

ななくにだより



【園長コラム】「正しい食事？」

5月下旬になって、風邪を引きました。

この風邪がたちが悪く、悪寒から始まり熱が上がる、というところまではいつもの症状だったのですが、背中に発疹ができて痛み始め、それにともなって体を動かすこともままならないようになり、5日間は食事も取れずに過ごす、というひどい有様でした。

食事が取れないと体重が落ち、声を出すだけで息が乱れるほど体力がなくなりました。食事が生きる上でどれだけ大切であるか、身をもって知る良い機会となりました。

私たちは毎日ご飯を食べます。そこに含まれる栄養素を吸収して、日々細胞を作り替えたり、運動するエネルギーにしたり、脳を働かせています。保育園の給食は栄養バランスを考え、旬の食材を吟味し、栄養を取りやすい調理方法を考えて作っております。これをご家庭でもやっていただければ…と考えないではないですが、実際のところ、いろいろ工夫したいけど時間がない、というのがご事情と思います。

育児書やTVのニュースなどでも「食育」が語られはじめて久しく、その文脈では「今の家庭は食事を大切にしていない」という内容で話題が展開します。しかし、そうでしょうか？

子どもに何を食べさせるか興味が無い、一緒に食べる時間を作りたくない、という親はいないと思います。「正しい食事」を考えるあまり、その姿に近づけないなら一律にバッテンをつける、ということでは「大切な人のことを考えて作り、食べる」という食事の楽しさを失わせてしまうのではないのでしょうか。

玉川大学教授の大豆生田啓友（おおまめうだひろとも）先生からお話をうかがった際おっしゃっていたのが「私はイライラして出される栄養満点の凝った料理より、食卓にファストフードが並んでいても親がニコニコ楽しそうにしているほうが、子どもの栄養になると思うんです」ということでした。

なにも三食ファストフードにしてもいい、ということではないですし、そのようにするご家庭はないと思いますが、食事という命の原点になる時間は、その楽しさを含めて子どもの体を作っていくことになると考えられます。

大切な人との時間を大事にしたいですね。

園長 橋本貴志



今井保育園 栄養士より ワンポイントコーナー

～よく噛む習慣をつけましょう～

最近、よく噛まない子どもやそのまま丸のみしてしまう子どもが増えています。しっかり噛んでからのみ込む習慣をつけましょう

【こんな食べ方をしていませんか？】

- ・早食い
- ・口いっぱいにはおぼる
- ・水や汁物で流し込む



このような食べ方だと、あまり噛まずにのみ込んでしまいがちです。子どもの食べている様子をよく見て、早食いなどが見られる時は声かけをしてあげてください。また、急いで食べないですむように、食事時間を長めにとり、落ち着いて食べられるようにしましょう。

【よく噛むことの効果】～よくかむとよいことがいっぱい！～

- ・食べすぎを防ぐ
- ・食べ物をのみ込みやすい状態にする
- ・だ液がたくさんでる
- ・消化・吸収をよくする

【6月は食育月間です】

平成17年6月に食育基本法が公布されたことにちなんで、食育月間とされています。子どもたちの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割は大きくなっています。ご家庭でも家族で食に対して振り返る機会にしましょう。

吉田俊道先生ご講演（NPO法人大地といのちの会代表）

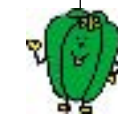
【期日】6月11日（木）

【時間】午後1時～2時30分【会場】ホール

【対象】全クラスの保護者

【講演】『土で変わった！これぞ究極の元気野菜、食で変わった！究極の元気っ子たち』

育児講座



今井保育園 子育てひろば『ななくに』

【利用日】月～金曜日の毎日（祝日を除く）（予約なしです。直接お越し下さい。）

【時間】9:00～11:00 14:30～15:30

【会場】保育園の園庭・保育室 【対象】乳幼児と保護者

★育児相談も随時受けております。

【お問い合わせ】今井保育園 電話：0428(31)5856

FAX：0428(31)6665



6月の行事予定

- ♪ 1日（月）歯磨き指導
- ♪ 15日（月）あおばまつり
- ♪ 25日（木）誕生会
- ♪ 30日（火）プール開き

.....
★月曜日から金曜日まで
予約なしで、保育園の遊びや行事等にご参加できます。



7月の行事予定

- ～7日（火）まで 七夕の期間
- 16日（木） なつまつり
- 23日（木） 誕生会



★水遊びに参加できます！★

伸び伸びと解放感を全身で楽しめる夏ならではの遊び…水遊び！水鉄砲やシャワーカーテン、水中輪投げ等を一緒に楽しみながら、水の感触、心地良さや面白さをたっぷり味わいましょう。

申し訳ございませんが、プールは不可とさせて頂いております。ご了承下さい。

- ◆ 水遊び用の用品をご持参下さい。（着替え・バスタオル・水着等）

絵本・紙芝居の貸し出し利用について

本の読み聞かせはお子さまの感性を豊かに育みます。どうぞご利用下さい。

- ★場所 園ホール後方
- ★貸出し期間 2泊3日（貸し出し期間をお守り下さい。）
- ★貸出しノートに記入して下さい。

☆ 図書コーナーより 新刊本のお知らせ ☆

『おたまじゃくしのしょうがっこう』

作者：かこ さとし 出版社：偕成社

『うちのきんぎょ』

作者：たにぐち くにひろ 出版社：世界文化社