



春の楽しい雰囲気も、新型コロナウィルスの嵐に吹き飛ばされてしまった4月。世界中が息を潜めて、過ぎ去ることを願う日々が続いています。保護者の皆様にも様々なご協力をいただき、ありがとうございます。普段は子ども達の笑い声や泣き声がにぎやかに響き渡っている園舎も、静まり返っていることが多く、なんだか寂しく感じています。しかし、この機会をどう生かしていくのか、考えるのも大人の役目です。日々不自由な毎日を送っていますが、今まで当たり前だと思っていたことが、実は大人が楽をするためのものだったのではないのか。そんなことをふと考えています。パソコンやスマホの映像を見るのではなく、実際に色々な物を作ってみたり、調べてみたりと大人としての実力を発揮して、子ども達と楽しむ機会に変えてみてはどうでしょう。笑うこと、真剣に取り組むことで免疫力が上がるとも言われています。コロナの嵐が過ぎ去った時に、どんなことをして楽しんだか、ぜひ聞かせてください。



子どもと味覚

いつ頃から仙台セリ鍋と呼ばれるようになったのだろうか。今では仙台名物と称する人もいるほどの人気ぶりとなっています。

植物分類ではニンジン、ミツバ、セロリなどと同じ仲間、水分の多い土壌を好み、沢や河川の水際、稲を刈った後の田んぼ、アゼなどに自生しています。春の七草のひとつですが、野生のセリは3月から5月頃が旬なので、1月7日の七草粥は栽培農家の皆さんのおかげで食べることができます。セリはビタミンCやミネラルが豊富に含まれており、老化防止や血液、骨の生成にとっても良い食品です。

体に良いからと言っても誰にでも食べられるとは限りませんよね。年齢問わず多少の好き嫌いはあるものです。味には5原味と呼ばれる苦味、酸味、甘味、塩味、旨味の五つに大きく分けられますが、赤ちゃんは生まれながらに好き嫌いがあり、一番喜ぶのが甘味、その次は旨味だそうです。塩味、苦味、酸味は体に必要がないものとして認識しているのかもしれませんが。食生活において、子どもが前に食べなかったから、その後は食卓に出さないとか、その物が嫌いだと決めつけてしまっていることはありませんか。子どもは発達段階に応じていろいろな面で変化していきます。背が伸びるように食べ物の好みも変わっていきますので、じっくり様子を見ながら、成長に応じたお母さんの美味しい手料理を継続していただければと思います。

園長 菊池



5月の予定とお知らせ

26日(火) 交通安全教室

29日(金) 4,5月生まれの誕生会

※今後の行事に関しましては、新型コロナウィルス感染拡大防止対策において予定を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※5月の予定行っておりました、内科検診ですが園医側から6月以降への変更依頼がありましたので、決まり次第お伝えします。

◎写真掲載について

日頃、園で子ども達がどのように過ごしているのかを実際の表情や、エピソード等をブログや掲示板に掲載ご紹介していきたいと思っております。

掲載について、お子様の写真を控えたい方は担任までお知らせ下さい。

生活リズム

日本中が外出を控えるなど、大人でもリズムのある生活を送ることが難しくなっています。幼い子どもの睡眠は未完成の状態にあります。これは子どもの脳がまだ発達途中の段階にあるからです。子どもの睡眠には脳をつくり、育て、守り、よりよくするという働きがあります。また、起きている間、子どもは五感をフルに働かせてさまざまな情報を得、眠っている間にそれらの情報を記憶として整理し、大脳を発達させます。昼間に日光を浴び、活発に動くことで、睡眠が深くなるホルモンも分泌されます。大人の生活スタイルに合わせて、「宵っ張りの朝寝坊」にならないよう気を付けていきたいものですね。

寝かしつけのポイント◎就寝の30分前にはテレビを消し、部屋の照明を暗くして、静かで落ち着いた雰囲気をつくる。

◎大人が話していたり、何かを食べていたりなど、起きているほうが楽しい雰囲気にならないようにしましょう。◎「寝ようね」など寝る前には毎回同じ言葉をかけたり、絵本を読んだりと入眠の習慣をつくりましょう。

参考文献/Pri Pri 2015 11月号

