

食育講座 「親子で学ぼう Let's Cooking!!」

西九州大学短期大学の西岡先生と学生さんの協力により、食育講座を開催しました。今年、「粉を使って！こねて丸めて簡単おやつ」をテーマにソーセージパンや野菜中華まんを作りました。



2回目は、保育園の園長と管理栄養士の先生と一緒に、だご汁（すいとん）とにぎらーずを作りました。



☆ なかよしミックス ☆

今月のなかよしミックスは、わらべうたのコーデイ研究会の富永先生を講師にお迎えして親子でわらべ歌を楽しみました。みんなの笑顔でいっぱいでした(*^-^*)



「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回地域の方におこし頂き楽しいひと時を過ごしています。今月は、保育園児の発表をご覧ください。奮ってご参加ください。

日時：9月18日（金）10時から12時

内容：「敬老の集い」保育園児との交流を楽しんで下さい

場所：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。



永原学園地域子育て支援センター
さんこう・ぽぽら
2015年9月発行 第101号
認定こども園 西九州大学附属三光保育園
TEL: 0952-31-6877



9月の生活目標

・自分の事は自分でする

「残暑を健やかに乗り切りましょう！」

長い夏休みも終わり、幼稚園や学校では2学期がスタートしました。真っ黒に日焼けした腕や顔・足の子どもたちもたくさん見られ、たくましさを感じました。

休み中は世界中で色々な痛ましい出来事もありましたね。身近な所では駐車場で車に轢かれた3歳児さんもおられ胸が痛くなりました。また、あどけなさが残る中学1年生の事件等、大人として色々なことを思いました。学期の終業式の日には、必ず事故防止のために時間をかけて子どもたちに劇風に仕立てたお話をしておりますが、その内容についてもさらに研究していく必要を感じました。

さて、世の中の暗いニュースとは裏腹に、園には明るいニュースも届きました。高校総体や中学総体では卒園児さんが大活躍をしている様子が新聞やテレビで紹介されていました。

また、休み中に園に訪ねて来てくれた卒園児さんもおられました。子どもたちの幼稚園時代を懐かしみ、成長を共に喜ぶことができ、楽しい時間になりました。

ぽぽらに集われるお子様方もこの夏の間心身共に大きく成長されたことと思います。秋は、楽しい行事も色々ありますので、ぜひ一緒にご参加ください。

残暑まだまだ厳しい折、睡眠と休息、栄養を十分とって、乗り越えましょう！（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6回目の9月は、下記の日程で実施します。

日時 9月14日（月）10:00～12:00

9月17日（木）10:00～12:00

内容：砂遊びを楽しむ

持って来るもの：着替え・帽子・コップ

場所：地域子育て支援センター「さんこうぽぽら」

※事前のお申し込みが必要です。受付は、平日9:30～17:00

（いずれの日も先着16組の親子）



9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：9月28日（月）・9月29日（火）いずれも10:00～12:00

※事前の連絡は必要ありません

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

「妻たちが語る夫の子育ての特徴」

西九州大学短期大学部 幼児保育学科 講師 春原淑雄

育児に積極的に参加する男性を「イクメン」と呼びます。育児をする男性の様子がメディアでも度々取り上げられ、世間の話題にのぼることが多くなっています。最近では街角などで赤ちゃんを抱っこする父親の姿をよく見かけられるようになりました。赤ちゃんにミルクをあげる父親もそれほど珍しくありません。

こうした父親による子育てについて、妻たちがどのように語っているかを調べた研究があります。その研究によると、夫による子育てには、①受動的な子育て、②趣味・楽しみとしての子育て、③“いいとこどり”の子育て、という3つの特徴があるそうです。

1つ目の受動的な子育てとは、父親が自分から進んで子育てをすることが少なく、妻に頼まれて子どもの世話や遊び相手をするというものです。妻に「ちょっとみててくれない」「外で遊ばせて来たら」などと言われ、子どもの世話をするといった具合です。

2つ目の趣味・楽しみとしての子育てとは、子どものためというよりは、自分の趣味のごとく子どもの相手をするというものです。「子どもの相手は楽しい」「気分転換になる」などどちらかといえば自分本位な動機にもとづいています。

3つ目の“いいとこどり”の子育てとは、大変で面倒なことは、母親に任せてしまうというものです。おむつ替えの時うんちだと、「大変だ！」と言って妻に任せてしまうのが典型です。子どもの機嫌がよく、手間のかからない間は相手をするけれど、面倒なことは母親に任せる。まさに“いいとこどり”です。

しかし、妻たちはこうした夫たちの子育てのあり方を、必ずしも批判的にはみていません。「仕事が忙しくて大変だから」「疲れているから」「ストレスが発散できればよい」と語る妻も多くいます。こうした状況には、さまざまな背景や要因が考えられます。その1つには、父親は仕事が第一だと認め、自分が子育ての責任者であるという母親たちの自負があるのかもしれない。だからこそ、父親は受動的で自分本位に子育てに参加することができるのではないのでしょうか。

「イクメン」という言葉に促されて、男性の育児参加に対する意識は少しずつではありますが、変わり始めています。子育てに積極的に参加する父親が増えていくことはもちろんこれからはその子育ての中身についても問われるようになるでしょう。妻たちの語った夫の子育ての特徴は、そのことを物語っているように思えてなりません。

参考：平山順子「妻から見た「夫の子育て」」 柏木恵子・高橋恵子編著『日本の男性の心理学』有斐閣

食育だより

「よく噛んで食事をしましょう！」

西九州大学 健康栄養学部 健康栄養学科 准教授 山崎美津代

食べ物をよく噛んで味わうことを咀嚼(そしゃく)といいます。この咀嚼は私たちが生きていくうえでとても大切です。健康な歯で食べ物をしっかり噛むことは、全身の健康維持に大きな効果があります。「よく噛んで食べる」大切さを見直してみましょう。



★ 噛まなくなった現代人

現代人は昔に比べ、食べ物を噛まなくなりました。これは軟らかくて美味しいものや、噛まなくても食べられる物が非常に増えてきたのが原因です。その結果、たくさん食べすぎてしまい肥満や生活習慣病になるなど、噛まないことで健康を害したり、体の活力を失うことに繋がっていきます。



★ よく噛む習慣は発育期から

咀嚼の回数が減ったことで、現代人のあごは昔の人に比べ、小さくほっそりしてしまいました。その影響で、最近の発育期の子どもたちは、永久歯が生えるスペースが不足し、歯並びが悪くなったり、咬合異常(噛み合わせが安定しないこと)に成りがちです。更に大人になってから親知らずの生え方の異常により、抜歯をせざるをえない場合もあります。そうならないためにも、強く、しっかりしたあごをつくる必要があります。

固いものをかみ砕くことのできる歯の強さ、あごの力を身につけるためには、幼児期にしっかり噛む習慣をつけることが大切です。

よく噛むことによって唾液も多く分泌し、食物と混ぜ合わされ、呑み込みやすい大きさ、形にすることができます。

また、食物本来の味を引き出すことができ、食物をおいしく感じ、満腹感を得ることができます。あまり噛まずに呑み込んでしまうと、満腹感を感じなくなるので、つい食べ過ぎてしまい、肥満症や生活習慣病の原因にも繋がります。

離乳食の頃から歯の発育にあわせた、よく噛んで味わうことのできるメニューを考え、また、加熱時間を加減して適度な歯ごたえを残すようにします。

更に、しっかり噛むことができる丈夫な歯をつくるために、カルシウムやたんぱく質を十分に摂ることを心がけましょう。

家庭では、子供と一緒に食べて、「好き嫌いしない」、「よく噛みなさい」と繰り返し言って寝てあげることが大切です。

これらの食習慣は一生持ち続け、親から授けられた健康法(財産)として、とても大切な宝物になります。



★ 噛むことの効果 <噛むことの大切さを見つめ直しましょう！>

- 脳に刺激を与えて働きを活発にしてくれます。
- 虫歯を予防してくれます。
- 歯並びを良くしてくれます。
- 食べ物の消化を助けてくれます。
- 栄養の吸収を良くしてくれます。
- 情緒を安定してくれます。
- 表情が生き生きとしてきます。
- 姿勢が正しくなってきます。
- 肥満を防止してくれます。