

翠松保育園発!!

# 食の通信

# おおきく おおきく おおきくな〜れ!



当園では創設の頃より、食べることを大切にされた保育の実践を重ねてきました。食べることは心も体も大きくなること、食習慣や食の文化を受け継ぐこと、社会性を育むことでもあります。この食べることの大きな意味を、今、目の前の子も達に伝えていきたいと思っています。

そして、日々、ご苦労の多い中とは思いますが、大切な乳幼児期に、早寝・早起き・朝ごはんの大切さを保護者の皆様に理解していただきたいと感じています。そんな皆様に応援したい！少しでも役立つ情報をお届けしたい！という思いを込めてこの「食の通信」を作成しました。

この通信を発行するにあたり新潟医療福祉大学村山先生のご指導をいただきました。ぜひ、ご一読下さい。

社会福祉法人 愛稚会  
翠松保育園

# やっぱり大切！ 早寝・早起き・朝ごはん・朝うんこ

5年間のアンケートや子ども達と一緒に過ごす中で、夜寝る時間が遅かったり、朝ごはんを食べてこなかったり...

そのためか、午前中、みんなと一緒に思いっきり遊べない子どもが増えてきたように感じます。

## はやね 早寝



### 早寝しないと... 生体リズムがこわれ...

- ×イライラする
- ×攻撃性が高まる
- ×肥満になりやすい
- ×脳のはたらきが低下

睡眠は疲れを癒し、脳に入ってきた情報を整理します。  
睡眠中に成長するために必要なホルモンが分泌されます。

## あさ 朝うんこ

### 朝うんこしてこないと...

- ×便秘になりやすい
- ×体調がすっきりしない
- ×活動しにくい（遊びたいときにうんこがしたくなっちゃう等）



朝は胃からの刺激で大腸が働きやすく、排便の反射が一番起きやすくなります。

朝食の後には毎日トイレへ。



## はやお 早起き

### 早起きしないと...

- ×生体リズムがくずれる
- ×朝ごはんが食べられない
- ×午前中もボーっとしてしまう



早起きをして朝の太陽の光を体にあびると、体内時計が狂うことなく、そのリズムを保つことができます。



## あさ 朝ごはん

### 朝ごはんを食べないと...

- ×ボーっとして集中しにくい
- ×体の動きが活発にならない
- ×生活習慣病になりやすい
- ×太りやすくなったり、栄養不足になったりする

朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、味わって、よくかんで食べ、飲みこみ、消化吸収することで、脳と体の動きが活発になります。

### 朝ごはんの習慣がない場合...

時間のない朝！きちんと朝食を作ることは難しい。  
でも...少しずつ始めてみませんか？

- STEP 1 : まずは飲み物から始めてみよう (牛乳・野菜ジュース・スープなど)
- STEP 2 : 次は乳製品 (チーズ・ヨーグルトなど)
- STEP 3 : おにぎり・パン
- STEP 4 : おにぎり・パン + 煮うだけ・皮を向くだけの果物・野菜
- STEP 5 : ごはん・おかず・果物など

『早寝・早起き・朝ごはん・朝うんこ』の習慣は、  
大人になっていく子どもへ、親が出来る最高のプレゼント！  
“元気な体” “頑張る力” “幸せを感じる心”の素になってくれるでしょう！



# お家で困っている あんなこと・こんなこと… 保育園では？

## Q1 集中してくれない…

保育園では、日中の遊び（活動）を大切にしています。しっかりと体を動かして遊ぶことで、お腹が空いた状態で給食の時間を迎えることができます。“食べさせる”のではなく、保育士も“一緒に食べる”ことで楽しい食事になるよう心掛けています。

また、足がフラフラしていると落ち着いて食事が出来ないため、牛乳パック製の足台を使用しています。

お家でもテレビを消して楽しい会話をしながら、家族と一緒に食べてみてください。



足をブラブラさせて、楽しんでいます。



おいしい！食べるぞ～

## コラム1 スプーンや箸、正しく持っているかな????

スプーンや箸をうまく使えないと、食べることに疲れてしまったり、飽きて遊びだしてしまうこともあります。楽しく食べるためには、道具を使いこなせることも大切です。子どもの手指の機能が発達するにつれて、スプーンの持ち方や食べ方も変わってきます。



手づかみ



スプーン上握り



スプーン鉛筆握り



箸



いいね～！



お兄さん指の場所が通うよ！



パッテンになっているよ！

このような持ち方が癖になっている子どもが多いです。声を掛ければ、自分で直せるので、おうちでも注目してみてください。食べる意欲を損なわないように、声を掛けて気付かせてあげましょう。（しつこくなりすぎないように）

## Q2 食べるのが遅い

その日の体調などにもよって、ムラがあるときもあると思います。保育園では、最後まで食べられるように、食が細い子は小盛にして“全部食べた！”という達成感を味わえるようにしています。

また、時間を決めて（30分くらいで）切り上げ、みんなで「ごちそうさま」の挨拶をしています。

## コラム2 上手にコップ飲み出来るかな???????

コップの中にお茶や水を少量入れて大人が手を添えて子どもの口まで持っていきます。はじめのうちは、ほとんどこぼしてしまいますが、繰り返しやっていくうちに上手に飲めるようになります。



### 家庭でもオススメ ままごとあそび

いろいろな器を用意しておきましょう。遊びながら器やコップを持つ練習にもなります。料理を作ったり、運んだり食べるまねや飲むまねをしたりして食べ物に興味を持っていきます。「はい、どうぞ」や「いただきます」等やりとりをして遊ぶのも楽しいですよ。



## Q3 好き嫌いがある…

保育園では、苦手なものでちよつとずつ食べられるよう声を掛けています。“ほんの一口”でも良いのです。これを繰り返していくことで、だんだんと量も食べられるようになってきます。保育士が手本となって何でも食べること、「おいしいね」と言いながら楽しそうに食べることも心掛けています。好奇心のある子どもは「大人はこういうものが好きなんだ」という記憶を残し、食べられるようになるものもあります。



野菜の収穫



クッキー作り！



会食の配膳お手伝い

## やさいたっぷり！『ビビンバ』



### ◇材 料◇ (4人分)

- ①人参/80g ほうれん草/100g もやし/80g
- 【調味料】ごま油/大さじ1 ゴマ/大さじ3/4 塩/少々
- ②牛挽肉/80g ぜんまい/80g
- 【調味料】ごま油/小さじ2 ゴマ/小さじ1強
- にんにく・砂糖・コチュジャン/少々
- 醤油/大さじ1 1/2
- ③卵/2～3個 塩/少々 油/適量

### ◇作り方◇

- ①人参を千切りにしてゆがく。もやしはゆがいておく。ほうれん草はゆがいて食べやすく切る。それを調味料とあえる。
- ②牛挽肉は炒めて味をつけて煮る。ぜんまいの水煮は食べやすい大きさに切って下ゆでをし、調味料と一緒に煮る。
- ③いり卵を作る。
- ④ごはんの上に盛り付けて、できあがり！！

## カミカミメニュー！『切り干し大根のサラダ』



### ◇材 料◇ (4人分)

- 切り干し大根/16g ツナ缶/60g きゅうり/40g
- 人参/20g
- 【調味料】 醤油/小さじ2 砂糖/4g 酢/12g
- ごま油/小さじ1

### ◇作り方◇

- ①切り干し大根は水でもどし、さっと熱湯でゆがく。きゅうり・人参は千切りにし、人参を下ゆでする。ツナ缶は油きりをする。
- ②鍋に調味料をいれ煮立てる。冷めたら①を入れ混ぜる。