



子育て通信

カナリヤ

発行 第359号 2025. 10. 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>

～これはどんなふうに動くのかな～



～砂場で型抜き遊び、楽しいね～



『秋を感じる』

あきぞら さんぽ
かさ かさ かさ

ぼとん ぼとん ぼとん
あ! どんぐり

あきぞら さんぽ
かさ かさ かさ

ゆら ゆら ゆらーん
あ! みのむしさん

あきぞら さんぽ
かさ かさ かさ

くる くる くる
あ! おちば

あおぞら さんぽ
かさ かさ かさ

すいー すいー
あ! とんぼ

時津こばと保育園

園長 嘉村 望



～絵本：あきぞらさんぽ～

文：えがしら みちこ

秋晴れの心地良い季節となり、みなさんはどんな時に秋を感じるでしょうか？
美しい紅葉を見たとき、秋の虫の鳴き声を聞いたとき、トンボが飛んでいるのを見たとき、落ち葉を見たときなど視覚から秋を感じるのではないのでしょうか。

また、食欲の秋、カボチャや栗、キノコ類、秋刀魚や鮭、柿、ぶどう、梨など食べ物の旬を迎えて秋を感じることができます。

秋祭りや運動会、ハロウィンなど地域の行事も開催されるのではないのでしょうか。

実りの秋、収穫の秋と表現されるように旬を迎えたぶどう狩り、りんご狩りなどフルーツ狩りが行われている地域もあるでしょう。

少し涼しくなり、お出かけしやすい季節となりましたが、どんな秋を楽しめますか。
お子さんと一緒に近くの公園へおさんぽしてどんぐりや落ち葉拾いを楽しんでみてはいかがでしょうか。お子さんと一緒にたくさんの秋を見つけてくださいね。

『子どもの食事～遊び食べ～』

子どもの「遊び食べ」は個人差があります。離乳食が始まり後期の1歳児前頃からおおよそ3歳前くらいまでと言われています。

例えば

ご飯を手でこねる

飲み物の中におかずを沈める

楽器のように食器をスプーンなどで
打ち鳴らす



これらは、目の前の食べ物や食器に興味を抱いて、一生懸命「試している」段階なのです。遊び食べは、子どもの好奇心を持って食に向き合おうとしている、ひとつの発達や成長の過程です。

（遊び食べの理由と意味）

①「探索行動」によるもの

手づかみ食べが始まり食べ物の感触や温度を確かめたいという好奇心から食べ物を触って遊ぶ。

②「自分でやりたい」気持ちの表れ

自分で食べたいという気持ちが強まる時期であり、自己肯定感や自立心を育むステップ。

③「五感」を使った学び

視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚の五感を使って食べ物について学んでいる。

（遊び食べへの対処法）

- ① テレビを消す、おもちゃを片付けるなど食事に集中できる環境を作る。
- ② 自分で食べたいという気持ちを尊重し、手づかみがしやすい食材を用意したり、スプーンやフォークを使う。
- ③ 食事の時間を決め、時間内に食べるように促す。
- ④ 「食べ物は遊ぶものじゃない」、「床が汚れると悲しいな」など、なぜそれがいけないのか普通のトーンで伝える。

大人は「遊ぶ＝ダメ」と決めつけるのではなく、そういう時期にある子どもの姿を認め、見守ることが必要です。いつか来る「遊び食べの卒業」に向けて気長に、そして温かい眼差しを持って子どもと向き合しましょう。



親子製作～写真立てをつくりました～



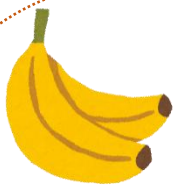
9月の親子製作では、敬老の日にプレゼントするための写真立てを制作しました。また、親子でダンスをしたり、楽しい音楽と一緒に「はらぺこあおむし」を鑑賞しました。



親子でミックスジュースを作ろう



9月の親子クッキングはドーナツとフルーツジュースを作りました。
ジップロックで簡単に作れるフルーツジュースを、お子さんと楽しみながら一緒に作ってみませんか？



ミックスジュース



～材料～

- 豆乳…200 cc
(キッコーマンの調整豆乳)
- バナナ…1/2 本
- みかん缶…5 粒
- 砂糖…小さじ 1

～使うもの～

- ジップロック

～作り方～

- ①ジップロックの袋を開けておく
- ②バナナは皮がついたまま手で半分にちぎる
- ③バナナの皮を剥き、袋の中に入れる
- ④みかんを入れ、袋をとじる
- ⑤手でモミモミし、ペースト状にする
- ⑥袋を開け豆乳を入れ、再度袋をとじる
- ⑦手でよく揉み合わせたら完成☆