



えんだより



令和2年12月1日 新宿保育園 03-3607-2470

12月の行事

＝ひよこ組の健康診断日

日	月	火	水	木	金	土
		1 えんだより 配布	2	3	4	5
6	7	8	9 お誕生会 身体測定	10 避難訓練	11 (ば) 図書館	12
13	14	15 クラスだより 配布	16 お楽しみ会	17	18	19
20	21	22	23	24	25 もちつき	26
27	28	29 休園日	30 休園日	31 休園日		

《ありのままを受け止める》

親と子どもの臨床支援センター代表 帆足 暁子先生の文献から

子どもは反抗期を通じて「自立」していき、我慢する「自律」を育てることで、豊かな「生きる力」を持つ人格へと成長します。この「反抗」を支えるのが安定した愛着関係です。安定した愛着関係ができていて、適切な反抗期が生じます。

依存してきた大人に対してどのような自分でも受け入れてもらえる安心感が必要です。安心感がないと不安から極端な反抗になったり、不安から自分を主張できなくなってしまいます。

自律に向かう反抗の姿は大人を拒否する姿でもあります。大人を拒否しながら、大人に拒否されるのではないかと不安を抱えます。自立しても安定した愛着関係が変わらないことを確認するために、大人を拒否する一方で甘えてスキンシップを求め、安心感を得ようとします。子どもは揺るがない安心感をもってこそ適切な自立に向かっていきます。

「だっこ」「いや、おんり」「だっこ」を繰り返されて本心がわからないような時には「どうしていいかわからないねえ」と言いながら、「これで安心できるよ。大丈夫」と嫌がっても抱っこして安心感を作ることが、ありのままを受け止めることになります。なぜなら子どもは安心する方法が分からずにいるからです。

反抗期の子どもは自分の気持ちを整理する力はまだ弱いため、言葉よりも気持ちを受け止めることが必要です

新宿保育園長 狩野 貢

保健室より

看護師 岡林菜央

クリスマスや年末など、ご家族で過ごすイベントも増える12月になりました。イベントごとが増えるにつれて、おいしい食べものやケーキ・お菓子を楽しむ機会も増えていきますね。甘いお菓子や飲み物は、虫歯の大きな原因になりますがしっかりケアをして楽しんでいきましょう！

【ご自宅での子どもの歯磨き】

皆さんは普段、お子さんのお口の中のケアをどのように行っていますか？

子どもが嫌がってしまったり、忙しくて時間を確保できなかったり上手いできない場面が多々あると思います。園医の篠塚先生より、何点かアドバイスをご紹介します。

・最も磨き残しが多く虫歯になりやすいのは、**下列の奥歯の内側**です
⇒健診の際にも、大半の磨き残しは奥歯の内側にあります。気を付けて磨きましょう。

・子どものうちからデンタルフロスを使用しましょう
⇒大人でフロスを使用している人は多いと思いますが、子どもにも使用を推奨しています。

難しい場合は、まずは週1回からなどでも取り入れてみましょう。

・かかりつけ医を決め、目安として1年に3回程度定期健診を受けましょう
⇒細かい汚れや、初期虫歯の治療など歯科医院の健診は虫歯予防に大きな効果があります。子どもの頃から口腔内への意識を高め、虫歯を予防できる生活スタイルを獲得するためにも上記3点に着目してお子さんとデンタルケアをしてみてください！

【冬至 12月21日(月)】

1年の中で最も夜が長い日です。昔より寒い冬を乗り切るためにビタミンなどの多くの栄養を含むかぼちゃを食べ、身体を温めるゆず湯に入り無病息災を願いながら過ごすとされています。厄払いのため、厄除けの小豆をプラスして「かぼちゃのいとし煮」としてお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

『給食室より』

管理栄養士 菊本みづほ

★食育活動

3～5歳児クラスで秋冬野菜の栽培を続けています。こあら組では11/16に生長を楽しんでいたにんじんを収穫し、にんじんシリシリにしてクラスで食べました。きりん組でも葉ねぎをタコ焼き作りに使ったり、みじん切りにして給食の汁物に加えて食べました。ぱんだ組では緑色のパプリカをソテーして一口ずつですが分け合って食べました。まだ少しずつ実が生り続けており、子ども達は生長を楽しみにしています。自分たちの育てた野菜は「甘いね」「美味しいね」と、野菜が苦手な人も嬉しそうに食べ、時には「世界一美味しい！」の声も聞こえてきます。栽培だけでなく自分達が皮むきをした玉ねぎや細かくしたきのこ、小さく千切ったピーマン等、関わりを持った野菜には特別の想いがある様で、給食時間に「どこにあるかな」と探しながら積極的に食べる姿があります。

ご家庭でも、買い物と一緒にいった時に「このお野菜美味しそうだね。食べてみようね」と一緒に選ぶといった些細な事でも子ども達にとっては大人が思う以上に大きな関わりで、食事への興味のわき方が変わってくるものですが、このご時世、子どもと一緒に気軽に買い物にも行けなくなってしまっているのはとても残念に思います。

生涯を通し大切な『食』。園では直接食材と触れる機会を作る以外にも、保育中の絵本や紙芝居、食事中の働きかけ等、様々なアプローチで子ども達に食育を行っています。

★行事食

お楽しみ会の日に行っていた3～5歳児クラスのビュッフェ給食は、今年は中止と致します。代わりにお子様ランチの様なクリスマス仕様のランチプレートを提供します。また、餅つきは行いますが、味見的に出来立てのお餅を一口食べてみるといった事は無しと致します。餅つきの日のおやつは市販のお餅にチーズとハムを加えた『もち春巻き』となりますが、乳児クラスはお餅の代わりにじゃが芋を使用して提供します(誤嚥防止)。

❁『家庭での食事に関するアンケート』へのご協力、ありがとうございます。