

### 食育講座 「親子で学ぼう Let's Cooking!!」

西九州大学短期大学部の西岡先生と学生さんの協力により、食育講座を開催しました。  
 今年は、“旬の食材を知ろう！”をテーマに・・・パンパンはさんでサンドイッチ作り！！  
 “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”を作りました



### ☆ なかよしミックス ☆

今月のなかよしミックスは、わらべうたのコーデイ研究会の富永先生を講師にお迎えして親子でわらべ歌を楽しみました。みんなの笑顔でいっぱいでした(\*^-^\*)




### 「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。今月は、保育園児の発表をご覧いただきます。奮ってご参加ください。

日時：9月15日(金) 10時から12時  
 内容：「敬老の集い」保育園児との交流を楽しんで下さい  
 場所：さんこう・ぽぽら  
 電話でお申し込み下さい。 TEL 31-6877

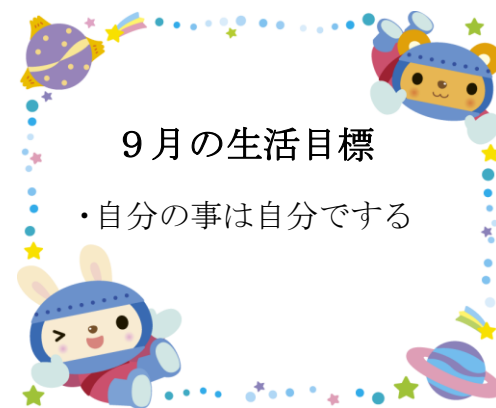


### ♪ 育児相談・食育相談をしています♪

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・ぽぽらだより**  
 2017年9月発行 第125号  
 認定こども園 西九州大学附属三光保育園  
 TEL:0952-31-6877



### 9月の生活目標

・自分の事は自分です

### 夢中で遊ぶ体験の大切さ

長い夏休みが終わり、園や学校には大勢の子どもたちが戻ってきました。通勤路や学校に子どもたちの姿を見かけると、“さあ～がんばろう！”と、元気が湧いてきます。

本園の子どもたちは、30度を超える真夏日の中、朝は虫捕り、木陰の下でのままごと等を楽しんだ後、汗だくだった体をプールの水遊びで癒し元気いっぱいでした。午睡後は、室内での制作やグループ遊び。4～5歳児はその成果を最終日に、“お化け屋敷ごっこ”という形で楽しみました。8月は、その計画から実行まで自分たちで主体的に、そしてイキイキと取り組んでいました。段ボールのトンネルを腹ばいでくぐると・・・冷や～！！思わずキャ～！（子ども達はニンマリでヤッター～と満足顔）水で緩めに湿らせた雑巾を床一杯に敷きつめていたのです。当日、招待を受けた1～3歳児までの子ども達は恐る恐るこの闇の世界へ！部屋の外には、怖くて悲鳴や泣き声がいっぱい聞こえていました。4～5歳児さんによる、お化け屋敷は大成功で、怖い思いをした子ども達は家庭で口々にその様子を話したそうです。

さて、様々な体験をしている子どもたちですが、最近保育者からこんなつぶやきが聞こえてきました。お迎えに来たおうちの方の中に、子どもが泥だけになって遊んだ様子を見て、「また汚して・・・！」「洗ってもとれないんだから泥遊びはしないで！」等々、きつく叱られている姿を見るところです。「今日もいっぱい遊んでよかったね」と、ほめて下さるおうちの方もおられるのですが、この夢中で遊ぶ体験や泥遊びが小学校以降の学習につながっているのです。保育園や子ども園にもっていくお子様の着替えは新品や上等な品は避けて、子ども達の遊びを応援してあげる心の余裕をお願いしたものです。  
 (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6回目の9月は、下記の日程で実施します。

日時 9月12日(火)・19日(火) 10:00～12:00  
 内容：砂遊びを楽しむ  
 持って来るもの：着替え・帽子・コップ  
 場所：地域子育て支援センター「さんこうぽぽら」  
 ※事前のお申し込みが必要です。受付は、平日9:30～17:00  
 (いずれの日も先着16組の親子)



### 9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：9月26日(火)・9月28日(木) いずれも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

子育てだより

### 「子供の個性」

西九州大学心理カウンセリング学科 教授 古川勝也

今から10数年前にアメリカのステイブン・ピンカーという学者が「人間の本性を考える ～心は空白の石版か～」という本を出版しています。「人の心は『空白の石版』であり、すべて環境によって書き込まれる」とされてきたそれまでの考え方を否定し、「生まれか？育ちか？」の論争に決着をつけるとして話題になりました。当時私も興味をもち手にとって見たものの、途中まで読んで放ったままにしていました。ところが、最近この本のことを思い出す出来事がありました。それは、私の孫達に関わることでした。孫たちは二卵性の双子の女の子で、そろそろ8カ月になります。二人ともすくすくと成長し、体格もほぼ同じくらいなのですが、最近この二人の行動に少しずつ違いが出てきたのです。一人の方は物にも人にも積極的に手を出して触ろうとし、大きな声を出して注意を引こうとします。ところがもう片方は、まず相手や対象物を凝視して、すぐには触ろうとしませんし、声もあまり出しません。特に自宅以外ではその傾向が強く、いわゆる内弁慶な様子を見せるのです。同じ親からほぼ同時に生まれ、同じ環境で同時に育ってきたのに、このように違いがあることに驚かされ、まさしく「人の心は空白の石版」ではないのだと確信させられたのです。やはり人にはもって生まれた性質というものがあるのでしょうか。この本の中で、著者は「教育とは『空白の石版』に書き込むことでもなければ、子供たちのもつ高貴さを開花させることでもない。そうではなく、人間の精神が生まれつき苦手とするものを補うことを試みる技術である」と述べていますが、持って生まれた性質をしっかりと見極め、苦手とする部分をいかに克服するかに手を貸してやるのが親や教師の務めだということでしょう。

私は、これまで障害児教育に長年携わってきました。障害児教育では、まずその子の実態を的確に把握することが求められます。それなくして障害児教育はスタートできないからです。しかし、最近この考え方は何も障害児教育だけに当てはまることではないと感じています。障害の有無に関わらず全ての子供は、生まれてきた時から他とは違う個性を持った唯一無二の存在なのです。親も教師も、子供の個性をきちんと認めることが何より大切なことではないでしょうか。誰にでも合う教育方法なんて無いような気がします。

食育だより

## 「肥満解消！食物繊維を摂ろう！」

西九州大学 健康栄養学部 健康栄養学科 講師 熊川景子

学童期の肥満は、平成28年度の学校保健統計調査では、ここ数年ほぼ横ばいに推移しているが、年齢によっては1割以上の肥満傾向児がいる。小児にもメタボリックシンドローム(6~15歳)があり、それは成人と同様に、摂取エネルギーの過剰、身体活動量の低下等の生活習慣から内臓に脂肪が蓄積したものである。誘因としては、食事の欧米化、食品が入手しやすい環境(お菓子、ジュースなどの購入、24時間購入できる環境)、生活リズムの変化(両親が共働き、スマートフォン、インターネットの利用、塾などによる夜型の生活、そのため、夕食が遅い、朝食が食べれない)、運動不足(外で遊ぶことが少ない)などがあげられる。その生活指導としては、食物繊維の摂取、おやつ摂り方の工夫、朝食の欠食をなくすこと、運動をするなどの生活改善が必要である。ここでは食物繊維についてお話する。

食物繊維には水様性と不溶性があり、水様性食物繊維(こんにやく、昆布など)の働きは①体内のコレステロール消費を促進する、②食物の消化吸収速度が遅くなり、食後高血糖を改善する、③尿中へナトリウムの排泄を促し、高血圧を予防する。④大腸にいる善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やして腸内環境を整える。不溶性食物繊維(おから、ごぼうなど)の働きは、①腸で水分を吸収し、便の量を増やしたりやわらかくして便秘予防する、②便が大腸粘膜を刺激する時間が短くなり、大腸がんの予防になる、とされている。このように食物繊維を摂ることは腸の環境を良くし肥満解消につながる可以说。そこで、こんにやくや野菜の入った簡単炊き込みご飯をご紹介します。

### レシピ紹介

#### こんにやく入り簡単炊き込みご飯(1人分 180kcal)



#### 【分量 12人分】

米 3合  
しらたき 300g1袋  
なめたけ 1瓶  
にんじん 1/2本  
ツナフレーク 120g  
三つ葉 少量  
水(炊飯適量)

#### 【作り方】

- ①しらたきは刻んで茹で、水切り。にんじんは短く太め繊維切り。三つ葉は茹でて、短く切っておく。
- ②洗った米、水、しらたき、にんじん、なめたけ、ツナフレークを炊飯器に入れ炊く。
- ③炊き上がったら、三つ葉を混ぜ、出来上がり。