



《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!」お客さんになったら「これください」、「ありがとう」と、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…》
1グループと2グループ合同のミニミニ運動会を幼稚園のホールで行いました(*▽*)
初めて行った場所でしたが、運動会を楽しめましたね♪広いホールを元気いっぱい走り回ったり、おうちの人と一緒に玉入れや大玉転がしをしたりして楽しみました☆

永原学園地域子育て支援センター
さんこう・ぽぽらだよ
2018年12月発行 第140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

♡「平成」時代の思い出♡

昭和に生まれた者にとって、30年前「平成」という元号に変わった時は、たくさんの戸惑いがありました。昭和時代は64年間も続いてきたわけですから、自分の誕生日を西暦と元号で表現する習慣づけ、大正時代に生まれた自分の親や明治時代に生まれた祖父母等の年齢を計算するため早見表の活用等々、徐々に慣れていきました。今度はどんな元号になるのでしょうか？ 現在、ぽぽらに通ってきて頂いているお子様方は、特に大変ですね。親子で西暦に慣れておくことも必要そうです(^_^)

さて、今から16年前の平成14年(2002年)10月、三光幼稚園に皇太子様御夫妻が御訪問下さり、園児との交流をはじめ、保護者の方々との懇談、短大の健康福祉センターエルダーカレッジに通う高齢者との交流をととても楽しんでいただきました。説明役でとても緊張している私の傍らでは、園児の保護者の方が皇太子様と楽しそうに子育てについて語られていたのを思い出します。皇太子様は、愛子様の育児にもかなり関わっていたご様子で、子育て中の家庭における父親の役割を新しい時代の感覚で体験されている気がしました。その皇太子様が新天皇陛下に御即位される来年は、また新しい時代の子育てが始まるかもしれませんね。

感染症が流行り出しました。皆様、予防と早めの病院受診をお願い致します。
(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：12月18日(火)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。

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9回目の12月は、下記の日程で実施します。
日時：12月11日(火) 10:00～12:00
12月12日(水) 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
いずれも15組の親子(いずれの日も先着4～5組程度の親子)

12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：12月14日(金)10:00～12:00
※事前の予約は必要ありません。

「運動能力と発育・発達について」

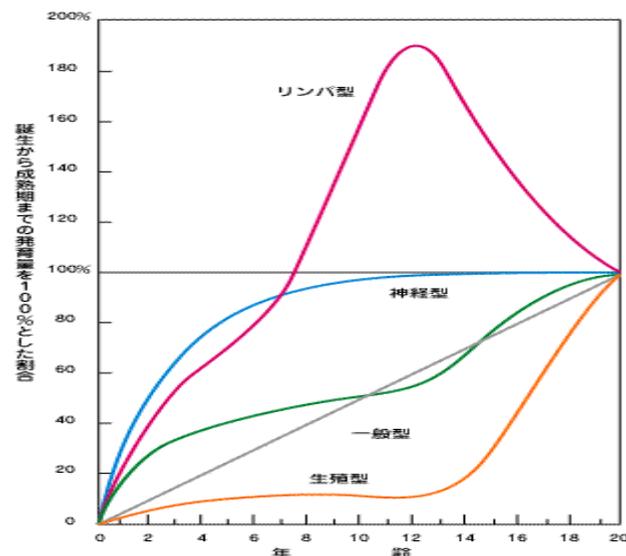
西九州大学子ども学部子ども学科 准教授 松本大輔

これまでも多くの研究により、運動が心身の発達や健康のみならず知的能力や言語能力の発達にも影響を与えることが分かってきています。子どもにとって運動をすることは非常に大切なことだと言えます。ところで子どもの運動能力はどのように成長していくのでしょうか？この事についてスキヤモンの発育・発達曲線をもとに考えていきましょう。下にスキヤモンの発育・発達曲線を示しました。スキヤモンの発育・発達曲線は、「一般型」、「神経型」、「生殖型」、「リンパ型」の4つについて示したものです。例えば、「一般型」の発達は小学校高学年では女子の方が早く、この時期の女子の身長が男子より高いという現象が起きます。

表を見ていただければ分かると思いますが、最も早く発達するのが「神経型」です。「神経型」では5歳前後で成人の約80%にまで成長をします。そして9歳から12歳ではほぼ100%に達します。この時期は「神経型」の発達によっていろいろな動きや技能を身につけることに最も適した時期であるとされています。つまり幼児期、小学校期の子どもたちには「神経型」の発達を考慮し、単一の動きを繰り返し反復させたり、体力トレーニングを行わせたり、持久力を高めることよりも、多様な運動経験こそが最も経験させたい重要な内容であるという事です。子どもと一緒に遊ぶ時には「出来るようになるまで」よりも「いろいろなことにチャレンジ！」これが大切なキーワードです。

そして呼吸器・循環器系の「一般型」の発達に伴い中学校期では持久力をつけるのに適した段階であり、「生殖型」の発達が著しくなる高校以降の段階では筋力をつけるのに適した段階であるとされます。このように子どもの運動能力の成長は適した時期に適した内容を提示することが重要であるとスキヤモンの発育・発達曲線から考えることができます。

「スキヤモンの発育・発達曲線（スキヤモン,1930）」



「ひじき」を安全に食べるために・・・

西九州大学 健康栄養学部 健康栄養学科 准教授 齋木まど香

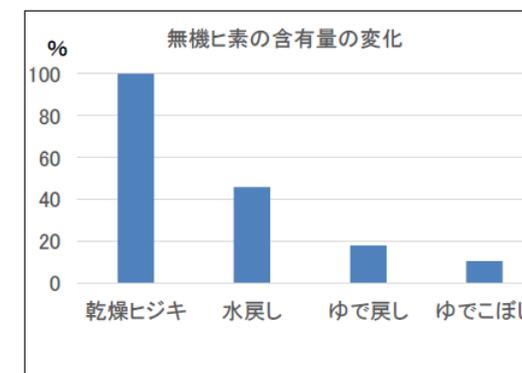


「子どもたちに安全なものを食べさせたい」、みなさんそう思っていることだと思います。私にも、1歳の息子がいるため、食事は悩みの種で、ネットで色々検索をしては、簡単で食べてくれるメニュー探しをよくしています。その際、ひじきを使ったメニューをよくみますが、ひじきの安全性について考えて調理をしているのかなと感じることがあります。そこで、今回、ひじきを安全に食べるためにというテーマで書かせていただきたいと思います。

2004年7月、英国食品規格庁は「ひじきは無機ヒ素を多く含むので食べないように」という勧告をしました。それは、研究により「あらめ、わかめ、こんぶ、のりに含まれる無機ヒ素が0.3mg/kg未満なのに対して、ひじきには77mg/kgも含まれている」ことが明らかになったためです。ヒ素には、無機ヒ素と有機ヒ素がありますが、**無機ヒ素の方が毒性が高く、発がん物質**であることがわかっています。

これを受けて、日本でもリスク評価が行われ、厚生労働省は、ひじきがこれまで知られている最大濃度のヒ素が含まれているものであっても、**体重50kgの人が毎日4.7g以上食べ続けなければ、WHOが定めた暫定的耐容週間摂取量を超えないため、問題ない**としています。すべてのひじきが最大濃度で汚染されているわけではありませんし、毎日ひじきを食べ続ける人は極めて少ないでしょうから、大丈夫だと私も思います。ただ、一般的に食品添加物が倦厭されますが、よく使用される保存料のソルビン酸は、許容量の0.4%しか私たちは摂取していないのに対し、ひじき（最大濃度汚染されたもの）の小鉢（一般に乾燥重量5gが多い）を毎日食べたら、許容量の100%（上限いっぱい）摂取していることになってしまうことを覚えておく必要があると思います。

農林水産省が右の図のようなデータを公表しています。



- 水戻し；乾燥ひじき 20g を 600cc の常温の水にいれ 30 分放置後、戻し水を捨て流水で 20 秒洗浄
- ゆで戻し；乾燥ひじき 20g を 600cc の常温の水にいれ、沸騰後 5 分茹で、お湯を捨て流水で 20 秒洗浄
- ゆでこぼし；水戻し後、ゆで戻し

上記の処理をしても、Caは減少せず、鉄分は7割、食物繊維は8割以上残ったそうです。よって、ひじきを食べる際は、最低でも水戻しをしてから、調理を行うとよいでしょう。