

なかよし一む、プレ・スクールでは、幼稚園探検をしましたよ♪



シニアサロンでは、3歳児さんと一緒に、お花の苗植えをしました！



なかよしミックスで、芋掘りに行きました。大きいお芋が掘れたよ！大喜びの子どもたち(*^_^*)

永原学園地域子育て支援センター
さんこう・ぽぽら
 2018年11月発行 第139号
 認定こども園 西九州大学附属三光保育園
 TEL:0952-31-6877

11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」「仲間にいれて」などの言葉を使いましょう。

食事を楽しみましょう！

こども園や保育園においては、食育の推進が前にも増して求められるようになってきました。幼児教育の無償化が進むと更に女性の就労が増え、食育を担う場面が増えてきます。

こども園や保育園では、離乳食から刻み食、普通食と段階を踏んで一人食べができるようになっていきますが、最近では食事をお友達と楽しむことができるような環境も大切にしています。隣接する三光幼稚園は全園児と一緒に食事ができるランチルームがあります。20年位前までの習慣づけでは、食事をする時は静かによく噛んで食べることを指導していましたが、核家族化が進んだ現在では、食事を楽しみながらコミュニケーションがとれるよう見守っています。例えば、作ってくれた方たちとの言葉のやり取りから思いやりや感謝の心が育まれたり、お当番さんがお友達のコップにやかんのお茶を注いでくれたりして他者に対してどのような行動をとったらいいのかなどを学ぶ体験になっています。

ご家庭でも、食事の時間は楽しくコミュニケーションをとる場になるといいですね。

幼稚園の通路にはたくさんの吊るし柿がぶら下がっています。登降園時に親子で上を見上げて、「すごいね〜」「いつ頃食べれるのかなあ〜」「渋柿どこで採ってきたのかな？」等々、楽しく会話をする声が聞こえています。是非見に来てくださいね。

「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8回目の11月は、下記の日程で実施します。

日時：11月13日(火) 10:00~12:00
 11月16日(金) 10:00~12:00

内容：運動場で遊ぶ

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16組の親子(いずれの日も先着4~5組程度の親子)



11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。

事前の連絡は、必要ありません。

お好きな時間にお出かけ下さい。

日時：11月19日(月)・20日(火) いずれも10:00~12:00

「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：11月2日(金)

内容：おまつり広場にご招待！！
 2歳児の子どもたちと一緒に、お買い物をお楽しみください

場所：三光幼稚園、三光保育園 運動場

♪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。



三光保育園入園申し込みについて

平成31年度の入園申し込みが始まりました。入園申し込みの窓口は、市役所になりますので、よろしくお願ひします。

なお、11月12日(月)13時30分より、園の説明会と園見学を行います。

※事前のお申し込みが必要です。受付時間は、平日9:30~17:00

「習い事を楽しく続けていくには ～ピアノを例に～」

西九州大学短期大学部 幼児保育学科 教授
野口 美乃里

音楽の教員をしていると、時々「何歳からピアノを始めたのですか?」「途中でやめなくなったことはなかったのですか?」などの質問を受けることがあります。

この通信を読まれる皆さんの中にも、これからお子さんの習い事としてピアノのレッスンをお考えの方、もしくはもう始めているとおっしゃる方もおいででしょう。しかし、前述のような質問からも、ピアノをはじめ習い事を長く続けることは簡単ではないと考えられているように感じます。

ピアノに限らず、親としては一度始めた習い事は長く続けて欲しいものです。それにより何らかの成果が期待できるでしょうし、長く続けたことで本人の自信になると思うからです。ただ、ピアノのように、家での練習が不可欠な習い事を長続きさせるためには、親の方も多少の忍耐と工夫が必要です。「練習しなさい!」はもちろん禁句。では、どうすれば良いのでしょうか。

まず、幼児の間は「上達する」ことより、毎週お教室に行くこと自体が楽しいという感覚を大切にしましょう。また家での練習では、お母さんもピアノの前に座り、一緒に楽しく練習しましょう。できないところを指摘するのではなく、できたところを褒めます。お母さま方もお忙しいでしょうが、少しで良いので、是非この時間をつくってください。この時間がお子さんをピアノの好きな子にし、家での練習も習慣化します。これは小学生になってからの家庭学習の習慣化にもつながります。

小学生になって、自分ひとりで練習できるようになってからも、しっかり見守り、少しの変化や上達を見逃さずに誉めてあげてください。

私が小学生だったとき、母が夕食の支度をしている時間にピアノの練習をしていました。母はピアノが弾けませんし、楽譜も読めませんが、私がたどたどしく練習する曲が、なんとなく形になってきたころ、きまってこう言っていました。「いい曲ね～。ママその曲大好き! もう一回弾いて。」こう言われると「もっと上手に弾きたい!」と思ったものです。母は深い考えがあってこう言っていたわけではなく、単に本心を言ったままだと思いますが、結果的に私はこの言葉に励まされてピアノを続けていたような気がします。

お子さんのモチベーションを上げる言葉を考え、タイミングを逃さずにかけてあげましょう。きっとお子さんはその習い事が大好きになり、楽しく続けていくことができると思います。

「風邪に負けないために予防しましょう!!」

西九州大学 健康栄養学部 健康栄養学科 講師 船元智子



肌寒い日が続き少しずつ冬の気配が感じられるようになりました。この時期は、気温が下がり空気が乾燥するため、鼻水や咳、のどの痛みが出やすく、また風邪をひく人が増えてきます。特に幼い子どもは、インフルエンザの重症化やノロウイルスによる胃腸炎が心配なときでもあります。規則正しい生活を心がけ、風邪に負けないからだを作りましょう。

～免疫力をつけて風邪を予防～

風邪などの感染症から身を守るために免疫力をつけることが大切です。ほうれん草や大根の葉など緑黄色野菜に含まれるビタミンAには免疫機能を維持するはたらきがあり、ブロッコリーや柑橘類などに含まれるビタミンCには感染症の予防や回復の効果があります。バランスのよい食事を心がけましょう。

○ 良質のたんぱく質（魚・肉・卵・豆）を十分にとる

たんぱく質を多く含む食品は、血や肉をつくり、体力をつけます。

○ 緑黄色野菜をたっぷりとる

緑黄色野菜は粘膜の抵抗力をつけるビタミンAやビタミンCを多く含む風邪をひきにくくします。

○ ご飯などの主食をきちんと食べる

ご飯・パン・麺などの炭水化物はエネルギー源になるため、体をあたためます。

○ あたたかい汁ものを食べる

あたたかい汁ものは、体をあたためます。特に鍋ものは、肉や魚、野菜など多くの食材を使うため、風邪を予防するタンパク質、ビタミンA、ビタミンC等の栄養素をしっかりとることができます。

疲れやすい体は風邪をひきやすくなります。栄養・睡眠を十分とって、規則正しい生活を心がけましょう。それでも風邪をひいたら保湿・水分補給・消化の良い物を食べましょう。

