

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☆



なかよし一むでは・・・

先生と一緒に幼稚園に行き、3歳児のお友達と一緒に活動をしたり、エプロンシアターや絵本の読み聞かせを聞いたりして楽しく過ごしました(^\_^)！  
その後は、ママが作ってくれたおにぎりでパーティーをしました。管理栄養士の澤山先生に、食育（食器の置き方、お箸の使い方、うんちについて）のお話も聞けてママ達も大喜びでした。



なかよしミニでは・・・

親子で“にぎにぎ、ぎゅっぎゅっぎゅ”おにぎりを作り、おにぎりパーティーをしました。  
色々な形のおにぎりの出来上がり！子どもたちにも役割を作ってくれたお母さん！！作ったおにぎりをお皿の上まで運んで！！大満足の子も達でした(\*∇\*)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、おうちでも作ろうね」と、ママと一緒に喜ばれていました。

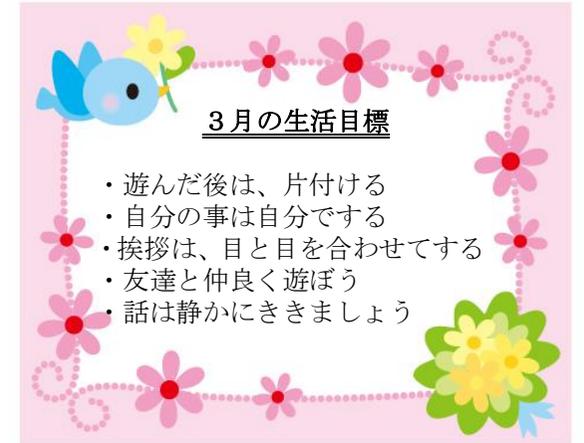
♪育児相談・食育相談をしています♪

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  
2016年3月発行 第107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

❁ もうすぐ春ですね ❁

卒業そして進級進学と、巣立ちの時がやってきましたね。子育て支援センターでの集いも1回1回が色々な体験や人との出会いがあったのではないのでしょうか。子ども達だけではなく、おうちの方々も楽しい時間を過ごして頂けていたら、私たちも達成感を味わうことができます。アンケート等にもご協力を頂きました。この結果は、平成28年度の活動の中で活かしたいと思います。

園庭には紅梅や白梅、モクレンなどの樹木に綺麗な花が咲き始めました。そろそろ鶯の鳴き声も聞かれる頃と、子ども達と耳を澄まして心待ちにしている今日この頃です。

さて、先日ご協力を頂いたメディアに関するアンケート調査では、1歳から6歳までの子どもたちが、スマホやタブレットに触れる時間が多くあることが判明しました。メディアとの長い時間の接触は、目が悪くなるだけではなく、脳の発達にも悪い影響があることがわかってきました。また、子どもの駄々に大人が負けて、見る時間の制限をやめると、依存症になってしまい、先では不登校や精神障害までも及ぶといわれています。室内遊びが長かった冬も終わりこれからの時期は、できるだけ外で遊ぶ時間を長くとり、体をいっぱい使って遊ぶ楽しさを体験させてあげましょう。

(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12回目の3月は、下記の日程で実施します。

日時 3月15日(火) 10:00～12:00  
3月17日(木) 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(火)からです。9時30分～17時までをお願いします。



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8日(火) 10:00～12:00  
3月14日(月) 10:00～12:00

※事前の予約は必要ありません。

## 子育て便り

### 遊び体力ー運動遊びであることの意義ー

西九州大学子ども学部子ども学科 准教授 松本大輔

幼児期からの運動能力の低下が叫ばれている現在において、運動指導を多く取り入れている園も少なく無いのではないのでしょうか。運動指導の頻度と幼児の運動能力を比較した興味深いデータがあります（図1）。

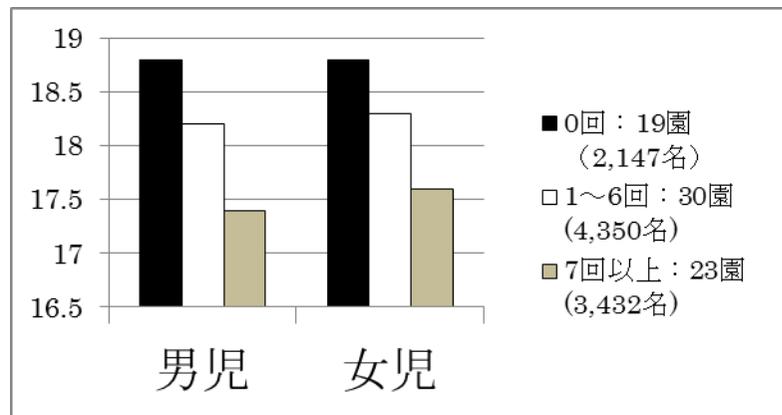


図1 幼稚園での運動指導頻度による運動能力の比較（2002年調査：杉原ら,2010）

データからは驚くべきことに運動指導頻度が多い園の幼児の方が運動能力が低い事が明らかになっています。この結果について杉原(2010)は、指導者の指示や説明を聞いたり、順番を待っている時間が長く、実際に体を動かす時間が意外に短い事、また一斉指導のかたちで決められた同じ動きを繰り返している事で多くの幼児の意欲を低下させている可能性が高い事の二つが原因であると述べています。このことは運動指導の是非というよりも、その運動指導による運動の行い方の問題として、結果的に子どもの身体活動や自発性が制限されているという事だといえるでしょう。つまり、こうした運動指導には“遊び”がないのです。

遊びとは自主的で目的的な活動です。簡単に言うと、自分がしたい活動を思いっきり楽しんで行う活動という事です。こうした活動で子どもは多くの事を学んでいきます。図1のデータからも解るように、思いっきり遊んでいる園の幼児の方が運動能力が高いというのもその表れでしょう。しかし、少し難しい言い方ですが、“遊びを通して”何か（体力や知識・技術）を身に付けさせるといふ発想に陥ってしまうと、子どもは遊んでいるように見えて、実は大人が遊ばせているという状況になり、そこには遊びがなくなってしまうのです。大事なことは、遊びを遊びとして捉え、子どもと一緒に全力で遊ぶことこそが重要な遊びの教育になるということです。“遊びを通して”ではなく“遊びの中で”学んでいくのです。

社会背景の影響か近年は物事を白か黒かとハッキリ決めたい風潮があります。運動指導や教育においても、合理的にかつ系統的に行おうとします。しかし、その学びは子どもにとって意味ある学びにならないことが多いのです。遊びが持っている自由さ、一見すると無駄に見える行為や非合理的な活動という曖昧さにこそ、子どもにとって豊かな学びになる体験が含まれているのです。今一度、白でも黒でもない曖昧なものとしての遊びの重要性を改めて考えることが大切ではないでしょうか。細かいことは忘れて思いっきりみんなで遊んでみてはいかがでしょうか。

## 食育便り

### 「子どもは風の子～褐色脂肪細胞と白色脂肪細胞」

健康栄養学部（教授）石松秀

暖かい日が続いたと思ったら雪が舞ったり、気温の変化が激しく、大人は薄着になったり着込んだりと対応が大変です。一方で「子供は風の子」と聞きますが、これはどういうことでしょうか？調べてみると「子供は寒さに強く、冷たい風が吹いていても外で駆けまわって遊ぶ」といった意味だそうです。もちろん個人差があるので、子供はみな寒さに強いということではないでしょう。この「子供は寒さに強い」ということの科学的根拠を探ると、「ナルホド!」と思うことがあります。

その鍵は脂肪細胞にあります。脂肪細胞には、白色脂肪細胞と褐色脂肪細胞があることが知られています。白色脂肪細胞は、ほとんど中性脂肪からできていて飢餓時に予備のエネルギーとして利用されたり、全身に広くに分布しているため寒さを防ぐ断熱毛布の働きをします。一方で褐色脂肪細胞は、ミトコンドリアを豊富に含んでいるのが特徴で、白色脂肪細胞の中性脂肪を遊離脂肪酸という形で受け取り、これをエネルギーとして褐色脂肪細胞の豊富なミトコンドリアで熱を産生します。筋細胞などのミトコンドリアは、ブドウ糖を分解してATPを作るのが主な仕事ですが、褐色脂肪細胞のミトコンドリアはATPではなく、熱を産生します。褐色脂肪細胞の熱産生能は、筋肉の100倍あるそうです。また褐色脂肪細胞の分布を調べてみると、乳幼児の首まわりや心臓周囲、大動脈や腎臓の周囲に多くあります。つまり褐色脂肪細胞は、大切な臓器の周囲で発熱する電気毛布のような働きをしているのです。またこの褐色脂肪細胞は、新生児に最も多く、成長とともに減少し、中年になるとほとんどなくなることが知られています。こうしてみると筋肉が少ない乳幼児は、褐色脂肪細胞が大切な臓器の周囲で熱を産生して、寒さから守っているのです。

この褐色脂肪細胞は、大人になると減ってきます。大人になると寒さに弱くなるのは、こんなところに原因があるようです。もう1つ変化があります。それは大人になり褐色脂肪細胞が減ってくると、これまで白色脂肪細胞の中性脂肪を褐色脂肪細胞が燃やしていたのに、褐色脂肪細胞が減ると、中性脂肪をあまり燃やせなくなります。中性脂肪を燃やせなくなる一方で、過食や運動不足が重なってくると白色脂肪細胞が増えてきます。つまりこれが肥満です。大人が寒さに弱くなり、太ってくる背景には、褐色脂肪細胞の減少と白色脂肪の増加があるのです。