

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☆



なかよし一むでは・・・

先生と一緒に幼稚園に行きました♪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でパーティーをしました❖おいしかったね(^_-)☆
 管理栄養士の澤山先生に、食育（食器の置き方、お箸の使い方、うんちについて）のお話も聞いてママ達も大喜びでした。



なかよしミニでは・・・

親子で“にぎにぎ、ぎゅっぎゅう”おにぎりを作り、おにぎりパーティーをしました。
 色々な形のおにぎりの出来上がり!子どもたちにも役割を作ってくれたお母さん!
 大満足の子どもたちでした(*▽*)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、おうちでも作ろうね」と、ママと一緒に喜ばれていました。

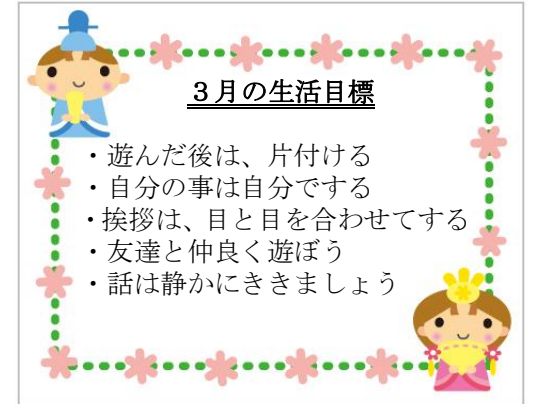


♪育児相談・食育相談をしています♪

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
 2017年3月発行 第119号
 認定こども園 西九州大学附属三光保育園
 TEL:0952-31-6877



3月の生活目標

- ・遊んだ後は、片付ける
- ・自分の事は自分でする
- ・挨拶は、目と目を合わせてする
- ・友達と仲良く遊ぼう
- ・話は静かにききましょう

❖ **新しい春の訪れです** ❖

卒業そして進級進学と、巣立ちの時がやってきましたね。子育て支援センターでの集いも1回1回が色々な体験や人との出会いがあったのではないのでしょうか。子ども達だけではなく、おうちの方々も楽しい時間を過ごして頂けていたら、私達も励みになります。

園庭には紅梅や白梅、モクレンなどの樹木に綺麗な花が咲き始めました。鶯の鳴き声も聞こえ始めたところです。

さて、先般西九州大学では、メディアに関するシンポジウムが開催されました。子ども達の遊びの中にも今やゲームやスマホの機能は登場しています。

本園のアンケート調査でも、1歳から6歳までの子どもたちが、スマホやタブレットに触れる時間が多くあることが分かっています。メディアとの長い時間の接触は、目が悪くなるだけではなく、脳の発達にも悪い影響があることがわかってきました。また、子どもの駄々に大人が負けて、見る時間の制限をやめてしまうと、依存症になってしまい、先では不登校や精神障害までも及ぶといわれています。室内遊びが長かった冬も終わりこれからの時期は、できるだけ外で遊ぶ時間を長くとり、体をいっぱい使って遊ぶ楽しさを体験させてあげましょう。慌ただしい毎日が続くと思いますが、事故やけがの内容くれぐれも気をつけてあげましょう
 (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12回目の3月は、下記の日程で実施します。

日時 3月14日(火) 10:00～12:00
 3月16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1日(火)からです。9時30分～17時までをお願いします。



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7日(火) 10:00～12:00
 3月13日(月) 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

「大人が変われば、……」

西九州大学子ども学部子ども学科 准教授 山田修司

昨年4月に西九州大学に着任し、一年が過ぎようとしています。それまでの38年間、義務教育に携わり、「生きる力」、すなわち「確かな学力・豊かな心・健やかな体」を身につけた「元気な子ども」の育成に取り組んできました。

残り少なくなった私の教師人生ですが、0～12歳までの子どもに係る専門職を目指す学生諸君の夢実現に向け、「今も旬」の心意気で頑張りたいと思っています。

さて、私たち大人(親、教師、地域の人など)が、子どもに対してどうあるべきか。私が、その指針の一つになるのではないかと思うものを、以下に紹介します。

「子は親の鏡」(ドロシー・ロー・ノルト：アメリカの教育学者)の一節より

- ・けなされて育つと、子どもは人をけなすようになる。
- ・とげとげした家庭で育つと、子どもは乱暴になる。
- ・不安な気持ちで育てると、子どもも不安になる。
- ・「かわいそうな子だ」と言って育てると、子どもはみじめな気持ちになる。
- ・子どもを馬鹿にすると、引っ込み思案な子になる。
- ・親が他人をうらやんでばかりいると、子どもも人をうらやむようになる。
- ・しかりつけてばかりいると、子どもは「自分は悪い子なんだ」と思ってしまう。
- ・励ましてあげれば、子どもは自信をもつようになる。
- ・広い心で接すれば、キレる子にはならない。
- ・ほめてあげれば、子どもは明るい子に育つ。
- ・愛してあげれば、子どもは人を愛することを学ぶ。
- ・認めてあげれば、子どもは自分が好きになる。
- ・見つめてあげれば、子どもは頑張り屋になる。
- ・分かち合うことを教えれば、子どもは思いやりを学ぶ。
- ・親が正直であれば、子どもは正直であることの大切さを知る。
- ・子どもに公平であれば、子どもは正義感のある子に育つ。
- ・やさしく、思いやりをもって育てれば、子どもはやさしい子に育つ。
- ・守ってあげれば、子どもは強い子に育つ。
- ・和気あいあいとした家庭で育てば、子どもはこの世はいいところだと思うようになる。

私は、「大人は、子育てについての自覚と責任、毅然と寛容、そして、夢と希望をもってあたることが大切だ」と思います。だから、私たち大人自身が変わらなければいけないのではないかと私は考えていますが、いかがでしょうか。

食育便り

「食卓に香りと彩りを」

西九州大学健康栄養学科 児島百合子

2016年、ぐるなびが主催する今年の一皿に「パクチー料理」が選ばれた。また、2・3年前には、バジルを使用したジェノベーゼが流行するなど、ハーブが身近な食材になってきつつある。ハーブは、「それぞれが個性あふれる香りを持ち、花、茎、葉、種子、根などが、薬品、食品、染料その他さまざまな用途に用いられ、美容や家事に至るまで人々の生活に役立ち、潤いを与えてくれる有用植物の総称」と日本大百科には記されている。使用の仕方も幅広いものであり、食用のほか、ハーブティー、染色、精油、観葉植物などもある。日本でも古くから食用とされている「しそ」や「しょうが」、「みつ葉」等もハーブの一種といえる。このほか、「こしょう」や「パセリ」、「シナモン」、「ラベンダー」などもともと身近にあったハーブから、「バジル」や「パクチー」、「カモミール」など近年身近になってきているハーブなど幅広くある。

食用としてのハーブは、料理の風味や香りをつけるだけではなく、種類によっては食欲の増進や食品の防腐剤として、また、ハーブティーは色や香りによってリラックス効果を期待して使用されている。近年は、食用のハーブが身近なお店で生や乾燥、ハーブティーなどとして販売されており、その他にもハーブペーストやハーブソルト、ハーブビネガーなどの加工品や、ハーブティーのティーパック、インスタントのスープやお菓子として販売されており、身近で入手しやすいものとなってきた。しかし、摂取過剰や子どもの摂取には気をつけなければならないハーブもあり、ハーブによっては、墮胎作用もあり妊娠中の摂取には気を付けなければならないハーブや、授乳中は母乳への移行も知られているハーブもある。また、加工品に含まれているハーブ以外の食材料にも目を向ける必要がある。これらのことに気を付け、たくさんあるハーブのなかから、自分の好みのハーブを見つけ、食卓に香りと彩りをプラスしてみてはいかがでしょうか。