



《なかよしルームでは…》

お母さんと一緒に、お店屋さんごっこをして楽しみました。
お店屋さんでは「いらっしゃいませ！」お客さんになって「これください」
「ありがとう」3つの言葉を覚えて、上手に言えました☆



《なかよしミニでは…》

公園の木々は紅葉が始まり、色とりどりの秋の色が
楽しめましたよ♪落ち葉やどんぐり拾いをしながら
、みんなでお散歩を楽しみました(*∇*) 落ち
葉のシャワー!!楽しかったね♪



☆ また行きたいね ☆

「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。

日 時： 12月18日(月) 10時から12時
内 容： 保育園の誕生会・クリスマス会にご招待!!
場 所： 地域子育て支援センター「さんこうぽぽら」
電話でお申し込み下さい。 TEL 31-6877



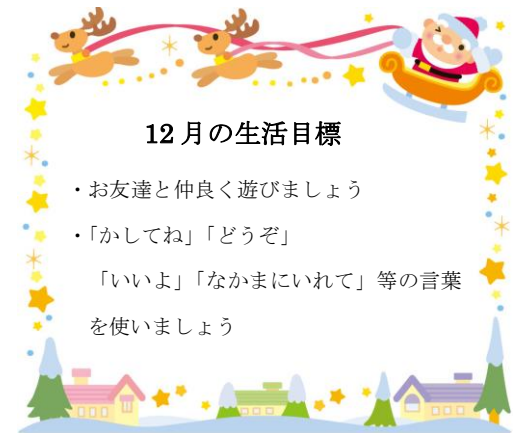
♪ 育児相談・食育相談をしています♪

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12月発行 第128号
認定こども園 西九州大学附属三光保育園
TEL:0952-31-6877



12月の生活目標

- ・お友達と仲良く遊びましょう
- ・「かしてね」「どうぞ」
「いいよ」「なかまにいれて」等の言葉
を使いましょう

「年末のおしごと」

いよいよ2017年も終わりの月になりました。毎年慌ただしく過ぎる師走ですが、改めて、どんな行事があっているだろうかと、ノートをめくってみました。

12月4日～10日は人権週間。ここでの園のねらいは、一人一人の違いを認めたり、自分や他人の良いところを見つけ、それぞれが大切な存在であることに気づけることです。園でもご家庭でも、「みんな、顔も得意な所も違うから楽しいね」と、お話ができると更にいいですね。12月10日はノーベル賞授賞式。近年、日本人も毎年のように受賞していますが、今年は日本生まれの英国育ちのカズオ・イシグロさんが受賞しました。長崎のことを色々な所で語って下さって嬉しことですね。次に、12月22日は冬至。園では、広間の時間が一年中で一番短くて夜が長い日だよと伝えています。昔から日本では、寒い冬にはカボチャを食べたり、柚子を入れたお風呂に入ったりして、風邪をひかない丈夫な体を作ってきたんだよと伝えています。そして、みんなが心待ちにしているのが、「クリスマス！」今からサンタさんが来てくれるのを楽しみに、サンタさんの製作活動を頑張っています(^_^)。最後に、大掃除！新しい年を気持ちよく迎えられるように、自分たちが使っている道具やお部屋を綺麗にします。最後の日には、園でついた、お供え餅を飾って今年を締めくくります。

皆様のご家庭ではいかがでしょうか？日本の伝統行事や海外から来た行事をミックスして、楽しい年末で締めくくみましょう。インフルエンザも流行の兆しが見えてきました。睡眠、栄養に気を配って元気に乗り越えて下さい。(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9回目の12月は、下記の日程で実施します。
日時：12月12日(火) 10:00～12:00
内容：クリスマス会
持ってくるもの：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15組の親子)



12月の「フリーデイ」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： 12月15日(金) 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

「居ずまい」

子ども学部心理カウンセリング学科・教授・池田久剛

先日仕事で、博多まで行ってきました。休日の朝早くでしたが、車両の壁際に横長のシートが設置されている座席の、ちょうど私の真向かいぐらいに、おおよそ3~4歳ぐらいの女の子を連れのお母さんが乗車してきました。その雰囲気、なぜか不思議と、見ているこちらまで心が安らぐような安心感を醸し出していたのです。その理由を考えてみました。

もっとも感じたのは、お母さんの子どもに対する注目の「ほどよさ」です。女兒の一挙手一投足も見逃すまいと注意を集中するわけではなく、ほどよく周囲に平等に注意を漂わせながら、女兒から何かサインが発せられるとおもむろに、反動的に顔を動かし、意を汲もうとしているようでした。女兒はなんの息苦しさも感じず、同時にお母さんから見守られている暖かさを受け取りながら、お母さんのひざの上で、ないしはその隣で、過ごしているように見えました。お母さんの表情は、極端な笑顔でもなく、不機嫌な様子でもなく、ほどよい微笑を柔らかく浮かべているといった具合でした。そんなに混んだ車内ではなかったとはいえ、お母さんの様子からは少しの緊張も感じられず、自然体でゆったりと、その場に溶け込んでいるように見えました。

フェアバーンという分析家は、子どもに対する養育者の態度として、刺激的すぎず、かといって拒絶的でもないその中間の有り様を提唱しました。ウィニコットという小児科医でもあった分析家は、「ほどよい母性」を提唱しました。どちらも、極端でも完璧でもない、自然体でほどほどであることを理想としているようです。一方わが国のLD研究の第一人者である竹田契一は、養育者が主導権を握るのではなく、子どもの表現に反動的に関わることの重要性を述べています。いずれも実践は簡単ではありませんが、電車の中の短い時間で、一つのモデルを見せていただいた気がしています。

そして、そのことは、お母さんと一緒にいた女兒の落ち着きが証明していたかのようでした。最初はお母さんのひざの上から、しばらくしてひざの上を下りて窓の外を眺めていましたが、いかにもほどよい安心やくつろぎが伝わってくる穏やかな表情でした。

私も臨床心理士のはしくれとして、あのお母さんのように、クライアントのそばに腰を下ろしていることができればなと思わずにはられませんでした。

食育だより

「スローフードと佐賀ん魚」

西九州大学 健康栄養学部健康栄養学科 教授 三嶋敏雄

私たちの回りには、便利で安く大量生産された冷凍食品、レトルト食品、カップ麺などの加工食品があふれています。現代のあわただしい毎日の食生活では、便利、安い、画一商品のファストフードを利用する食事が当たり前になっています。ファストフードへの依存に反対し、地域ごとの食事の多様性や味の文化を大切にしていこうとする「スローフード運動」という活動が提唱されました。この運動は、イタリアから始まり、今では日本を含めた世界中で活動が行われています。スローフードとは、地域に昔からある食文化を守り、地域特有の食品（魚、肉、野菜、穀物、豆など）を保護して残し、子どもに味覚の教育を行うという運動です。また、地元の食材を積極的に利用する「地産地消」も、スローフードと同じような意味に使われ、環境に対して優しいことから推進されています。

日本の伝統的な食事の和食は、「一汁三菜」といわれ、ごはん、汁物、魚介類を中心とした主菜一品、季節の野菜、豆、海藻、乾物からなる副菜二品を基本とします。私たちの暮らす佐賀には主菜や副菜の材料となるたくさんの食材があります。そこで、今回は佐賀の水産物を紹介します。佐賀は北に玄界灘、南に有明海という二つの海に面しており、この二つの海は海洋環境が大きく違うことから獲れる魚種も違います。佐賀は、たくさんの魚種に恵まれ、魚介類の豊庫と言えます。

玄界灘で多く獲れる高級魚には、有名な呼子のイカ、マダイ、アマダイ、ヒラメ、ブリ、フグ、大衆魚にはアジ、サバ、イワシがあります。郷土料理には、呼子のイカの活きづくりや塩辛、かけ和え（イカの酢味噌和え）、唐津のギョロツケ（魚のすり身の揚げ物）があります。鯨を使った松浦漬も有名です。有明海で獲れる魚は前海もんと呼ばれ、コノシロ、ムツゴロウ、ワラスボ、クツゾコ（シタビラメ）、ガザミ（カニ）、貝のタイラギやサルボウ、アサリ、メカジヤやエビ類があります。郷土料理には、ムツゴロウの蒲焼や須古寿司（押し寿司）、ワラスボの干物、がん漬（シオマネキというカニの塩辛）などがあります。川魚ですが、鹿島地方に伝わるフナの昆布巻きがあります。

毎日の忙しい生活を支えるためにファストフードを利用する必要はありますが、時々、時間をかけて地域の食材を選び料理し、食事を共にする人との会話を楽しみ、スローフードを楽しんでみてはいかがでしょうか。

参考資料；佐賀県有明海漁業協同組合 HP (<http://www.jf-sariake.or.jp>)

サガンさかな、佐賀県水産局（1996）