

## 2月の行事予定

- 5日(金)「保護者と職員の会」役員会(最終回) 18:30~
- 9日(火)生活発表会予行練習 9:30~ 遅れないように登園してください。
- 12日(金)各クラスの生活発表見せ合い会 10:00~
- 13日(土)生活発表会 9:30~11:30

(場所:みどり野保育園・くじら組保育室)

※この日は、午後の保育はありませんので

ご了承ください。

- 17日(水)誕生会
- 19日(金)避難訓練
- 27日(土)お弁当日
- 27日(土)~28日(日)5歳児就学前合宿保育〔宿泊場所:みどり野保育園〕

☆YMCA 運動あそび(3・4・5歳児)

4日・18日(木)

10:00~12:00

『子ども給食についての説明会』  
13日(土) 11:30~12:00 生活発表会の後  
(くじら組保育室にて)

園庭開放  
毎週水曜日

\*13日(土) 12:00~説明会をおこないます。5歳児保護者の方はよろしくお願いします。

\*3月の予告\*\*\*\*\*

19日(土) 卒園式 (場所:くじら保育室) 9:30~11:30 \*卒園児は保護者同伴。

○在園児は普通保育ですが、お弁当をご用意ください。○3・4歳児は式に参加します。

26日(土) 新年度準備の為、半日保育又家庭保育のご協力をお願いします。

\*\*\*\*\*

『子どもが育つ魔法の言葉』Part 7 (ドロシー・ロー・ノルト◇レイチャル・ハリス 著より)

…『和気あいあいとした家庭で育てば、子どもはこの世の中は

いいところだと思えるようになる』

子どもが初めて出会う世界は家庭です。子どもは、両親の姿を通して価値観や生き方を学びます。普段の生活の中で、家族が助け合って暮らしていることをあまり意識することはありませんが、ある時いつも家族の中で誰かが習慣的にしていた事、たとえば新聞を取ること等をすっかり忘れてしまったりすると、不便が生じて、その習慣の大切さにふと気付かされる時があります。人を助け協力できるようになれば、子どもは友だちや、近所の人からも好かれ、楽しく暮らしていくことができます。

今は、家族の形態が変わりつつあり、ひとり親の子、祖父母や親戚の人に育てられている子など様々です。しかし、誰に育てられようとも子どもにとって一番大切なことは、かけがえのない存在として愛されることなのです。子どもを愛してくれる親戚縁者がいれば、子どもの世界は広がり何かとプラスになることも多く、お祖父ちゃんやお祖母ちゃんでない、教えてもらえないことを学ぶことができます。

子どもは、皆すばらしい存在です。戦争や飢餓や差別を少しでも減らす事の出来る未来、地球上のすべての人々が人間という家族になれる未来、そんな未来を授けることが出来るように私たち大人が導けば、子どもはこの世の中はいいところだ、自分も頑張って生きていこうと思えるようになるのです。

今回で、このシリーズは終了します。少しは子育てのお役に立てていただけたでしょうか?! 子育ては、大変と思わずこの時期にしかできない子育てを楽しみましょう。

主任保育士 高見真澄

## みどり野 園だより 2月

### 園長日記 No.9 さまざまな「こ食」

園長先生の楽しみの一つは、毎月のお誕生日会に招かれて子ども達と給食をいただくことです。子ども達はおいしい給食をいただきながら、思い思いにいろいろな話をしてくれます。お友達とみんなでお食べる給食の時は、この上もない喜びの時間です。

さて、ご存じのように乳幼児期は「食を営む力」の基礎を培い、それをさらに発展させて「生きる力」につなげていくための重要な時期で、周囲の人と関係しながら食を通じて経験した様々なことが、体だけでなく心の健やかな成長・発達にも大きく影響します。

厚生労働省が2006年に調査した「子どもの食事で困っていること」(1歳以上)についてのアンケートによると、その多い項目順に並べますと「遊び食い」(約45%)「偏食する」(約35%)「むら食い」(約30%)「食べるのに時間がかかる」(約25%)「よく噛まない」(約20%)「ちらかし食い」(約18%)となっています。これを1985年当時と比較すると「むら食い」以外は、5~10%増加しているそうです。

3歳6か月児の普段の食事で心配なこととして「落ち着いて食べない」「食べる量にむらがある」「好き嫌いが多い」「よく噛まないで食べる」「朝食を食べないことがある」「食が細い」が上げられるそうです。これらのことは就寝時間が遅いほど、その傾向が顕著に現れるそうです。いかに生活のリズムが大切かということを示しているように思います。

「家族で食卓を囲み、心ふれあう団らの場をもつこと」はご家族のいろいろな事情で難しい場合も多いと思いますが、心身の健康の保持・増進に大切な時間であることは言うまでもありません。

その意味では以下の7つの「こ食」はできる限りさげたいと願っています。

- 1、「孤食」・・・家族と一緒にくらしているにもかかわらず一人で食事を摂る
- 2、「個食」・・・複数で食卓を囲んでいても食べている物がそれぞれ違う
- 3、「子食」・・・子どもだけで食べる
- 4、「小食」・・・ダイエットのために必要以上に食事を制限する
- 5、「固食」・・・好きなものや同じものばかり食べる
- 6、「濃食」・・・濃い味付けの物ばかり食べる
- 7、「粉食」・・・パン、麺類など粉から作られたものばかり食べる

これらの様々な「こ食」は、栄養バランスがとりにくい、食嗜好が偏りがちになる、コミュニケーション能力が育ちにくい、食事のマナーが伝わりにくいなど、食に関する問題点を増加させている要因となっているようです。

私たち大人も、嫌なことがあったとき、悲しいできごとがあったとき、喧嘩をしたとき、少し煮詰まった時、久しぶりに友達が来たとき、うれしいとき、お祝いするとき、デートするとき、いつも助けてもらうのは、こころ触れ合うことのできる食事の時です。子どもも同様です。

さあ、今日も一日頑張ったから、みんなで楽しい話をしながら、おいしいものを食べませんか?




2016年2月1日  
園長 中田一夫





2016年 2月

きゅうしょくだより

みどり野保育園

日にち	1(月)15	2(火)16	3(水)	4(木)18	5(金)19	6(土)20	8(月)22
メニュー	ごはん ジャーマンポテト ゴマネーズサラダ わかめスープ	ごはん わかさぎのから揚げ 小松菜の土佐和え すまし汁	ごはん 豚肉大根 白菜の甘酢和え みそ汁	ごはん 肉団子スープ ナムル	和風スパゲティ 菜の花のごま和え キャベツのスープ	牛丼 きゅうりのゆかり和え すまし汁	ごはん ちくわのカレー風味揚げ 五目きんぴら みそ汁
材料	米  ベーコン、じゃがいも 玉ねぎ、人参、パセリ 塩、しょうゆ、さとう、  キャベツ、きゅうり、人参 白ごま、マヨネーズ しょうゆ  わかめ、玉ねぎ、青ねぎ コンソメ、塩	米  わかさぎ、塩、片栗粉、油  小松菜、人参 かつお節、しょうゆ  木綿豆腐、玉ねぎ、しめじ 三つ葉、かつお節 みりん、しょうゆ、塩	米  豚肉、大根、人参 みりん、しょうゆ、さとう 土しょうが  白菜、きゅうり、人参 酢、さとう  かぼちゃ、玉ねぎ、えのき 青ねぎ、みそ、煮干し  	米  豚挽き肉、卵、パン粉 青ねぎ、土しょうが 白菜、人参、しめじ、塩 みりん、しょうゆ  もやし、きゅうり、人参 しょうゆ、ごま油  	スパゲティ、ベーコン 玉ねぎ、人参、しめじ 塩、しょうゆ  菜の花、人参、白ごま しょうゆ  キャベツ、玉ねぎ コンソメ、パセリ、塩  	米、牛肉、玉ねぎ 人参、三つ葉、かつお節 さとう、しょうゆ、みりん  きゅうり、ゆかり  おつゆふ、玉ねぎ、人参 青ねぎ、かつお節 みりん、しょうゆ、塩	米  ちくわ、小麦粉、カレー粉 塩、油  ごぼう、れんこん、人参 三度豆、こんにゃく、さとう しょうゆ  葉付きかぶ、しめじ みそ、煮干し
おやつ	バナナ、お菓子	ごぼう菓子	おにまんじゅう	みかん、お菓子	ホットケーキ	お菓子	りんご、お菓子

日にち	9(火)23	10(水)24	12(金)26	25(木)	29(月)	17(水)誕生会	
メニュー	ごはん さわらの塩焼き なかよしサラダ すまし汁	ごはん 筑前煮 ブロッコリーとトマトの土佐和え みそ汁	ごはん ハンバーグ ほうれん草のじゃこ和え 野菜スープ	ハヤシライス コールスロー	ごはん 炒めビーフン 甘酢キャベツ みそ汁	黒糖パン クリームシチュー フライドポテト りんごサラダ	<p>☆お知らせ☆ 13日(土)は、 生活発表会のため 給食はありません。 27日(土)は、 就学前合宿保育のため お弁当日です。 よろしくお祈りします。</p> 
材料	米  さわら、塩  キャベツ、きゅうり、みかん缶 酢、さとう  木綿豆腐、油揚げ、玉ねぎ 三つ葉、かつお節 みりん、しょうゆ、塩	米  鶏もも肉、人参、厚揚げ 大根、ごぼう、じゃがいも こんにゃく、グリーンピース さとう、しょうゆ、かつお節  ブロッコリー、トマト かつお節、しょうゆ  おつゆふ、玉ねぎ、青ねぎ みそ、煮干し	米  合い挽き肉、塩、玉ねぎ 人参、卵、パン粉 スキムミルク、ケチャップ ソース  ほうれん草、ちりめんじゃこ しょうゆ  玉ねぎ、人参、ブロッコリー 鶏がらスープ、しょうゆ 塩	米、牛肉、じゃがいも、人参 玉ねぎ、グリーンピース マッシュルーム ハヤシライスルウ  キャベツ、人参、きゅうり マヨネーズ  	米  ビーフン、豚肉、人参 玉ねぎ、しいたけ、ピーマン しょうゆ、鶏がらスープ 塩、ごま油、卵  キャベツ、人参 酢、さとう  さつまいも、玉ねぎ 青ねぎ、みそ、煮干し	黒糖パン  鶏もも肉、じゃがいも 玉ねぎ、人参、ブロッコリー 塩、コンソメ、スキムミルク 小麦粉、バター  じゃがいも、塩  りんご、キャベツ、きゅうり 酢、さとう、しょうゆ	
おやつ	ふかしいも	にゅうめん	ツナドッグ	お菓子	カップケーキ	ココアクッキー	