



園だより

なかいず認定こども園

園だより 12月号

令和6年11月27日

脳の発達と食育

堅い話で恐縮ですが、脳科学の本などには、人の脳は大きく分けると3つの脳にわけることができると書かれています。進化の過程から「爬虫類脳」「哺乳類脳」「人間脳」などと表現

している学者もいますし、もっと分かりやすく「からだの脳」「おりこうさん脳」「こころの脳」と解説してしている学者もいます。この3つの脳がバランス良く発達し機能することが大事だそうですが、特に乳幼児期には「爬虫類脳」「からだの脳」とよばれる部分を十分な伸ばすことが重要だそうです。食べる、寝る、呼吸する、脈拍・体温などを調整する、自律神経をコントロールし、生きるために必要な機能を担う脳です。この脳は生きるための土台となる脳であるので十分に発達しないと、他の脳の成長にも影響が出ると言われています。こども園ではこの脳が発達するように年齢に応じた保育を心がけています。そのうちの 하나가、食育です。食べることが嫌いにならないように、低年齢では食べる速さや量を一人一人に応じて調整しています。好き嫌いが出てくる年齢では、嫌いな物を無理強いしないように心がけながらも、より多くの食材に慣れるよう根気強い働きかけを続けています。幼児組が行っている野菜の栽培も食育の一部ですし、ふりかけ作りや味噌作りといった体験も子どもたちの食への関わりを深める活動です。



年少組のふりかけ作り

小型のすり鉢の中にわかめ、ごま、かつおぶし、青のりを順番に入れてその都度、すりこぎですりつぶします。年少児の力ではなかなか骨が折れる作業です。でも食材を入れるごとに香りの違いを感じたり、すりこぎと食材が出す音に気づいたり、細かくなっている様子を見て、作業の進み具合を実感したりと、年少児なりの気づきがあったようです。給食で自分だけのふりかけを食べていましたが、皆笑顔でした。

年中組はスイートポテト作り

年中組は、自分たちが育てたサツマイモを使ってのスイートポテト作りを楽しみました。栽培活動から収穫、調理につなげていくことができるのは、本園の環境の強みです。自分たちが育てたという意識は、野菜への愛着を生み苦手な野菜でも食べることができるようになったという例は毎年ように見られます。ましてや今回はサツマイモが材料ですから、意欲はさらに高まります。定番の型にこだわらず、ウルトラマン、土星、富士山といった独自の型に挑戦したり、大きく1個ではなく、小ぶりにして2個、3個と数を増やす子もいました。同じ目的の活動でも自分なりのアイデアを発揮できるのが今年の年中児です。



年長組は手作り味噌のおにぎり作り

年長児は、年中組の冬に味噌造りに挑戦しました。その味噌がいよいよ熟成されて良い香りを醸し出しています。仕込んだときの様子を思い出しながら、時間をかけて熟成した味噌をじっくり観察した後、その味噌を使って味噌おにぎりを作りました。味噌の味がしっかりと分かる簡単な料理です。市販の味噌との違いはまだ分からないかも知れませんが、きっといつかその違いに気づくような大人に成長することでしょう。





発表会が近づいていますが、全国的にはインフルエンザや新型コロナウイルス感染症など流行が心配されています。特に12月3日の祖父母参観にご参観の方はマスク着用などの感染症予防をお願いします。(感染症は、免疫力の弱い幼児と高齢者では劇症化する可能性が高くなる事が分かっています。) なお、今後園内にインフルエンザ等の感染症が流行するようでしたら、内容等を変更させていただくことがあります。ご理解ください。

12月の主な予定

3日(火) 発表会総練習(祖父母参観日)	17日(火) 支援Cイベント
4日(水) 英語教室	18日(水) 英語教室
6日(金) 発表会(保護者優先参観日)	19日(木) クリスマス会
9日(月) 発育測定 花育教室(年長)	20日(金) 教育部終業式
10日(火) こ小交流会(中小のお祭り参加)	(11:00降園)
11日(水) 避難訓練	28日(土) 保育終了



※21日(土)～1月6日(月) 冬休み(教育部)
 ※29日(日)～1月3日(金) 年末・年始休園

来週にはいよいよ発表会を開催します。今年も、子どもたちと共に保育者も発表会に向けて準備や練習にたっぷり時間をかけてきましたので、保護者の皆様、ご家庭の皆様には参観する日を楽しみにしていただき。ところで、こども園の活動としての発表会の価値は、ご家庭の皆様にお子様の成長ぶりをご覧いただくというだけではありません。むしろ、発表会そのものではなくて、自分なりの目標をもって友だちと協力したり、話し合ったり、創作活動を楽しんだり、みんなの前で表現する力を育んだりといった発表する前までの活動が非常に重要であると考えます。そして、発表会当日に育てたい力は「達成感」であり、「自己肯定感」です。子どもたちも一生懸命取り組みますが、ご家庭の皆様も、お子様の健やかな成長を育む意図をもってご参観くださいますようお願いいたします。



1月の主な予定

4日(土) 保育開始	20日(月) 避難訓練
7日(火) 教育部始業式(11時降園)	21日(火) 支援Cイベント
8日(水) フッ化物塗布	エスパルスサッカー教室(年長)
【乳児・すみれ組の希望者】	23日(木) 個人面談①
9日(木) 発育測定	24日(金) 個人面談②
15日(水) 英語教室	27日(月) 個人面談③ 音楽遊び
16日(木) 交通安全教室	28日(火) 個人面談④ 運動遊び(年少)
17日(金) 運動遊び(年中)	29日(水) 個人面談⑤

保育部の皆様をお願い 食品ロス改善のために教えてください

小中学校の冬休みや年末年始の関係でお休みの予定がある方がいらっしゃると思います。給食の食数を把握したいので、12月～1月にお休みの予定がある方は、できましたら早めにバスキャッチに登録していただくか、担任にお知らせいただくとありがたいです。特に以下の期間は年末年始の関係で、急な休園連絡等がある期間です。欠席する予定がある方は、是非事前に教えてください。よろしくお願いいたします。

- ① 12月24日～1月6日・・・12月6日までに欠席を連絡してください。
- ② 1月7日～1月14日・・・12月13日までに欠席を連絡してください。