



子育て通信

12 カナリヤ

発行 第349号 2024. 12. 1.

時津町子育て支援センター『こばとの家』

長崎県西彼杵郡時津町西時津郷 1000-10

支援センター TEL095-882-7455

保育園 TEL095-882-4559

FAX095-882-4901

ホームページ

<https://www.togitsukobato.jp>

～汽車の窓からにっこり～



～お気に入りのイスに座って～



『うれしいクリスマス』

時津こばと保育園
園長 嘉村 望

うれしい うれしい クリスマス
かんかん かんかん かねのおと
こどものすきな イエスさまの
おうまれなされた このよいひ
うれしい うれしい クリスマス
かんかん かんかん かねのおと

たのしい たのしい クリスマス
りんりん りんりん すずのおと
サンタクロースの おじいさん
よいこをたずねて そりのたび
たのしい たのしい クリスマス
りんりん りんりん すずのおと

うれしい たのしい クリスマス
りんりん かんかん クリスマス
こどものすきな イエスさまの
おうまれなされた このよいひ
みんなでおいおい いたしましう
りんりん かんかん クリスマス

幼児さんびか:

『うれしい うれしい クリスマス』

澄んだ空気の中、11月中旬になるとイルミネーションやクリスマスツリーの飾りつけで街は幻想的に輝きます。

クリスマスツリーに飾るデコレーションにも由来があります。ツリーの一番上に飾る星は、トップオブスターと呼ばれて、イエスキリストの生誕を三人の博士に知らせた『ベツレヘムの星』。天使は、マリヤに受胎告知をした天使『ガブリエル』、オーナメントボールは、アダムとエバが口にした『禁断の果実』。キャンディケインは、イエスさまの誕生の知らせを最初に聞き、はじめて幼子イエスを拝んだ『羊飼いの杖』。イエス・キリストの降誕や聖書伝承に由来した意味が込められています。

保育園でも年長児と一緒にクリスマスツリーの飾りつけをして、クリスマスを迎える準備をします。お子さんと一緒にクリスマスツリーやお部屋の飾りつけをして、ご家族で温かくて楽しいクリスマスをお過ごしくださいませ。

『食事の好き嫌いにどう関わる？』

「好き・嫌い・偏食」は単純に子どものわがままではなく、子どもは成長の中で味覚や感覚が変化したり、自分の意思を主張したりしたい時や気分で「好き嫌い」をしてしまうことがあります。

また口腔内の感じ方は個々で違うため、苦みや酸味、香りに対して他の人より敏感であったり、噛むことや飲み込むことが苦手だったり感覚の問題に起因することもあります。



好き嫌いの対処法



①無理に食べさせない

無理に食べさせようとしても、子どもは頑固に口を閉じてしまいます。食べないことに対して叱りつけたり、お菓子で釣ろうとしたりすることはやめましょう。

②残すことを前提に食卓に出す

好き嫌いを克服するための経験として、苦手なものを食卓に出しましょう。その際に「残すだろう」「残してもいいよ」という気持ちで、気軽に出してみましょう。

③子どもと同じものを一緒に食べる

子育ての時期だけは基本的に親子で同じものを食べましょう。できるだけ家族全員で食卓を囲んで一緒に食事をしましょう。

④大人がおいしそうに食べる

食事の時間はテレビを消して会話をしながら食べるようにしましょう。大人が何でもおいしそうに食べている姿を子どもに見せることも大切です。

⑤言葉かけは一言

「好き嫌いがあるのは当然」「残してもいい」と思っている、何も言わず放置しては学習になりません。口うるさくしつこくすすめるのは逆効果です。「おいしいよ」「少し食べてみる？」など“一言”の言葉かけを工夫しましょう。

⑥食べられる工夫をする

野菜を細かく刻んでわからないように工夫するのもいいですが、子どもが知らず知らずに食べているので好き嫌いの克服にはあまり結びつかないかもしれません。味付けや切り方など見た目を変えて「食べてみようかな？」と思えるような工夫が望ましいです。



毎回工夫するのも大変です。できるものから1つでも実践してみてください。成長とともに、苦手だったものが食べられるようになることを楽しみに、ぜひ家族で楽しい食卓にしてくださいね。



「食」の絵本

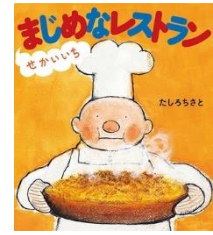
読んだら食べたくなる、知りたくなる、作りたくなるような「食」の絵本をご紹介します。



春巻きやレタス、ウインナ、
食べるとどんな音がするかな？
『おいしいおと』
作：三宮 麻由子（福音館書店）



キャベツを一枚ずつむいていくと…？
色んなキャベツも登場！
『きゃっきゃキャベツ』
作：いわさ ゆうこ（童心社）



まじめなコックさんがつくるのは
どんな料理…？
『せかいいちまじめなレストラン』
作：たしろ ちさと（ほるぷ出版）

冬の防寒対策～子どもの重ね着～

寒い季節の子どもの衣服の調節が難しいという声をよく聞きます。体温調節機能が未熟な子どもは、厚着をさせてしまうと、汗をかいて肌がかゆくなったり、動きにくくなったりします。

「ずーっとあったかい」は 子どもにはNG

とくに睡眠時にずっと加熱された状態
は、乳幼児には適しません。
寝る前に湯たんぽを入れておいて寝ると
きに外す、寝室を温めておいて寝るとき
に暖房器具を消すなど、ずっと加熱しな
い工夫を。

内側へ行くほど薄着に 暑さ、寒さは上着で調節を

運動量の多い子どもの場合は、長袖Ｔシ
ャツをベースに、内側にいくほど薄めに
しておき、上着で温度調節するようにし
ましょう。
よほど寒い時以外は、ニット帽や手袋も
基本的には不要です。



空気の層をつかって 保湿・保温性アップ

重ね着のポイントは、静止した空気の層
を含ませること。ウールのセーターなど
は吸湿・発熱の能力が高く、冬場に適し
た素材と言えますが、運動量の多い子ど
もに取っては暑すぎることも。暑がって
いたり、汗ばんでいたら着すぎのサイン
です。

外あそびは、薄着で 体をよく動かそう

体温調整機能を発達させている途中にあ
る子どもたちは、冬場も時々屋外で体を
動かす時間を持つと、体温調節のトレー
ニングになります。薄着で体をよく動か
すように、大人が促していくことも大切
です。

