



みまっぱ通信

2015年11月6日発行 第16号

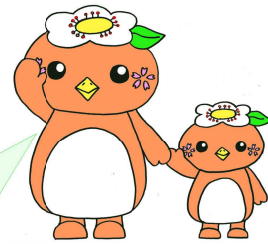
発行 みまさか子育てカレッジ実行委員会

いつの間にか秋！

中秋の名月を見ましたか？

大きな月が見えたようですが、私が見上げた月は、
少し雲があって、ちょっと、残念なお月様でした。

でも、忙しいときに、普段見上げない月を見上げるのも、
やっぱりお彼岸ですね！！



第2回 親子で遊ぼうの参加者は69組154名でした。

暑い体育館でしたが、いつも通り、子どもたちはいっぱい遊んで、楽しい時間となりました。

初めてのお母さんは戸惑われたかもしれませんが、お子さんの好きな場所で、好きに遊んでもらいたいと思って、いろんな環境づくりをしています。自分で選んで、自分で考えて遊ぶことが、脳を発達させます。





食欲の秋です。旬の食材で食育を！

最近、季節を問わず食材が溢れ、いつでも、好きな食材が手に入ります。そのため、食卓にも季節感がなくなったようです。このような食環境で育つ離乳期や、幼児期の子ども達にとって、正しい食習慣を養うことは、とても大切です。

そこで食育!!

食育として、旬の食材を取り入れ、伝えることを考えて下さい。

秋は、実りの秋といわれ、様々な食材が出回ります。旬とは、食材がたくさん出回る時期で、最も栄養価が高く、味もよく、値段も安い時期をいいます。食材の旬を活かし、調理方法を工夫することによって、色々な料理ができます。

旬の食材を使用し、実際に食べて季節を実感することが、食育につながります。家庭でも食事に旬の食材を取り入れ、お子様と共に食育を実践してみましよう。

それでは旬の食材の一つ、さつまいもを使って、こんなおやつはいかがですか？

鬼まんじゅう

- 1 さつまいも400g（中くらいの大きさ2個くらい。）の皮をむき、1cmから2cm角の食べやすい大きさに切る。
- 2 30分くらい水にひたして、水気をきる
- 3 甜菜糖（他の砂糖でも可）60g（大さじ4）をさつまいもにまぶす（30分くらい）。
- 4 3のボールに薄力粉70gをまぜる
（さつまいもによって、でる水分が違うので絡まない場合は水分をたす）。
- 5 クッキングシートを敷いた蒸し器で、食べやすい大きさにして、強火で20分くらいむす。このとき、ペーパーカップや、アルミカップを敷いて、そのなかで蒸してもOK。
- 6 竹ぐしでさしてスッと通ったら、完成！



※浜松市子育て情報サイトより <http://www.hamamatsu-pippi.net/shiritai/blog>

100円ショップを利用しておもちゃを作ろう

用意するもの

- 蓋付きプラスチック容器 1
- スチロールパネル 1(2枚セット)
- ビニルテープ 好きな色
- カッター ○ハサミ



作り方

- ① 蓋にマジックで形を書きます。
（○・△・□・◇・☆など、いろんな大きさで!）
- ② ①で書いた形をカッターで切り取ります。
- ③ ②の切り抜いたところにビニルテープを貼ります。（写真1）
- ④ 蓋の穴の大きさに合わせた形を、カッターやハサミでスチロールパネルから、切り取って作ります。
- ⑤ 小さな○は、ペットボトルの蓋を、ビニルテープで貼り合わせて作りましょう。（写真2）



写真1



写真2

子どもの眼差しに気づくことはありませんか？

じっと眼差しを向け続けてくる赤ちゃんの姿に気づくことがよくあります。その眼差しを受けて、目を合わせていると、生後数か月の赤ちゃんであっても、その眼差しの奥にある思いは伝わってきます。そして、お互いに眼差しを交わしあい、その眼差しから伝わってくる思いに言葉を添え「対話」をするのです。

実は、こうした眼差しや表情等から受ける思いを汲み取り、関わりをするたびに、「今、この時期にこそ、子ども自身にも・周りの大人にも、育ち・育てるべき課題がある」と実感します。それは、0歳から1歳半の時期には、「情緒の安定」を育てておくことです。

例えば、泣けば・笑えば抱っこしてもらえるスキンシップ。「これは？」と指差しを繰り返し質問する時期には、向き合って応答的に応えてもらえる。「あれは何なの？」と、見て、触って、見たいと探索を繰り返す時期には、見守ってもらえていると実感する安心感がある。こうしたことは、体も心も満たされる「信頼を基本とした環境で育っている」ということです。「なーんだ。そんなこと当たり前」と思えることですが、日々の暮らしの中にあるそのことは、人間の一生の土台となる、「他人を信じ・自分を信じることができる基本的信頼」につながり、「自己肯定感」につながるのです。

精神分析家のエリクソンの言葉には、「乳児期に人を信頼できると、子どもは順調に育つ。人を信頼する感性や感覚は乳児期に最も育つ」とあります。一生の土台の時期です。一生の心の基地です。乳児期に「情緒の安定・信頼感」が育つと、次の課題である、「いやいや期の自分の意志の形成」や「社会性や自立心の芽生え」にと移行していくのでしょうか。

是非、乳児期に眼差しの奥にある「し・ん・ら・い」に応えた環境をと願います。

**今年度の子育てカレッジは
11月6日(金)で最後です。
迷路づくりに挑戦です。**

