

なかよしの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☆

なかよしの一むでは、

先生と一緒に幼稚園に行き、3歳児のお友達と一緒に活動をしたり絵本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パーティーをしました。管理栄養士の江口先生に、食育(食器の置き方、うんちについて)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、おにぎりパーティーをしました。親子でおにぎり作り！  
自分で“にぎにぎ”色々な形のおにぎりの出来上がり!!自分で作ったおにぎりは、格別においしかったようです。「今度は、おにぎり作って遠足にいこうね～」と、ママと一緒に喜ばれていました。



★ぐりとぐら★

6月から始まった、なかよしの一むと、なかよしミニ。毎回シールを1枚ずつ貼っていききましたね。なかよしミニでは、最後は、今迄のシール台紙を並べて、1年間に成長をママと一緒に喜びました(\*^\_^\*)そして、ぐりとぐらの絵本を読んでもらいました。



♪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  
2015年3月発行 第95号  
認定こども園 西九州大学附属三光保育園  
TEL:0952-31-6877

別れ・旅立ち

早いもので、26年度も今月でおしまいですね。来月からは新しい年度が始まります。佐賀市内の小学校、中学校、幼稚園、保育園の校長先生・園長先生が毎月集って会議をする場があるのですが、先日26年度最後の会議が開催されました。例年3月は退職される先生方がスピーチをされ、その話はとても興味深く感動することが多々あります。今回は、12人の先生方が全員で詩の朗読をされました。「うつくしいと声に出して言おう、そして美しいと感じるころをもとう!・・・」そんな内容でした。美しいものには美しい!美しいと感じる心(感性)を大切にしたい!との教員生活を振り返ってのメッセージでした。

イスラムの事件後、先日の中学生殺傷事件まで、短期間にどれだけの人の命が簡単に奪われてしまったことでしょうか!“今”の課題に私達大人は何をしたらよいのでしょうか?

大人同士がつながり協力し合って、子どもたちを温かく見守っていく必要性を感じました。もうすぐ新しい場所に旅立つ子どもたちが、安心して新しい人間関係を築き、意欲的に挑戦する環境が準備されることを願っています。

1年間、さんこうぽぽらの活動にご協力を頂きありがとうございました。

4月からの新しい出会いを楽しみにしております。

三光保育園長

「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11日(水) 10:00~12:00  
3月12日(木) 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2日(月)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16日(月) 10:00~12:00

3月17日(火) 10:00~12:00

※事前の予約は必要ありません。

子育て便り

「子どもの遊びとこころの健康」

西九州大学心理カウンセリング学科教授

西村喜文

子どもの「こころの健康」を考えると、子どもと身近な世界との心地よい関係の積み重ねが大切であり、このことが、子どもの成長・発達の基盤となります。しかし、ここ数年、子ども達のこころの危機が叫ばれるようになり、嘔みつきや泣き叫んだりなど気になる行動が目立ち、特別なニーズをもった子ども達の環境や表現をより適切なものにする工夫も必要になっています。すなわち、子どもの「こころの支援」は、安心できる場と安心できる人の提供であり、子どもの気になる行動は、「心地よく生きられない」という大人へのメッセージでもあるととらえられます。同時に、日々の生活の中で、子どもは、どんな空気を食べているのか（寂しい空気、冷たい空気、温かい空気など）、どんな言葉のシャワーを浴びているのか、子どもの行動を通して、大人の生活を振り返る機会でもあります。そういう中、子どもが望んでいるもののひとつに「自分と楽しく遊んでくれる」人の存在があると思います。言葉による十分なコミュニケーションが取れない子どもたちに、遊びを通して自己表現の機会を与え、表現することの楽しさを体験させることは、子どもたちの「こころの成長」を促す意味で重要であると考えます。ここでは、乳幼児のよりよい育ちのための「あそび」の役割について考えてみたいと思います。

心理療法の中の一つに遊戯療法があります。「遊び」を通して、子どもの成長、発達を促すことが出来る療法で、子どもの世界では最も有効な療法と言えます。子どもの世界は、「遊び」の宝庫であり、遊びの中で展開される表現は、子どもの「こころの表現」とも捉えられます。子どもは、砂遊びやお絵描き、ごっこ遊びなど心地よい体験を通して内に沸き起こるイメージを膨らませながら遊んでいます。この時期の子どもは、目の前に物がなくても、頭の中でイメージできる能力が芽生え（表象機能）、遊びを通して、心の世界を膨らませ、言葉やイメージによって外の世界（現実場面）とやりとりを行っていきます。この時期の子どもの遊びは、「こころの表現」であり、お絵かき、リズム遊び、粘土遊び、ごっこ遊び、運動遊びなど、遊びは、子ども「こころの風通し」を促す作用があると思われま。子どもを否定したり無視したりせず遊ぶことの楽しさを体験していくとき、「安心・安全」な守りの中で、子どものこころが開放され、創造性が育まれていきます。子どもの「こころの支援」を考えると、ことばによるコミュニケーションが十分にとれない子ども達に、遊びを通して自己表現の機会を与え、表現することの楽しさを体験することは重要です。

西九州大学健康栄養学部健康栄養学科准教授 副島 順子

「旬の食材を食卓に」

1. 旬の野菜とは

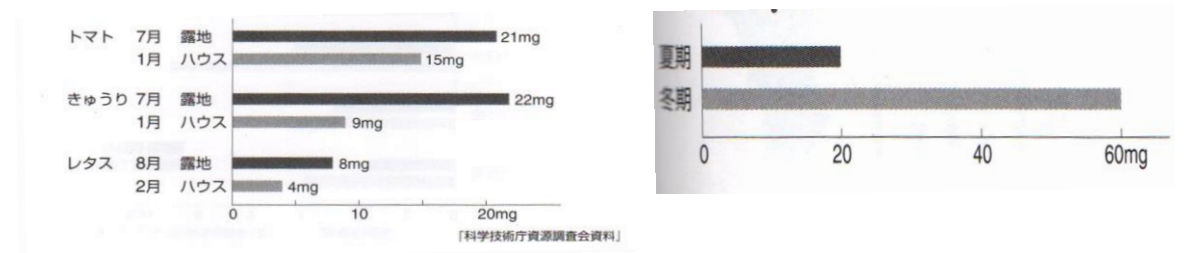
旬の野菜とは、露地で適期に無理なく、農薬の使用が少なく、安全で自然環境にやさしく、栽培し収穫した食べ物のことです。新鮮な状態で収穫するのでおいしく、栄養価が高い食べ物となります。

また、ハウス栽培や水耕栽培など、特別な施設がなくても普通に栽培できるので収穫も多くなり、価格も安く消費者にとっては経済的であります。しかし、四季を問わずにどんな野菜でも食べられることは、豊かであるが、その反面、何が旬なのか、季節ごとに体はどんなものを補えばコンディションがいいか、何を欲しているのかを考える機会がなくなっています。暖かい春の季節に、改めて旬を感じ、健康的な体を作りましょう。

2. 旬の野菜は優れたもの

春は苦味、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味(味がこってりしている)といった季節により人間が本能的に要求する味が季節ごとの旬の味の特徴とあっています。

旬の野菜は、豊富なビタミンCが含まれます。ほうれんそうは本当は冬が旬の野菜であり、同じ産地の場合、夏場のほうれんそうのビタミンC含有量は、冬場のほうれんそうの1/3か1/4程度です。主な原因は、冬は夏より種子をまいてから収穫までの期間が2か月ほどかかるので土壌から養分をじっくり吸収します。それに対して、夏は、夜の気温が高いため日中に光合成された成分が夜間に分解され、蓄積される量が減少すると考えられています。また、きゅうりやとまと・レタスのビタミンC含有量も露地物のほうがハウス物より多くなっています。それぞれの野菜の特性を知りゆっくり無理なく、太陽の光をたっぷり浴びて育てた野菜は、優れたものです。季節感がなくなっている食卓に、旬の野菜を取り入れ、季節を楽しむ食卓にしましょう。



露地栽培とハウス栽培のビタミンC含有量(可食部100g当たり) 夏採り、冬採りほうれんそうのビタミンC含有量(可食部100g当たり)

佐賀県産の出回り期(最盛期)



佐賀行事食レシピ集より

春が旬：冬に滞った体を目覚めさせてくれます。  
例・・たけのこ、アスパラガス、ふき、キャベツなど

夏が旬：渴いた体を潤し暑さを乗り越える手助けをしてくれます。  
例・・きゅうり、トマト、なす、ピーマン、オクラなど

秋が旬：夏の疲れた体を回復し、冬への備えをします。  
例・・ごぼう、さつまいも、きのこ類など

冬が旬：体を温め、冬を乗り越えられる準備をします。  
例・・大根、人参、白菜、ほうれん草など