

ほけんだより

H29. 7. 14

国風第一幼稚園
副園長
黒田 薫

照りつける日差しが、日に日に夏らしくなってきました。園庭で遊ぶ子どもたちの顔には、きらきら汗が光っています。

6月は、七夕に向けての活動で子どもたちは頑張りました。願いを込めて七夕飾りを製作したり、遊戯練習に熱心に取り組んでいました。発表当日は、少し照れながらも、どの子どもも元気いっぱい歌って踊ることができ、練習の成果を余すところなく出してくれました！日々成長している子どもたちです。

今の時期は天候も不安定で、急な暑さなどに体調を崩しがちになります。食事はしっかりと、水分補給もこまめにするように配慮してまいります。ご家庭でもお子さんの体調管理をよろしく願ひ致します。

食事に見られる心の育ち

『食べる』ことは『生きる』につながります。食べる意欲のある子は生きる喜びを持っている子です！
食事が楽しいという気持ちを感じ、食べる意欲を育ていけるよう食事が「快」の体験となる事で食べる楽しみが育まれます。食事の時間が楽しい時間となるよう心がけましょう！

(0歳) 介助で食べる 愛着の形成

授乳期から離乳食が始まる頃の0歳児は、心の発達を基礎を、保護者や保育者といった大人との1対1の関係のなかで育んでいきます。自分を保護し愛情を持って世話をしてくれる人に対して安心感と信頼感を持ち、愛着関係を形成していくのです。食欲は、生きるうえで必要な本能のうち、最も強いものだといわれています。これを十分に満たしてくれる相手に、強い愛着が生まれるのはごく自然なことだといえるでしょう。

(1歳) 手づかみで食べる 意欲の芽ばえ

9か月頃から始まる手づかみ食は、食べ物への好奇心、食べる意欲の表れであり、食具を使って食べる力につながる大切な行為です。

食べ物を目で確認し、指でつまみ、口に持っていくという一連の動作は、介助されて食べているだけではできるようになりません。失敗をくり返しつつ、じょうずに食べられるようになっていきます。

また、手づかみ食では、咀嚼できる分だけを口に入れる練習や、ひと口分を前歯でかじりとる練習もしています。

(1歳半) 自分で食べる 自立性の育ち

食具を使って食べるようになる1歳半頃になると、大人の真似をしたがるようになります。この時期に、大人が同じ食卓でおいしそうに正しく食べるところを見ることで、食べ方を覚え、マナー面においてもよい影響を受けます。

食具を使って食べることに喜びを感じ、自らの行動を自分で決める自立性も育っていきます。また、食べ物に差し出す動作が見られるように、このような大人とのやりとりを通して信頼関係が育まれるとともに、「もの」を認知し、それに運動したことばの発達も促されます。

食事を通して、どのように心が育っていくのか、発達段階に準じて見ていきましょう！

(2歳~幼稚園) みんなで食べる 社会性の育ち

2歳頃になると、他者への興味が強まり、食卓で一箱に食べる家族や、保育者、友だちに「おいしい？」などと尋ねたりするように。食事ときにおける他者との関わりも増え、友だちが食べていると自分も食べようとするなど、人からの影響を受けるようにもなります。食べる喜びや楽しみを人と分かちあう社会性が育つ時期であり、食事の挨拶、簡単なマナーを理解し、お手伝いを喜んでし始めるのもこの頃です。さらに大人とのやりとりは、興味の対象や、人と関わる力に影響を及ぼします。

食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

予防のポイント

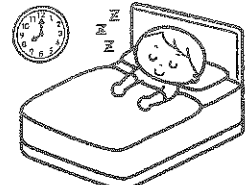
- ① 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない
- ② 魚や肉は十分に火を通す
- ③ 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- ④ まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
- ⑤ 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
- ⑥ 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意する



※7月3日に今年度第1号の食中毒警報が発令されました！

十分な睡眠をとみましょう

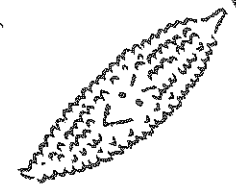
夏は体が疲れやすい季節です。疲れをためず体調を整えるためにも、十分な睡眠をとみましょう。寝る時間、起きる時間、食事の時間を一定にしないと、生活リズムが崩れます。夜、暑くて寝つけない場合は、就寝前にエアコンで部屋を涼しくするなどの調整が必要ですが、長時間の使用や冷やしすぎは体調を崩す原因になるので注意しましょう。



旬の食材

ゴーヤー

和名ではツルレイシといい、果肉が苦いためニガウリとも呼ばれていますが、沖縄でのゴーヤーという呼び方が今では一般的になっています。ビタミンCが豊富で、加熱してもほとんど損なわれないため、ゴーヤーチャンプルのような炒めものや揚げものなどに向いています。下処理のとき塩もみをすると、苦みがやわらいで食べやすくなります。



旬のおやつ

ゴーヤーチップス

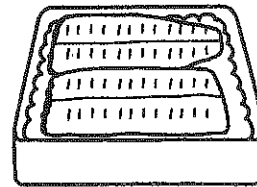
★材料 (4人分) ゴーヤー 1本
塩 小さじ1/2 片栗粉 大さじ3

★作り方

- ① ゴーヤーをたて半分に切り、中綿をスプーンで取り除く。
- ② ゴーヤーを2~3mmの厚さにスライスし、塩でもみ、水分を切って片栗粉をまぶす。
- ③ 油で揚げ、カリカリになったら完成。

夏の土用は、なぜウナギ?

土用の丑の日は春夏秋冬にあります。夏だけウナギを食べるようになりました。一説には、江戸時代に平賀源内が、夏に売れないウナギを売るために、この風習を根づかせたとあります。ウナギはビタミンB群が豊富で疲労回復の効果があり、夏バテしやすい時期に食べるのに適しています。2017年の夏の土用は、7月25日と8月6日です。



★今回のおたよりの参考資料★

- ・「健康おたより文例集」 学研
- ・「プリプリ 2017 7月号」 世界文化社

・「いただきます ごちそうさま 夏 2017 Vol.160」 メイト

※このほけんだよりに関するお問い合わせは国風第一幼稚園まで。
TEL 524-0592

