

梅雨が明けるとともに本格的な夏がやってきました。子ども達は園庭でプール遊びやどろんこ遊びを楽しんだり、保育室でも水や氷に触れたりして元気いっぱい遊んでいます。今月も子ども達と一緒に、夏ならではの経験をたくさん楽しめるようにしたいと思います。

また、今月は暑さが続き、夏の暑さとともに子ども達の疲れも出やすい季節です。水分補給や休息を十分とって体調管理に努めていきたいと思っています。（副園長 出村 裕美）

「やりたい気持ち」

夏まつりごっこにて、ぶどう組の子が遊んでいた魚つりコーナーにいちご組の O 君が興味を示しました。しっかりとぶどう組の子ども達の姿を見て真似をして釣竿を持ち、魚を釣ろうとする O 君。上手いかわなくて手で掴んでしまうのではないかと見守っていましたが一切手は使わず釣竿一本で見事に魚を釣り上げることが出来ました。保育者はまさか釣り上げることが出来ると思ってもおらず、O 君の根気の良さに保育者もビックリ。みんなから「すごい。」と拍手喝采してもらおうと O 君も嬉しそうに微笑んで何度もじゅくりと楽しんでいました。

遊びの中で自分でチャレンジしてみたいことを見つけて遊ぶ事は、自立心が生まれる第一歩です。子どもが夢中になっている時に手を加えたり声をかけてしまったりしてしまうと、意欲がなくなってしまう可能性もあります。子ども達が夢中になって遊んでいる時には失敗しても「大丈夫だよ」と温かく受け止め、見守りいろんな事にチャレンジして、遊び込む経験をさせてあげたいと思います。



ままごと用の包丁でチョキチョキ。お母さんみたいたね。



日	曜	園の行事	子育て支援室 あっぷぷ
1	火		開園
4	金	布団・帽子持ち帰り	開園
7	月	身体計測週間（～10日）	
8	火		開園
10	木	布団・帽子持ち帰り	
18	金	食育の日	開園
22	火		開園
25	金	布団・帽子持ち帰り	開園
29	火		開園

磁石同士を根気よく合わせる事が出来ました。



夏野菜「冬瓜」に触れたよ

7月19日（水）の献立は冬瓜煮でした。八百屋さんから届いた冬瓜はスイカのようなつるつるした冬瓜だったので、子ども達に見せてみることにしました。給食職員がぶどう組の部屋で皮や種ワタを切りました。すると一人の子が「包丁もってくる」とままごとの包丁を持ってきて、種ワタをギコギコと切りはじめました。その姿を見て、周りにいた子ども達も真似をしてままごとの包丁で保育者に手伝ってもらいながら切ることを楽しみました。その後、お皿に入れて嬉しそうに持って運び、ごっこ遊びが盛り上がりしました。色々なことに興味を持ち、見て覚えたことを実践することも達は遊びの天才で感心してしまいます。



食

育

コーナ

好き嫌いについて

離乳食が完了し、幼児食に移行していく時期に、今まで食べていた食べ物でも食べなくなってしまうという「食べ物の好き嫌い」が増えてくる傾向があります。順調に離乳食が進んでいたお子さんでも起こることです。「どうしてだろう」「味付けや与え方に問題があるのかな」と悩んでしまう方も多いと思います。子どもの健やかな成長を願うゆえに、「しっかりバランスよく食べさせなくては」と考えてしまいがちですが、幼児期における食べ物の好き嫌いには、様々な理由があります。

・色彩や味覚により本能的な好き嫌い

子どもには色彩や味覚によって食べられるものを判断する本能が備わっていて、植物の実には未熟で緑色、成熟するとオレンジ、赤色にかわります。そのため緑色の食べ物はまだ熟していないもの、おいしくないものと受け取る傾向があります。また苦味・酸味は食べられないものと判断するので拒否をする傾向があります。成長と共に自然と食べられるようになるので、大人が食べているところを見せてあげるだけでも良いと思います。

・見た目や食感からの好き嫌い

ほとんどの子どもは初めて見る食材や料理に対して警戒心を抱きます。第一印象の見た目が気に入らずに好き嫌いをする場合もあります。また、食べ物を口に入れた時の食感、種や骨があって食べにくい、繊維質が多くて噛みきれない、飲み込みにくいなどの理由で好き嫌いをするケースも見られます。形状をかえてみたり、見た目が変わるように調理する、種や骨などを取り除くなど工夫すると良いと思います。

・過去の体験からの好き嫌い

過去にその食べ物を口にしたときに不快な経験をするとうき嫌いににつながることもあります。アレルギー反応が出て、のどや口の周り、肌などがかゆいといった症状を経験するとその食べ物を拒否する場合があります。

好き嫌いが出てくるのは決して悪いことではなく、発達の途中で見られる「ごく自然なこと」です。食材に触れたり、お手伝いをしてもらうことで食に興味を持ってくれると思います。食事の時間は楽しく過ごせるような声掛けや工夫をしながら、ゆったりとした気持ちで見守るといいでしょう。

8月食育予定

- ・8月4日（金） フリフリポテト
- ・日にち未定 夏野菜に触れる

やざき乳児保育園の栄養目標量

8月の栄養目標量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
454kcal	11.4～ 22.7g	10.1～ 15.2g	1.5g 未満
8月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
472kcal	16.5g	15.1g	1.3g

