



平成27年11月2日 発行
 四つ木なかよし保育園
 園長:寺内 陽子

秋の深まりとともに朝晩の風が冷たく感じられるようになりました。急に気温が下がったり、日中は暑くなったりと衣服の調節が難しい時期ですね。

先日の運動会には悪天候の中たくさんの皆さまに参加いただきまして、ありがとうございました。子どもたちは各年齢なりに精いっぱい力を発揮し、とても大きな経験になりました。当日はどの子ども自信にあふれ楽しんで頑張ろうとする姿がありました。たくさんの温かい応援をありがとうございました。

11月は戸外活動にちょうどいい季節。寒さが来る前に秋の自然を感じながらのびのびと過ごして行きたいと思っています。

11月の予定 	
1	日
2	月 立石中学校との交流
3	火 文化の日
4	水 幼児組:えいご遊び
5	木
6	金 幼児組:体育指導
7	土
8	日
9	月
10	火
11	水 幼児組:えいご遊び
12	木
13	金 幼児組:体育指導
14	土
15	日
16	月
17	火
18	水 幼児組:えいご遊び
19	木 お店屋さんごっこ
20	金 幼児組:体育指導 5歳児:図書館
21	土
22	日
23	月 勤労感謝の日
24	火 誕生会
25	水 幼児組:えいご遊び
26	木
27	金 幼児組:体育指導
28	土
29	日
30	月

食欲の秋！！今回は食事について！ 様々な「こ食」

食事には食べる行為そのものだけではなく、そこには栄養、楽しみ、コミュニケーションなどが含まれます。すなわち乳幼児の食べる事は、社会性やコミュニケーションを学ぶことの入口になります。

家庭で食卓を囲み、心触れ合う団らんをもつことは、心身の健康の保持・増進に重要な役割をもっています。しかし、近年は労働環境の変化、家族の生活時間帯の夜型化、食に対する価値観の多様化などにより、家族や友人など誰かと食事を共にする(共食)機会が減少して居ます。そのために、家族と一緒に暮らしているにも関わらず一人で食事を摂る「孤食」が増加しています。他にも複数で食卓を囲んでいても食べているものがそれぞれ違う「個食」、子どもだけで食べる「子食」、同じ物ばかり食べる「固食」、濃い味付けの物ばかり食べる「濃食」、パンや麺類など粉から作られた物ばかり食べる「粉食」なども問題になっています。これらの様々な「こ食」は、栄養バランスが摂りにくい、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る環境要因となっています。

家族や友だち等と一緒にの食卓においては、子どもの心身の成長・発達の変化を日々観察することが可能です。そこで、その変化に合致した食事内容にしたり、食材や食文化のことを話したり、食事のマナーを教えたりすることが、毎日の食卓で自然にでき、これが「食を営む力」の基礎を培う事につながると考えられます。

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、心の豊かさをもたらすことにもつながることから、「こ食」を避け、皆で楽しく食卓を囲むように心掛けることが大切です。

参考文献:厚生労働省



準備はお済ですか？

保育園の継続書類(家庭状況申告書)などの提出書類は、揃いましたか？

書類の提出期限は11月5日(木)になってます。詳しくは再度配布物をご確認ください。よろしくお願ひします。