

なかよし一むとなかよしミニは、2月が最終月でした。

☆1年間ありがとうございました☆



なかよし一む・なかよしミニでは・・・
 親子でおにぎりを作りました♪子どもたちも小さな手のひらにおにぎりをのせ“ペタペタ”“ぎゅっぎゅっぎゅう”(*▽*)色々な形のおにぎりが出来上がりました!
 おにぎりをのせたお皿を自分たちで運んで、おにぎりパーティーをしました。自分で作ったおにぎりは、格別においしかったようです。今度はおにぎりを持って公園に行こうね(≧▽≦)

シニアサロンでは、
 2歳児さんの歌の発表を聴きました♪
 そして、キーマカレーを作って美味しくいただきました(^^)



永原学園地域子育て支援センター
さんこう・ぽぽらだより
 2019年3月発行 第143号
 認定こども園 西九州大学附属三光保育園
 TEL:0952-31-6877

3月の生活目標

- 遊んだ後は、片付ける
- 自分の事は自分でする
- 挨拶は、目と目を合わせてする
- 友達と仲良く遊ぼう
- 話は静かにききましょう

♡ 子どもの成長 ♡

園庭のあちらこちらに置かれた、園児達が植えたマイ・チューリップ鉢には、次々に花が咲き始めました。子ども達は、水やりをしながらどんな色の花が咲くのか楽しみにしています。例年は卒園式の頃に満開となるチューリップがもう咲きだすなんて、地球の温暖化をまさに実感するこの頃です。環境問題に今以上に興味をもって、地球を守っていききたいですね。
 さて、今日は年長児の縄跳び大会がありました。0歳児～3歳児までの子ども達が、2階や滑り台の上から見守る中、男女別、クラス別、混合と、4回の激戦が繰り広げられました。中でも、私は入賞者3人×7回のインタビューがとても心に残りました。「縄跳びはいつ頃から練習しましたか?」「1月になってからです。」「何回くらい跳べるようになりましたか?」「(頑張りカードを見て)80回くらいです!」「どうしたらたくさん跳べるようになりましたか?」「背伸びをして跳ぶとたくさん跳べました!」等々、自分が頑張ったところや工夫、研究したところを次々に発表してくれました。顔を真っ赤にして、自分が勝ち残っているにもかかわらず力尽きるまで跳び続けた男児は、「どのくらい練習しましたか?」「毎日、幼稚園とおうちで練習しました」「一番になってどんな気持ちですか?」「嬉しいです。いっぱい練習してよかったです。」朝の自由時間、昼休みに友達と一緒に競って練習していたこの男児の言葉にウルツとしてしまいました。子ども達の成長を心から誇らしく思いました。
 今年度もポポラのご利用ありがとうございました。(三光保育園園長)

「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： 3月22日(金) 10時から12時
 内容： 「お抹茶とお菓子をいただきながら、1年間を振り返って楽しくお話をしましょう!」「保育園の1歳児と交流を楽しんでください!」
 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。

さんこう・ぽぽら開放の時間帯について

【開園日】
 ★月～金
 (祝祭日・お盆・年末年始を除く)

【時間】
 ★9:00～12:30
 ・園行事の為、ご利用できない場合があります。
 ・出前支援の場合は、担当職員が不在になります。

★12:30～13:30
 昼休みの為閉園

★13:30～16:00
 この時間帯のご利用の場合は、電話での申し込みをお願いいたします。

三光保育園：31-6877

「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12回目の3月は、下記の日程で実施します。
 日時 3月12日(火) 10:00～12:00
 3月13日(水) 10:00～12:00
 内容：公園で遊ぼう!!
 場所：ひょうたん島公園
 持ってくるもの：水筒・おやつ
 ※参加希望の方は事前にお電話で申し込んで下さい。
 ※電話の受付は、3月1日(金)からです。9時30分～17時までにご利用します。

3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： 3月5日(火) 10:00～12:00
 3月7日(木) 10:00～12:00
 ※事前の予約は必要ありません。

「プログラミング教育」＝「カレー作り」？

西九州大学子ども学部子ども学科 准教授 草場 聡宏

来年春から小学校で始まる「プログラミング教育」について少しお話しします。

今回改訂された小学校学習指導要領で示された「プログラミング教育」は、各教科の学習を通して、①身近な生活の中でコンピュータなどの情報通信技術(ICT)が活用されていることに関心を持つ。②プログラミングを体験しながら、コンピュータに意図した処理を行わせるために必要な論理的思考力を身に付ける。ことなどが目標になります。

コンピュータ（やロボットなどの機械）は「言われたこと」しかできませんから、コンピュータに自分が意図した処理を行わせるためには、「内容」と「手順」を明確に示す必要があります。よく取り上げられる例ですが、カレー作りを例に考えてみましょう。カレーを作る基本的な「内容」と「手順」を書き出すと、

- ① 必要な材料(肉、人参、ジャガイモ、タマネギ、カレールウ)をそろえる
- ② 人参、ジャガイモ、タマネギの皮をむき、食べやすい大きさに切る
- ③ タマネギを炒める
- ④ 肉を炒める
- ⑤ 人参、ジャガイモを加えて炒める
- ⑥ 水を加えて煮込む
- ⑦ 弱火にしてルウを入れ、全体を混ぜて完成

このように一連の内容を順に書き出していくことが「プログラミング」の初歩段階です。

さて、書き出した内容について初めてカレーを作る立場で見直すと、いくつか疑問が出てきます。

- ① 肉の種類は？ こまぎれ？ブロック？ミンチ？ 何g？ 野菜も同様
- ② 「食べやすい大きさ」ってどれくらいの大きさ？ 切り方は？
- ③ 火力は？ 炒める時間は？ ④、⑤のタイミングは？
- ⑥ 水の量は？ 煮込む時間は？ ⑦の時間(火を止めるタイミング)は？

など、あいまいな部分も多く、具体化、数量化していく、「プログラムを見直す」ことが必要です。具体的で詳しい手順書を作ることで、いつでも誰でも同じ手順で美味しいカレーを作って食べることができるようになります。

今回はカレー作りを例にしましたが、このような考え方（具体的に「内容」や「手順」を書き出す＝「論理的思考力」）は、大人になって職場や地域などチームでものごとを進める場面をはじめ様々な場面で、ミスなく効率的に進めるために必要とされる資質・能力の一つと言えます。「プログラミング教育」と難しく考えずに、親子で楽しく会話しながらカレーを作ってみてはいかがでしょうか。

「トランス脂肪酸」ってなあに？

西九州大学健康栄養学部健康栄養学科 准教授 四元博晃

最近、テレビの CM やスーパーなどで「トランス脂肪酸」という文字をよく目にすると思います。さて、この「トランス脂肪酸」っていったい何なのでしょう？

脂質の仲間の 1 つに脂肪酸があります。脂肪酸の種類はたくさんあり、みなさんが良く知っているオレイン酸などもその仲間です。脂肪酸は構造の違いにより、大きく 2 つに分けられます。1 つは二重結合をもたない飽和脂肪酸、もう 1 つは二重結合をもつ不飽和脂肪酸です。通常、天然に存在する不飽和脂肪酸の二重結合はシス型という構造をもっていますしかし、この結合がトランス型に変化し、さらにコーデックス委員会(国際食品規格委員会)で定義されたトランス型二重結合をもつ不飽和脂肪酸を「トランス脂肪酸」と呼びます。1970 年代ごろより「トランス脂肪酸」の健康への影響が指摘されはじめ、その摂取量が増える(総エネルギー摂取の 2%以上) と、血中の悪玉(LDL) コレステロールを増加させ、さらに善玉(HDL) コレステロールを低下させ、動脈硬化の発症と密接に関係することが明らかになっています。

では、「トランス脂肪酸」はどんな食品に含まれているのでしょうか？まずは、牛や羊など反芻動物の肉や乳、乳製品です。これは、反芻動物の体内にいる微生物の働きで「トランス脂肪酸」が作られるからです。ただし、その量は微量でほとんど気にする必要はありません。私たちが日常摂取する「トランス脂肪酸」の大部分は、マーガリンやショートニングなどの加工油脂からです。加工油脂は、常温で液体の植物性の油を固形化して作られますが、製造の際に一部の脂肪酸から「トランス脂肪酸」ができるのです。

WHO/FAO は 2003 年に「トランス脂肪酸」の摂取量を総エネルギー摂取の 1%未満(日本人の場合は摂取量 2g 未満に相当) にするように勧告しました。これを受け、アメリカや EU 諸国、また韓国や台湾などの諸外国では「トランス脂肪酸」の表示義務化や規制をはじめめています。日本はどうでしょう？日本ではまだの表示義務化や規制は行われておらず、食品事業者による自主的開示のみです(消費者庁指針、2011 年)。その理由は、農林水産省が 2005～2007 年に行った調査で、日本人の摂取量は 1 日当たり 0.92～0.96 g、エネルギー比で 0.44～0.47%であり、食品安全委員会より「日本のトランス脂肪酸による健康被害への影響は小さい」との見解が出されているからです。つまり、日本人の食の欧米化が進んだ現在でも、通常の食生活でとくに心配する必要はないということです。また、日本の加工油脂メーカーによる新たな製造工程の技術開発など企業努力により、加工油脂中の「トランス脂肪酸」量はこの 10 年間で低減していることも確認されています。これを各メーカーは自主的にパッケージや CM に表示しはじめています。