

えんちょう先生の わくわくだより

NO. 3 H28. 4. 28

(4/26)

この日、一日の保育が終わった17:30～恵那市幼児教育研究会総会（恵那市こども園、保育園職員による研究会です）が岩村コミュニティで行われ、飯地や中野方その他各こども園から大勢の職員が集まりました。総会后、「子どもの健康と食生活」と題して中京学院健康栄養学科の浜野 純先生による講演会が行われ、この先生は、以前トヨタスポーツ実業団の食生活の管理を13年もやってみえ、スポーツ栄養が専門であるとの事でした。お話の中から大事な所をお知らせします。子どもの食生活の中で大事な事は、量を食べさせる事ではなく、「美味しく、楽しみながら食べる」というリズムが大事！と言われます。

ある18歳の実業団に入った青年は、お母さんに朝食を作って貰い食べる習慣がついていなくてどう頑張っても、みんなの半分しか食べられず、足腰の故障でやめていった・・・お母さんが食べなければ、子どもは食べる習慣がなくなります。子どもの時期に朝食を食べないと大人になってから食べる習慣をつける事が難しくなります。と話されました。朝食と学力、朝食と体力には大きなつながりがある・・・と。

又、3才頃までの、「食事のし方や習慣は一生のものとなる」とも言われました。

- ① 1～2歳 スプーンから箸に慣れていく
- ② 3～4歳 箸をしっかりと持てる。お茶碗をもつ
- ③ 5～6歳 しっかりと食事が出る。食事の時のお茶碗の位置がわかる。

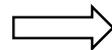
乳幼児期の子どもは、大人のまねから行動やコミュニケーションを獲得する時期だから、大人が楽しそうに、美味しそうに、良く噛んで食べる見本を見せましょう。

◆子どもの食べる量は？

1～2歳はママの半分位。3～5歳はママの7割程度（※但し個人差があります。）

◆幼児のおやつは、3食では取りきれない栄養素の補てんです。今のこども達に足りていないのはカルシウム。成長の時期なのに摂取不足。又、ママの年齢もカルシウム摂取不足。ママがとらなると子どもはとりません！（牛乳、豆腐や納豆、ひじき、海藻類、小魚、ししゃも、小松菜、ごまなどはカルシウムが多いです。）又、ジュースのファンタ1本に、スティックの砂糖が22本も入っている。飲み物のだらだら飲みが健康に一番影響を与えていると・・・

カルシウムの必要量は・・・



1日あたり	幼児期男子 3才～5才	幼児期女子 3才～5才
推奨量	600mg	550mg
現状は・・・	415mg	402mg



♥このお便りは、こうして続けて出せる時があれば、仕事の都合で、なかなか出せない時もあり不定期となりますが、お願いしますね。

昨日は、初めての誕生会



昨日は今年度初めての誕生会でした。新入園児の子は、立って「お願いします」と在園児の子との顔合わせもしました。年中、年長組にも1名ずつ入園してくれた子がいて、みんなで仲良く遊ぼうねと話した事です。4月生まれの子が8名。年長さんが作ってくれたポシエットと保護者会からのプレゼントを貰って、みんなニコニコ顔で自分の年や名前を言ってくれました。「誕生日はこんな事をするんだ～と、見ている覚えてね」と、司会の先生。誕生会の歌もみんなで練習したね。これから誕生日を迎えるこども達は、きっと自分の番を楽しみに待つ事でしょう。年長さんが、元気いっぱい「きみたち今日からともだちだ！」の歌と「ぐんぐんどこまでも」の楽しいリズムを踊ってくれました。さすが年長組です。未満児組はお誕生日の子が一人もいなかったのが今日は、身体測定を行いました。

1回目は大石先生のお話をきいたよ。



先生の家は、上矢作で、岩村よりもっともって田舎です。田んぼや大きな川があって、おたまじゃくしや魚も捕れるんだよ。

子ども「うわ～そんな所、いいなあ」から始まって、「先生のお家のカーテンを開けたら、モンキーパークみたいに猿がいっぱいきてね、畑からかぼちゃを

ちぎって、抱えたかと思ったら、電柱にするする～と登って行っちゃいました。電線を抱えたまま渡っている内に、そのかぼちゃが落ちこちてしまって、車に引かれちゃったんだよ。そうしたら、猿が慌てて、戻ってきて、引かれたかぼちゃを食べていたよ。又、他の時には、猿が両手に大根を持って走って逃げていった事もあるよ。猿もおなかがいっぱいだったねえ。先生のお家のそばには猿が沢山いるんだよ。

子ども「エ～！」「すごーい」

でも、みんなは猿を見つけてもそばに寄らないでね・・・と、楽しいお話を聞きました。

大石先生のお家のそばには猿が出てくるんだ。岩村では思いもつかない出来事を真剣に聞いたこども達でした。

