



《なかよしルームでは…》
お母さんと一緒に、お店屋さんごっこをして楽しみました。
お店屋さんでは「いらっしゃいませ！」お客さんになって「これください」「ありがとう」
3つの言葉を覚えて、上手に言えました☆



《なかよしミニでは・・・》
夢咲公園のアスレチックでお母さんと一緒に遊びました♪
みんなで一緒にお散歩をしながら、13種類の木の名前を知りました(*▽*) 落ち葉のシャワーで遊びました♪
また、行きたいですね☆



紅葉がとても、綺麗でしたよ♪



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12月発行 第104号
認定こども園 西九州大学附属三光保育園
TEL:0952-31-6877

12月の生活目標

- ・お友達と仲良く遊びましょう
- ・「かしてね」「どうぞ」「いいよ」「なかまにいられて」等の言葉を 使いましょう

2015年の締めくくり

2015年も師走も迎えましたね。皆さんにとってどんな年でしたか？
私たち保育現場に勤めるものにとっては激動の年でした。4月から子ども子育て新制度が開始されるにあたり、新年から今日まで新しい決まり事への対応、そして次代を担う子どもたちに、「質の高い保育・教育」を提供するための環境とは何かを大いに議論し、目標を定める学びの年となりました。そんな中、子ども達の笑顔が励みになり元気のもとになりました。子ども達は大人の希望ですね。

さて、そんな時、「根を養えば、樹はおのずから育つ」という言葉を思い出しました。人間の生命を植物に例えた言葉ですが、人間に生まれて最初の3年間は、まさに地面の下でひたすら根を伸ばしていく時ですね。成長過程で発達が最も著しいこの時期に、子どもたちが発する欲求や発達課題を捉えて、一人一人に丁寧に対応して育ちを支える必要を改めて考えました。どのご家庭でも、愛情いっぱい大切に子育てをしておられることと思います。子ども達の心が豊かに育つように、「生まれてきてよかった、人といえることは楽しい、人は信じられる存在」という体験を園や家庭でも、これからも大切にしていきたいと思います。師走の忙しい時期、事故やけがに気を付けてお過ごしください。今年もぽぽらのご利用、ありがとうございました。(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回地域の方におこし頂き楽しいひと時を過ごしています。

日 時： 12月17日(木) 10時から12時
内 容： 保育園の誕生会・クリスマス会にご招待！！
持ってくる物：エプロン
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9回目の12月は、下記の日程で実施します。

日時 12月9日(水) 10:00～12:00
12月14日(月) 10:00～12:00
内容：クリスマス会
持ってくるもの：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)

12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： 12月15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

「親子で手あそび」

西九州大学短期大学部幼児保育学科 教授 野口美乃里

「手あそび」というと保育園・幼稚園で子どもたちが先生と向かい合っ、一緒に歌い、まねっこしながら、一生懸命小さな手を動かしている微笑ましい姿を想像します。

「手あそび」は、「まねっこ」が大好きな幼児の特性を活かしながら、感覚機能や運動機能を発達させ、手指を動かすことで脳の刺激にもなる、幼児に最適なあそびのひとつです。「手あそび」はなんの道具も必要としないので、いつでもどこでも、楽しむことができ、また、道具を使わないことで、子どもが自由に想像の世界のなかに入り込んであそぶことを可能にしてくれます。手指を動かしながら、きっと、子どもたちの頭のなかには素敵な映像が広がり、感触や匂いなども「豊か」に感じていることでしょう。

こんないいこといっぱい「手あそび」を先生方だけのものにしておくのはもったいない！毎日の生活の中に「親子手あそび」を取り入れましょう。小さいうちはお子さんをお膝に抱っこしてお母さんがお子さんの手を後ろから動かす形するのが良いですね。そうすると、お母さんが歌いながら感じているリズムが体を通してお子さんにダイレクトに伝わり、リズム感の発達にも繋がりますし、何よりもスキンシップによってお子さんに安心感を与えることができます。一人でできるお子さんとは向き合っ、お母さんのまねっこをさせてあげましょう。

昔ながらのわらべうたの手あそび「おてらのおしょうさん」「ちゃつぽ」「1本橋こちょこちょ」なども良いですし、「現代のわらべうた」ともいえるような手あそび、例えば「おべんとうばこのうた」「やおやのおみせ」「山ごやいっけん」「小さな庭」「いっちょうめのドラねこ」などたくさんあります。

最近では保育者やお母さんに向けた「手あそびの本」の中にDVD付きのものも数多く出版されていますし、「You tube」でも多くの動画を見ることが可能です。そんな中からいくつかレポーターをつくらしたら、早速親子で楽しんでください。

一緒に歌いながら、手指を動かし、想像の世界を楽しむひとときは、きっとかけがえのない時間となることでしょう。

食育だより

「寒さに負けない冬の食事」

西九州大学 健康栄養学部 健康栄養学科 講師 船元智子

12月に入り、だんだんと寒くなってきました。この時期は、気温が低く空気が乾燥するため、鼻水や咳、のどの痛みが出やすく、また風邪をひく人が増えてきます。特に幼い子どもは、インフルエンザの重症化やノロウイルスによる胃腸炎が心配なときでもあります。規則正しい生活を心がけ、寒さに負けないからだを作りましょう。

～おいしく食べて風邪を予防～

バランスよく食べることを基本に、風邪を予防する食べ物をしっかりととりましょう。

○良質のたんぱく質（魚・肉・卵・豆）を十分にとる

たんぱく質を多く含む食品は、血や肉をつくり、体力をつけます。

○緑黄色野菜をたっぷりとる

緑黄色野菜は粘膜の抵抗力をつけるビタミンAやビタミンCを多く含み風邪をひきにくくします。

○ご飯などの主食をきちんと食べる

ご飯・パン・麺などの炭水化物はエネルギー源になるため、体をあたためます。

○あたたかい汁ものを食べる

あたたかい汁ものは、体をあたためます。特に鍋ものは、肉や魚、野菜など多くの食材を使うため、風邪を予防するタンパク質、ビタミンA、ビタミンC等の栄養素をしっかりとることができます。

～それでも風邪をひいてしまったら～

気をつけていても風邪をひくときもあります。熱があるときは、さっぱりして口あたりが良く食べやすいもの、消化の良いものを選びましょう。

○お粥だけでは栄養素が不足しがちです。良質なたんぱく質で消化の良い卵などを上手に利用しましょう。

○水分は十分にとりましょう

○発汗によりミネラルやビタミンが減少します。スープやスポーツドリンクなどで、ミネラルを補給し、果物でビタミンを取り入れましょう。

疲れやすい体は風邪をひきやすくなります。栄養・睡眠を十分とって、規則正しい生活を心がけましょう。

