

土踏まずの役割は、3つのアーチがあることで、身体のバランスをとり安定した姿勢を保つことができます。また、歩・走・跳の着地時の地面からの衝撃を吸収し、弛緩させるクッションの働きをし、歩行時や走行時の足部の滑らかな動きを可能にします。このように土踏まずは移動運動や姿勢保持には欠くことのできない重要な役割もっています。

土踏まずの形成に欠かせないのが「歩行」です。通園の在り方が影響を与えるとする報告もあります。徒歩通園歩数が2,500歩以上の園児は土踏まずの形成率が63%であるのに対し、2,000歩以下の園児は35%であること、また乗り物通園の園児は形成率10%にも満たないことを指摘しています。土踏まずは自然に形成されると思われていました。しかし、便利になった子どもの生活環境や社会環境の中で、子ども一日に歩く歩数が減ってきたといわれています。遊び場がない、公園が危険であるなど、子どもが活動するエリアが狭められ、屋内で遊ぶことを余儀なくされています。歩くことや運動することの少なくなった子どもの生活環境においては、自然に獲得できる機能ではなくなったようです。

幼児期の子どもたちの足を鍛錬するのに一番よいのは、子ども同士で自由に思い切って遊ばせることです。子ども同士で走ったり、跳んだり、転げたり、つかまったり、じゃれつき合ったり遊ぶことから足は鍛えられ、土踏まずが形成されていきます。また、竹馬、縄跳び、石けり、足指ジャンケンなども、土踏まずの形成が促されるといわれます。

幼児のうちからたくさん運動をさせて「土踏まず」を形成させ、足の発育から心身のバランスのとれた身体づくりをしていきましょう。



「食生活を見直し太りにくい食事を！」

西九州大学 健康栄養学部 健康栄養学科 講師 船元智子

最近、子どもの肥満や生活習慣病のリスクが高まっています。子どもの成長には、多くのエネルギーと栄養素が必要ですが、その内容が高脂肪のものばかりでは栄養不足になってしまいます。食事やおやつの内容を見直し、太りにくい食事をとるようにしましょう。

～1日に必要なカロリーと食事量～

3歳～5歳の幼児は、1日に1200～1400キロカロリーの食事を摂取することが望ましいと言われています。子どもは脂肪分を多く含むものを好みがちですが、まずは高タンパクの食事を目指しましょう。肉・たまご・魚・豆類からそれぞれタンパク質を摂り、野菜はある程度の量をとるようにしましょう。偏食があって野菜が食べられない子の場合は、まずは食べられる野菜をしっかり食べさせ、足りない分はハンバーグやオムレツ・ミートソースに混ぜ込んだり、お好み焼きに入れたりして、調理の工夫をしましょう。

おすすめ食材

- 鶏むね肉・豚もも肉・ヒレ肉・魚・豆製品・・・高タンパクで脂肪分が少ない
- きのこ・根菜類・・・食物繊維やミネラルが豊富
- 緑黄色野菜・いも類・・・ビタミンが豊富
- ヨーグルト・納豆・漬物など・・・善玉菌が豊富



～太りにくい「間食（おやつ）」は、タイミングと種類～

子どもの1度の食事に食べられる量は限られています。1日3食で必要なエネルギーや栄養素をすべて補うのは難しいため、幼児には間食が必要です。子どもは1日5食、間食はそのうちの2回分と考えます。太りやすい食生活になったり、食事を食べなくなったりすることを防ぐためには、「間食」のとり方がポイントです。子どもの間食に与えるものには、栄養価の低い「嗜好品」はおすすめできません。スナック菓子やチョコレートなどは、虫歯のリスクも高くなります。また、その後の食事にひびかないタイミングで、間食を食べさせるようにしましょう。

おすすめのおやつ

- 果物やヨーグルト、チーズ、野菜、ご飯、パンなど・・・良質な炭水化物とタンパク質を含む。ビタミンやミネラルが補え、消化が良い。
- 飲み物としては、基本的にお茶や水

ジュースや牛乳はおやつ一品と考えます。100%果汁ジュースでも、野菜ジュースでも、かなりの糖分が含まれており、ビタミンや食物繊維はあまり含まれていません。また、子どもには、清涼飲料水は必要ありません。特に炭酸飲料やスポーツ飲料は、「子どもは家で飲まないもの」と決めておくようにしましょう。

