

2023年6月16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
 水野 倫子



食事と発達【生理機能の発達に応じた食事】

人間の子どもは、消化吸収機能が未熟な状態（生理的早産）で生まれてくるため、生理機能に合わせた栄養供給が必要になりミルク（母乳）、離乳食、幼児食へと発達段階に応じて移行させていきます。食事は、生命を維持するためだけでなく、生活の仕方や人との関わりを身に付けるために必要な習慣でもあり、大人の丁寧な配慮が求められるそうです。

♥2〜3歳頃の発達、援助ポイント♥



*「おなかがすいた」を共有する

遊びの充実と食事は切り離せません。十分に身体を動かして生き生きと活動した後は空腹を感じ、「おなかがすいた」と食事を待つ姿や、友達または兄弟と食事時間を楽しみにする気持ちを共有する姿が見られます。子どもの食べたいという気持ちを受け止めましょう。



*食事の準備と片付け

食事の時間は子どもにとって何よりも楽しみの時間です。お箸やスプーンを並べる。食べ終わった食器を運ぶなどすることで、『いっしょにやる』ことに興味を持ちます。

*味や食感の違いに気付ける工夫を



食事では、冷たい、熱い、酸っぱい、甘い、硬い、柔らかいなど、いろいろな味や食感を体験します。「スープ、温かくて美味しいね。」「このマメ、軟らかくて甘いね」など、大人も子どもと同じものを食べ、味や食感の違いに結びつくような言葉をかけます。

*挨拶を忘れずに



保育者や親が「いただきます」「ごちそうさま」などの食事の挨拶を日々行うことで、最初は意味が分からなくても、一緒にするようになります。そして、徐々に食材や調理する人への感謝の気持ちが育ちます。



日本の伝統行事を伝えよう



近年、家庭や地域で日本の伝統行事にふれる機会が少なくなっています。そんな今だからこそ、子どもに伝統行事を伝えることは園の重要な役割です。伝統行事を知って、子どもに伝承していきましょう。

執筆/片岡章彦(大阪成蹊大学 准教授)

今月は…

土用の丑(うし)の日

●土用とは？

季節の始まりを表す立春、立夏、立秋、立冬の前の18日間のことをいいます。「次の季節まで後18日」という期間で、年に4回あります。

●丑(うし)の日とは？

干支は「今年は卯(ウサギ)年」というように、その年を表すものとして知られていますが、年・月・日を表すこともできます。日にちに合わせて干支が順番に割り振られ、丑にあたる日が「丑の日」です。

うなぎを食べることで知られている土用の丑とは？

うなぎを食べることで知られている土用の丑の日は、夏の終わりの立秋までの18日間にある、丑の日です。18日間のうち最初の6日までに丑の日があれば、

立秋までにもう一度丑の日が巡ってきます。その場合、最初の丑の日を「一の丑」、二回目「二の丑」といい、「一の丑の日」にうなぎを食べることが多いようです。

どうしてうなぎを食べるの？

土用の丑の日に「う」の付く物を食べると夏の暑さに負けないという言い伝えがあり、「うり」「うどん」「うめぼし」「馬肉(ウマ)」などが食べられてきました。中でも、栄養価の高いうなぎが夏バテ防止として好んで食べられています。

2023年の例

← 土用(18日間) →										立秋
7/21	7/22	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/6	8/7	8/8	
辰	巳	亥	子	丑	寅	卯	申	酉	戌	

2023年の場合、立秋までの土用の丑の日は一度しかありません。

子どもたちと遊ぼう！

言葉探し

土用の丑の日にちなんで「う」の付く食べ物探し！や、そこから発展させた「言葉探し」の遊びをしてみましょう。

50音のひらがなが一文字ずつ書かれたカードを箱に入れ、保育者が1枚引きます。カードに書かれた文字で始まる食べ物や動物などを子どもたちと考えましょう。子どもが一人ずつカードを引いて答えるようにしても楽しいですよ。



土用の丑(うし)の日



他にも知っておこう

夏至

夏至とは一年の中で一番、日の出が早く、日の入りが遅い日で、毎年6月21日または22日になります。昼の時間が最も長く、夏至を境に昼が短くなっていきます。

●由来には諸説あります。

《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 お電話お待ちしております