

☆なかよし一む・なかよしプレ・なかよしミニが始まりました！！ ☆

みんなに会えて、嬉しいです☆ これからよろしくお願いします☆  
7月は、「水遊び」です。



なかよしミックスでは、じゃがいもやにんじん掘りをしました。土の中から、ゴロゴロ出てくるじゃがいも！！

ママと一緒に！よいしょ！！人参を引っ張りました。掘りたての人参は、とってもいい匂い！！大満足！！最後にママと、さつまいもの苗さしをしました。



永原学園地域子育て支援センター  
**さんこう・ぽぽら**  
2017年7月発行 第123号  
認定こども園 西九州大学附属三光保育園  
TEL:0952-31-6877

**7月の生活目標**

- 遊んだ後は、みんなで片付ける
- 自分のことは一人でやってみよう。

**「集中力」**

将棋界では、中学生の藤井4段が30年ぶりに日本記録を更新し注目を浴びています。先日は、藤井4段の並外れた集中力はどこで培われたかが話題になっていました。そこで、誰もが関心を寄せるのが幼児期の教育です。これはマスコミのインタビューから知ったことですが、3歳で入園した幼稚園が子どもの自主性を重んじるモンテッソーリ園だったということです。色々な教具の中から、興味のあるものややりたいものを自分で選んで取り組むことで、集中してその活動がもつ法則を理解していきます。そして、面白くて、不思議で、夢中になって取り組む・・・それが集中力を育てていきます。ぽぽらに集うお母さん方は、おそらく子ども達の黙々と取り組んでいる姿が目に見え、驚かされることと思います。そして、「できた！」という達成感を体験して、また次の段階にチャレンジしていくのです。藤井さんは、3歳児の時、なんとハートバックという2色2枚の紙または布を組み合わせる袋を毎日何枚も作って帰り、100枚位は作ったそうです。恐らく、色々な組み合わせが織りなすマス目のバリエーションが面白く、また考えることが楽しかったのでしょうね。藤井4段の活躍を今後も楽しんでいきたいと思ひます。

(三光保育園長)

秋には、芋掘りをします！！ 奮ってご参加ください！

**食育講座のお知らせ**

親子クッキング教室を西九州大学短期大学の先生の協力で行います。テーマは「旬の食材を知ろう！」パンパンはさんでサンドイッチ作りです。日時・内容は下記の通りです。三光保育園の方へお申込みください。対象年齢は、満3歳以上、両日とも**先着10組**とさせていただきます。

日時：① 8月3日(木) 10:00~13:00  
② 8月4日(金) 10:00~13:00

内容：「・みんなでつくろう野菜のサンドイッチ  
・からふるピーマン肉詰め  
・元気100倍コンソメスープ  
・フルーツポンチ」



**♪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。

**「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4回目の7月は、  
日時 7月19日(水)10:00~12:00  
7月20日(木)10:00~12:00  
内容：水遊びを楽しむ・保健師講話  
場所：さんこう・ぽぽら

※駐車場は三光保育園からお入り下さい。事前のお申し込みが必要です。

1日(金)9:30より受付(平日9:30~17:00まで)  
(いずれの日も先着16組の親子)

「フリーデー」にも、どうぞ！！

★7月のフリーデーは、  
7月25日(火)10:00~12:00  
7月26日(水)10:00~12:00  
お好きな時間にお出かけ下さい。

**「シニアサロンぽぽら」**

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で頂きます。奮ってご参加下さい。

日時：7月28日(金)10時から12時  
場所：さんこう・ぽぽら  
※電話でお申し込み下さい。  
TEL 31-6877

## 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

#### 「絵本がつなぐ子育て」

子ども学部子ども学科 教授 香川せつ子

ある日のこと、小学生の孫娘が、『マッチ売りの少女』の感想画を Line で送ってきてくれました。画用紙の真ん中に主人公の少女がいて、周りに七面鳥やツリーなどクリスマスの夜に貧しい少女の目に飛び込んできたものが描かれ、「わたしは、女の子はひとりぼっちだったけど、さいごにおばあちゃんに会えてよかったとおもいました。」と文章が添えられていました。「きっと、孫は、大好きなおばあちゃん（つまり私）のことを思い出してくれたに違いない」と、オメデタイ私の顔がほころびました。

孫たちの成長を見ていると、自分が子育てしていた頃のことを自然に思い出します。忙しきにかまけて、何も特別なことはしてやれなかったけれど、絵本の読み聞かせだけは毎晩欠かしたことはありません。「大きなかぶ」「さんびきのやぎのがらがらどん」、「いたずらきかんしゃちゅうちゅう」など、戦後ベビーブーマーには縁がなかった創作絵本には、私の方が夢中になりました。加古さとしの「だるまさんシリーズ」、松谷みよ子の「ももちゃんシリーズ」も大好きな本です。自分が気に入った絵本を読み聞かせている間に、一日の疲れに襲われて子どもたちより早く寝てしまうこともしばしば。

そうした日々のなかで、ある晩、いつも外遊びばかりしている息子が5歳の頃、突然「おかあさん、いろんな遊びよりも、絵本を読んでもらうのが一番楽しくて好きだよ」とニコニコして言ったことがありました。子育ての苦勞が報いられる思いがしたその場面は、今でも記憶に鮮明です。絵本を読んで聞かせることは、親である私を励まし、私の心まで育ててくれたように思えてきます。

30年以上前に子どもたちが好きだった絵本の多くは、今の子どもたちにも人気です。「ぐりとぐら」、「はじめてのおつかい」など福音館の「子どものとも」シリーズが、本棚に並んでいるのを見かけると、何とも懐かしい気持ちになります。子どもの頃読んでもらった絵本を、自分が親になって子どもに読み聞かせる・・・それはとても素敵な循環です。スマホ世代のおかあさん、おとうさんにも、絵本にハマる経験をしてもらいたいものです。絵本の読み聞かせが親子の絆を育むとはよく言われることですが、祖父母世代から父母世代へ、そして子どもたちの世代へと読み継がれることを通して、絵本を通した世代間の感情の共有と心の交流が生まれていくことを願っています。

### 食育便り

#### 「食べものの記憶」

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

子どもの頃にとっても嫌いだった食べ物が、いつのころからか嗜好の変化によって食べられるようになってくる。そんな経験をお持ちの方は、私だけでは無いと思います。ちなみに堀尾ら1)が大学生410名を対象に行ったアンケート結果によると、過去嫌いであった食品の嗜好が変わり食べられるようになった人は88%おり、嗜好が変わった食品としてはピーマン、納豆、なす、しいたけ、にんじん、トマト、レバー、牡蠣、セロリ等が挙げられています。これらの嗜好が変わったとされる食品を食品群別でみると野菜類が41%と多いことや嗜好が変化した時期としては、小学校高学年で16%、中学校で27%、高校に入ると35%と徐々に増加して行くことも明らかにされています。

この調査のように我々は、歳を重ねるごとに少しずつ食品に対する嗜好性が変わり、食生活も豊かになって来ます。ゆえに私達は、私達の親が教えてくれたように、また私たち自身が見たり、聞いたり、経験した中から子どもたちが将来、健康で丈夫な体を持ち、充実した生活を送ってくれるように食事を通して様々な知恵を教え、授けて行く必要があると思っています。

そもそも味覚のメカニズムは食物の味を感じるセンサーとして舌の表面にある味蕾(みらい)と呼ばれる器官が食べ物の電氣的な信号を感じ取ることによって生じる感覚であり、大人になるに従い、味蕾は少しずつ減少し、30~40代頃になると、子どもの頃の1/3程度にまで減少すると言われています。なので大人になると実は子どもよりも味に鈍感になるのです。そのため、大人は辛い食べ物や辛い食べ物も平気で食べられるようになって来るのです。

また、味蕾を感じる基本的な味の種類は「甘味」、「塩味」、「酸味」、「苦味」、「うま味」の5つです。甘味はエネルギー源(炭水化物)として、塩味は体にとって無くてはならないミネラルの1つとして、酸味は腐ったものや未熟な食べ物の味として、苦味は毒性物質を含む食べ物として、最後のうま味は体を作っている成分(たんぱく質)として、遠い昔から遺伝子の中に組み込まれた記憶として脳が覚えているのです。しかし、苦味や酸味は「学習の味」とも言われており食べても安全で有ることが認識出来る年齢になると食べることが出来るようになる味なのです。もう1つ食べ物の嗜好性を決める要因として、後天的な食経験による嗜好の変化が挙げられます。それは、初めて口にする食べ物を食べたときに、お腹が痛くなったり下痢をしたり、無理強いをされて食べたりすると、二度とその食べ物を食べたくなくなってしまうような**味覚嫌悪学習**や逆に食べ物を食べたとき、元気になったり、満足感が得られたり、楽しい雰囲気の中で食べたりすると、その食べ物への嗜好が増すような**味覚嗜好学習**があります。この様なことを踏まえ、色々な食べ物を食べさせて経験を積ませることやその時は食べることを嫌って口にしなければ決して無理強いをせず楽しい雰囲気の中で食事をするのが子どもにとって重要だと考えられます。ちなみに最近の研究では、味覚は胎児のうちからすでに形成されるとも言われており、母親が積極的にいろいろな食べ物を食べていると生まれた後の子どもも色々な食べ物を好き嫌いなく食べれるようになると言われているようです。

堀尾強：「嫌いな食品の嗜好変化に関する研究」関西国際大学研究紀要，第13号115-123（2012）