

つるみねっ子は

よく食べる

よく遊ぶ

健やかな心と体の成長のために
よりよい生活習慣を！

今年度、「こどもの栄養」という、創刊 50 年の全国誌の巻頭で、認定こども園つるみね保育園の保育と食育を連載しています。

令和 3 年の 1 月号は、これまで、多くの幼児や小学生と関わっている中で、健やかな成長のために重要だと確信している、「運動・食事・快眠」のサイクルについて伝えました。ぜひ、保護者の皆様にも目を通していただき、園長の想いを理解していただきたいと願います。

お子さんの家庭での生活は、いかがでしょうか？！幼児施設や学校の生活だけで、子どもたちが成長していくわけではありません。将来、活躍するための心と体の健康づくりは家庭生活と連携する必要があります。

特に、幼児期の「昼も夜もぐっすり眠る」習慣作りは重要で、睡眠が全ての活動の基になっていくと感じています。入園説明会などでも伝えていますが、「夜、眠らないので昼寝をやめてほしい。」という要望には、当園では応えられません。ひょっとしたら、夜、大きな音でテレビや会食を楽しむ中で、子どもだけを眠らせようとしているのではないのでしょうか。しばらく添い寝してあげるなど、快眠できる環境を作る工夫を重ねてください。小中高大社会人と進むなか、勉強・部活・趣味・仕事などで夢を追い続けるには、良質な睡眠が不可欠です。我が子が夜更かしを楽しむようになった姿を後悔してもらいたくはありません。

私たち大人も、「やりがいのある活動」、「栄養バランスの良い食事」、「快眠」のサイクルができていだろうか、時には自問自答することも必要なのかもしれません。ぜひ、家庭でも話題にしてみてください。

2020.12.16

こどもの栄養

今月の話題/コロナ禍における保護者への食育



2021年

1

公益財団法人 児童育成協会

食育歳時記

1月

社会福祉法人上名福祉会
認定こども園
つるみね保育園
園長：杉本 正和



よく遊び よく食べて よく眠る
保育環境の創造

よく遊ぶ



園庭では思いっきり体を動かして、運動。



よく食べて



保育室でも屋外でも、楽しくおいしく食事。

よく眠る



たっぷり遊んだあとは、安心して落ち着ける場所で休息。



食育歳時記

1月

社会福祉法人上名福祉会
認定こども園
つるみね保育園
園長：杉本 正和

よく遊び よく食べて よく眠る 保育環境の創造

新年号の食育歳時記は、園の保育について記述する中で、食育についての想いや実践をお伝えします。

当園では、理想の子ども像を「鉄腕アトム」と考え、定期的に昔の白黒アニメを視聴する機会をつくっています。「♪心やさし ラララ 科学の子 十万馬力だ 鉄腕アトム♪」という歌詞は、園訓である、「やさしく かしこく たくましく」にもつながっており、日々の活動の様々な場面で、「アトム」という言葉が園児を称賛する時のキーワードになっています。

そして、アトムのようにするためには、「よく遊び よく食べて よく眠る」という3つの活動が重要であることを、園児にも保護者にも伝えていきます。このサイクルが、幼児期の健やかな心身の発達に重要だと確信しています。それでは、この3つの活動の具体的な実践を紹介します。

よく遊ぶ

もっとも大切にしているのは、遊びたくなるような保育環境の創造です。園庭でのアクティブな遊びを楽しむことが、食欲や快眠につながるはず。そのため、起伏と木陰をキーワードにして、園舎を移転して2年目も改良を重ねています。

いちばん高く大きな丘は、人工芝スキー場として遊ぶこともできます。その頂上には、展望台もあります。



中央の丘には、大型遊具を設置しています。2段の丘にすることで、低年齢児は危険な遊具には近付けないようになっています。このように、遊び場を分けることで、発達段階に応じた遊びができ、事故を防ぐことにつながっています。



低年齢児が遊べる丘は、ゆるやかな勾配になっており、自分の足で丘を登り、滑り台を楽しめるようになっています。

さらに、周囲50mの人工芝グラウンドがあります。また、3つの築山を走り抜ける、100mのクロスカントリーランニングコースがあります。ちょっとしたスリルを楽しめる一本橋や、川飛びのできる場所も人気です。

発達段階に応じた安全な遊び場で、汗びっしょりになりながら遊ぶ子どもたちの姿を見て、「このあとの給食でも、おいしく食べる姿を見られるはずだ」と感じます。



よく食べる

もっとも楽しい時間であるはずの昼食も、決して安心はできません。ニュースなどで、誤飲や食物アレルギーでの事故報告を見聞きするたび、安全管理が重要であると感じています。

食の安全マニュアルを全職員で遵守しながら、「食いたい」という気持ちを大きく育てあげていくことを大事にしています。



よく眠る

「昼も夜もよく眠る」ことが、心身の健やかな発達に必要であると実感しています。昼間は、集団生活の中で個人が尊重された午睡の場を、夜は家庭でゆったり快眠できる場を提供することが、私たち大人の役割です。



新年を迎え、誰もが家族や自身の健康と安全を祈願したことでしょう。その願いを叶えるためにも、幼児期の生活習慣は非常に重要です。よく活動し、よく食事をし、よく睡眠できる生活習慣の確立が、未来で活躍するための大きな要因になるのですから。