

9月のなかよし一む・なかよしミニ・なかよしミックスは、砂遊びを楽しみました。

【砂遊び】お母さんと一緒に裸足になって砂遊びをしました。お母さん達が大活躍!! ツルツルのお団子や大きなお山にトンネルを掘ってくれましたよ。(*^_^*) 川を作って水を流して楽しみました。パシャパシャパシャ水遊びも楽しみました。最後に、お母さんの所までよ〜いどん! かけっこをしました(*^^)v



【シニアサロン】
 保育園の子どもたちと一緒に敬老の集いをしました。その後、おはぎ作りをしました。また、遊びに来てください(*^▽^*)



「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： 10月12日(水) 10時から12時

内容： 花の苗植えをしましょう
 (保育園の3歳児との交流があります)

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



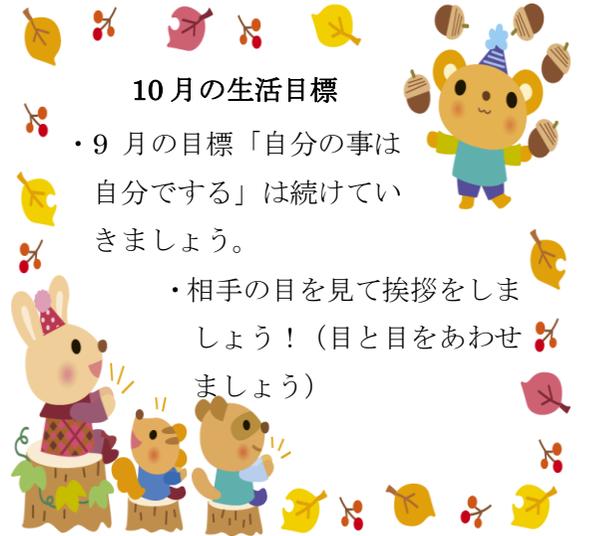
♪ 育児相談・食育相談をしています♪

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
 2016年10月発行 第114号
 認定こども園 西九州大学附属三光保育園
 TEL: 0952-31-6877



10月の生活目標

・9月の目標「自分の事は自分でする」は続けていきましょう。

・相手の目を見て挨拶をしましょう! (目と目をあわせましょう)

秋の気配

日中は真夏のような暑さが残りますが、朝晩はめっきり涼しくなってきました。街路樹はところどころ枯れ葉が混じり、園庭のドングリも緑色から茶色に変化してきています。もう秋もそこまで来ているようですね。

さて、私事です。去年秋に子ども達と収穫したサツマイモが数個、食品庫の中に忘れて、5月頃発見した時には芽が出始めていました。『しまった!!』と悔やみながらも捨てきれず、庭の花壇に埋めていたところ、根が張り芋ずるもぐんぐん伸びて生長しています。もうすぐ、収穫できると思うと楽しみです。土の中でどうなっているのかがとても興味があります。芋掘りは毎年経験しているものの、食べ忘れて芽が出た芋に果たして芋ができていますのか! 年長さんにそんな話をしながら、好奇心や不思議を感じたり、確かめていく力を育てていきたいと張り切っています。秋は、自然の移り変わり、命の循環を感じる機会がたくさんあります。お休みの日は、是非戸外で小さな秋を発見したり、秋の産物を確かめたりして秋の自然を楽しんでください。佐賀の秋はおいしい食べ物もたくさんありますね。そちらの方も楽しんでください。
 (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7回目の10月は、下記の日程で実施します。

日時 10月18日(火) 10:00~12:00

10月20日(木) 10:00~12:00

内容： いもほりの体験 (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

※掘ったさつまいもは買い取れますので、小銭と袋を準備してください。

参加を希望の方は事前にお電話が必要です。受付は、9:30~17:00です



10月の「フリーデイ」について

支援センターぽぽら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： 10月25日(火) 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

「子育てにおける反抗期の意義について」

西九州大学子ども学部心理カウンセリング学科 教授 古賀靖之

人間はその発達過程において、周期的に心理的動揺をきたす時期が生じます。そのことは人間はその人の人生において何回となく重大な課題に直面せざるを得ないということの意味しています。子どもが大人になるまでには、少なくとも3つの大きな心理的動揺の時期を乗り越える必要があります。一般的には、この大きな心理的動揺の時期を反抗期と呼んでいます。

まず最初の山は、3歳半～5歳ころに出現します。例えば、おもちゃ屋の店先で「あれ買って…」と激しく駄々をこねたり、食事の時などにお母さんがちょっと先回りをして食べさせようとする、急に怒って食器をひっくり返したりなどの行動をとることがあります。これは子どものほしい物への強い欲求であったり、あるいは幼いながらもプライドを傷つけられたことへの抗議行動であると考えられます。この時期のことを第一次反抗期と呼んでいます。そこでのテーマは『自己主張』です。すなわち、子どもは自分がやりたいことや考えている思いを、強く周囲の者（特に母親に、次に父親）に伝えようとします。自己中心的でありながらも、自分の要求を他者に“積極的に”かつ“能動的に”伝えようとしていくことに、その意義があります。子どもが自らの要求を強く出してくるからこそ、親はその“わがまま”な要求に制限を加えたり、我慢することを強く求めたりできる訳です。子どもが強く自己主張してこない場合には、結果的に親はそのことに関わりを持つ機会を失い、子どもの成長・発達における重大な課題が積み残されるままとなる危険性が生じます。ましてや、親が子どもを自分の思い通りに扱って何もわがままを出してこない“良い子”にしたり、逆に“わがまま放題”を許すといった子育ては、厳に戒められるべきでしょう。

子どもは、このような反抗期を乗り越えていきながら、自分の心の成長を図っていきますとすれば、子どもが『反抗する』ということは、心の成長・発達のために極めて重要な事柄であると結論づけられます。親が子どもの反抗に関わりを持つとしたり、あるいは頭ごなしに押さえつけようとするのではなく、親自身が子どもの求めをしっかりと正面から受け止め、そして真剣に関わっていくことこそ、『子育て』では大切です。子どもは“大人、特に親”に、そのことを求めています。

食育便り

「機能性食材の宝庫、キノコの魅力」

西九州大学健康栄養学部健康栄養学科 准教授 四元 博晃

厳しい暑さが続いた夏が過ぎ、気候良く過ごしやすい秋になりました。みなさんにとっての秋は、「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」？・・・それともやはり「食欲の秋」！。秋はたくさんの野菜や果物、魚などが旬を迎え、おいしい食べ物がお店に並びます。

数ある秋が旬の食べ物の一つに“キノコ”があります。キノコは味が良く、しかもカロリーが低くヘルシーな食べ物として好んで食べている方も多いと思います。しかし、キノコの魅力はヘルシーさだけではありません。“メディカルマッシュルーム”という言葉を知ったことありませんか？実は、キノコはさまざまな生体調節機能をもつ食材です。例えば、日本人の食文化に欠かせないシイタケには、エリタデニンという特有の成分が含まれており、これは血中コレステロールを低下させる作用があります。また、シイタケには抗腫瘍作用などがあることも報告されています。他にも、ハタケシメジには血中コレステロール低下作用や血糖低下作用など、ブナシメジやエノキタケには抗腫瘍作用など、マイタケには血糖低下作用、高血圧抑制作用、抗腫瘍作用など、マツタケには免疫力活性化作用などがあることが知られています。このように日常よく食べるキノコには、日本をはじめとした先進国で問題となっている生活習慣病などの予防や改善に効果があります。

ところで、みなさんは「ムキタケ」というキノコをご存知でしょうか？先に書いたキノコと比べると、ムキタケの認知度はまだ低いかもしれません。ムキタケは、シイタケなどと同じキシメジ科に属するキノコです。ブナなどの広葉樹の切り株や倒木などに群生し、野生のものは全国で採取可能で、特に東北地方などでは鍋の具材として食べられています。私たちが住む佐賀県の佐賀県林業試験場では、ムキタケの菌床栽培技術を確立し、市場への安定供給を可能にしました。つまり、これから佐賀の新たな特産物となるキノコです。これまでの研究で、ムキタケには脂肪肝・肝障害改善作用、抗炎症作用、抗メタボリックシンドローム作用などがあることが明らかとなっています。さらに、抗酸化作用や糖尿病改善作用があることも報告されています。したがって、ムキタケも私たちの健康の維持・増進のための有益な機能をもつキノコです。

キノコは、焼いても、煮ても、炒めても、揚げてもおいしいですね。いろいろな料理に使って、キノコの健康パワー、積極的に取り入れてみませんか！

