クローバーだより

2021年10月22日
名古屋柳城短期大学附属
三好丘聖マーガレット幼稚園
林　ともこ

「地頭（じあたま）のいい子って？」

前号では、「地頭がいいということは？」をご紹介しましたが、今回は地頭がいい子、賢い子に育てるために家庭でできる習慣をご紹介します。どれも簡単な事柄ですので、ぜひチャレンジしてみてください。

1，リストを作る

様々なリストを作るようにしてみましょう。
今日一日のやること、お手伝いすることなどをリストにして、それが済んだら消していくという簡単な方法です。これをすることで、目で見て何をすべきかをすぐに判断できるようになります。順不同で行えるようにしておけば、トラブルがあったり１つに時間がかかってしまった時も、臨機応変に対応できるようになります。最初はリストを作っていても、慣れてくると頭の中でリストを作れるようになっていきます。

2．違う道を歩く

いつも同じ道を使っているという場合は、違う道を通って一緒に出かけてみるのはいかがでしょうか。違う道を選ぶことで、この道も同じ目的地に続いているということを理解する事ができます。これは道だけでなく思考においても役に立ちます。多角的に、客観的に答えにたどり着けるようになるためにも、違う道を選ぶ方法もあるということを知らせていってみてください。

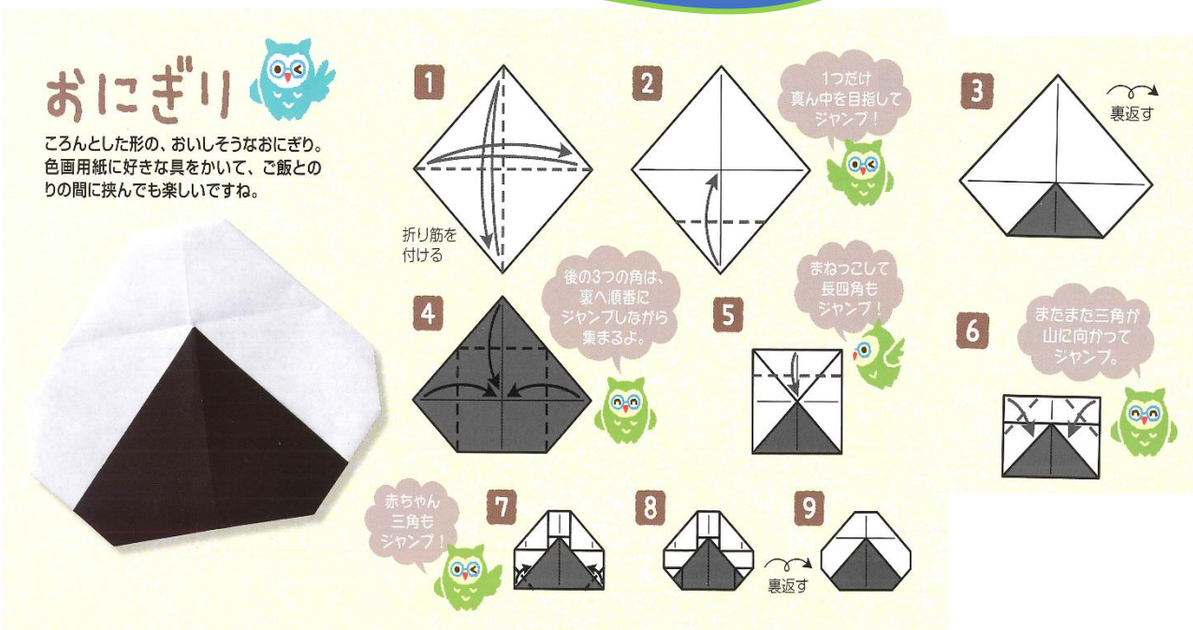
3．自分で考えさせる

まずは、「なぜ？」と思うようになることが大切です。自分から考える力が弱い子でも、子どもが興味を持ちそうなことに対して「あれはそうしてなの？」「なんでこうなったと思う？」と質問していくうちに、自然と考えるようになっていきます。考えぐせをつけることで、理解力・判断力などを鍛えることもできます。ただし、子どもが質問してきても、ただ答えを教えてあげるのではなく、一緒に考えたり、ヒントをだしてあげるだけにする事も大切です。

4．たくさん話す機会を作る

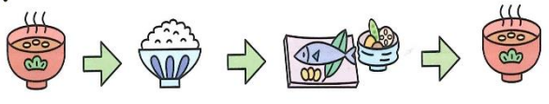
話すことで自分の考えを言語化し、整理していくことができます。頭でいくら考えていても言葉にするのは案外難しく、大人でもできない方が多いです。自分が何を感じたか、どう思ったか、なぜそのように思ったのか、しっかり理由まで聞いてあげるようにしましょう。会話の量を増やすだけでもたくさん話すようになり、自然と考えを口にできるようになっていきます。

おりがみでつくってみよう！



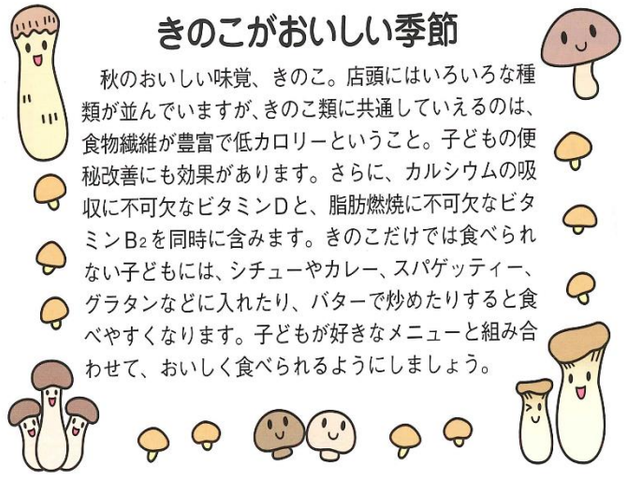
順番に食べるともっとおいしい！

お米を主食とする日本食は、ごはんとおかずをいっしょに食べることで、そのどちらもがよりおいしく味わえる、「口中調味」という食習慣を生み出してきました。ごはんが口の中にある間におかずを入れて、口の中で味を調整するという日本食独特の食べ方です。食事の始めに汁物でのどを潤し、胃液の分泌を促します。そしてごはん、おかず、と箸を進めていきます。このように、順番に味わってこそおいしい和食の食べ方は、乳幼児期からの大切な食習慣として身につけていきたいですね。



きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通していえるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB_2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティー、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。



《子育て相談》

自分の子育てにこれでいいのかな？と不安に思われた時、
こんな時どうしたらいいのと思われた時にお話にいらっしゃいませんか？
保育経験者がお話しさせていただきます。お電話で予約していただき、
ご都合の良い日を決めさせていただきます。
TEL　０５６１－３６－８３７３　　お電話お待ちしています