



☆5月のなかよしミックスでは・・・☆



久しぶりに体を動かして、とっても気持ち良かったです(\*▽\*)日頃は動かさないうようなところをほぐすことができました♪

☆シニアサロンぽぽらでは・・・☆

花の苗植えをしたり、牛乳パックでカゴを作ったりしました(\*^\_^\*)お花のおかげで保育園の玄関が明るくなりました♪



♪環境講座♪のご案内

日時：6月30日(火) 10:00~12:00

テーマ：「自分にも出来るエコな暮らし」

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。

6月25日(木) 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)



水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6月発行 第98号  
認定こども園 西九州大学附属三光保育園  
TEL:0952-31-6877

事故に気をつけましょう！

赤ちゃんは生後6か月を過ぎると、一人座り、ハイハイやつかまり立ち、ひとり歩きとみるみる自由に体が動くようになっていきますね。本園のちゅーりっぷ組さんも転んだりあたったりしながらも日々体の動きがスムーズになりバランスもよくとれていきます。しかし、その過程では危なかしいことも多く保育者達は毎日ハラハラのし通しです。ご家庭では、お母さんの気苦労も大変なものでしょうね。こんな時期、思わぬことで起きる事故があります。是非、家族みんなで気をつけていきましょう。

- ① 子どもの周りの床や子どもの手が届きそうな場所には、口に入る大きさのものや、タバコ、吸い殻などは置かないで下さい。ペットボトルの蓋やミニトマトなどは窒息の危険もあります。ビーズ、小さな玉等は、鼻に入れることもあります。
- ② 子どもが引っ張っても大丈夫なように、テーブルクロスはテーブルに固定しましょう。テーブルの端などに熱いものは置かない。やけどの危険もあります。
- ③ 子どもが入ったら危ない場所(キッチン、階段、お風呂)には、柵や鍵を取り付けましょう。



「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16日(火)10:00~12:00

6月19日(金)10:00~12:00

内容：じゃがいも掘りの体験 (対象：2歳以上)

場所：佐賀市金立公民館駐車場

持ってくるもの：帽子、手袋(軍手)、シャベル、お茶、おやつ、着替えなど

※掘ったじゃがいもは買い取れますので、小銭と袋を準備してください。

参加希望の方は事前にお電話を下さい。

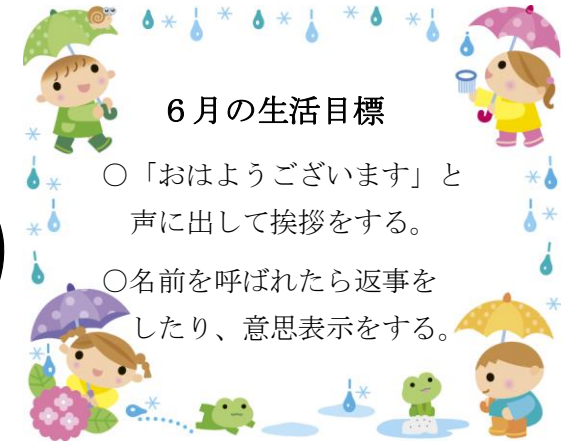
「フリーテイ」にもどうぞ！

日時：6月23日(火)・6月24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



## 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

#### 「遊びのきりあげかた」

西九州大学短期大学部 幼児保育学科 准教授 川邊浩史

子どもにとって遊びは発達のための栄養素。とはいっても、ずっと遊び続けるわけにもいきません。ご飯やお風呂、規則正しい生活のためには遊びをきりあげる必要があります。ところが、遊びに夢中になって、「もうそろそろおしまいよ」と声をかけても、「あと〇回」、「もうちょっと」、「まだ遊びたい」、そして時には、全く聞いていない（ふり）ということありませんか？

ところで、なぜ大人は「もうそろそろ」と言うのでしょうか。その背景には“時間がない”、“急がないと”といった言葉が隠れていないでしょうか。『年齢を重ねるほど時間の足が速くなり 1日はアツという間に過ぎていく。子どものとき、あんなに 1日は長く充実していたのに…』と感ずることありませんか？

では、実際に子どもは時間を長く感じているのでしょうか。ある心理学の実験で、子どもと大人の時間経過の感じ方が異なるという結果があります。そして正確に時間を測定する（時計を見ずにおおよその時間を当てる）ことができるようになるのは 6歳前後とされています。このことから考えると『早く遊びをきりあげて欲しい』という大人の気持ちとは反対に子どもは『まだいっぱい遊べるよ』という感覚があるのかもしれませんが。時間の感じ方が異なるのに、『時間がないよ』と訴えてもあまり遊びきりあげ効果は期待できないかもしれません。

大人は『今、きりあげたら、また後でできるのに』と言ったり、思ったり。このことを言ってもなかなか通じません。ところが、この中に遊びをきりあげるヒントがあるように思います。

一つは“少しはやめに予告すること”です。例えば 15時くらいに遊びをきりあげようとする時には、その 15分くらい前から「そろそろ終わろうか」と話しかけるのです。こうすることで説得までの時間が確保されてお母さんのストレスも軽減します。

もう一つは、“子どものことば（気持ち）に寄り添うこと”です。例えば、「まだ遊びたい」ということば（気持ち）に対して「もう遊びはおしまい」ではなく、いったん「まだ遊びたいんだね」と寄り添うのです。

この方法ですぐに解決できないかもしれません。少し時間がかかるかもしれません。それでも“きりあげ”を少しずつ体験してもらうことが大切なのです。

そして、最後に“ほめること”が大切です。上手にきりあげることができた時には、必ずほめてください。ただし、その時には「偉いね」、「すごいね」と言いすぎると“しなければいけない”という気持ちが強くなりますので、できれば、「〇〇してくれて、お母さんはとってもうれしいな」と伝えてください。

遊びのきりあげを通して、お母さんとの絆がより確かなものになるといいですね。

参考「心理的時間」松田文子編

### 食育だより

#### 「あなたは佐賀県の郷土料理をいくつ知っていますか？」

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

内閣府が公表した平成 26 年度食育白書の「食をめぐる意識と現状」の中で、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味を「よく知っている」、「知っている」と答えた人は 46.8%で、そのうち次世代に伝えたいと思っている人は 79.2%であるという結果が出ていました。

(<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/whitepaper/2014/pdf/honbun/b1sho1s2-01.pdf>)しかし、私の周りの学生に「佐賀県の郷土料理を知っていますか」と聞くと、はっきりと答えられる者はあまり多くいませんでした。

そこで次世代を担う子供たちを育てるために、私を含め子供たちの周りにいる大人が今一度、佐賀の郷土料理について知っておく必要があると思い、図書やネットで少し調べてみました。調べてみて気づいたことは、郷土料理を家庭で作ることが無くなりつつあり、さらに時代の変遷とともに徐々に食すること自体が無くなって来ている料理と新たに郷土料理として取り上げられている料理があることも見えてきました。例えば、歴史的にも古い「茶がゆ」や「がん漬け(シオマネキ等のカニをすり潰した塩辛)」などは胃がんの原因説などで最近ほとんど食することが無くなって来いています。一方、呼子の「いかの活きづくり」、嬉野の「温泉豆腐」などは新しい郷土料理として取り上げられるようになっていようです。また、佐賀県のイメージキャラクターとしても使われている「ムツゴロウ(かば焼き)」をはじめとする有明海の家産物「くちぞこ」、「あげまき」、「しゃっぱ」、「めかじゃ」、「わらすぼ」、「えつ」や「鮎の昆布巻き」、「つがに」、「須古寿し」などは、かつて各家庭で季節の料理や宴席の料理として作られていましたが、今では佐賀の郷土料理専門店か道の駅などでその姿を見かける程度で、家庭で作る機会がほとんど無くなってきているように思われます。

まだまだ紹介しきれない料理や食材も数多くありますが、いずれの料理においても地元でとれた食材を無駄なく美味しく食べるための工夫がなされていることに間違いはないようです。これからも郷土の味をとおして、大人が子供たちへ郷土愛や家族愛を伝えていける環境が守られることを心から願っております。



#### 【引用写真】

##### 上段(左・中・右)

##### 下段(左・中)

伝承写真館日本の食文化11九州 1, p46, 農文協(2006)

##### 下段(右)

九州発 食べる地魚図鑑, p237, 南方新社(2011)