

みまさか子育てカレッジ 子育て情報



みまっば通信

No.30

2019.7.5発行



みまさか子育てカレッジ実行委員会発行

夏本番です!!

熱中症にならない子どもに育てるには、いっぱい汗をかかせてあげてください。

水分補給は、**冷やして**（自動販売機の温度）下さいネ！**温かい飲み物や糖分や塩分など混ざりものが多いと胃にとどまるので、水分の吸収が遅くなります**（スポーツドリンクは薄めて下さい）。混ざり物が多くはっていると、胃が飲み物を食べ物と勘違いして、消化の動きをしてから腸に送り出すので、腸につくまでに、時間がかかるのです。**水分は腸で吸収されるので、すこしでも速く腸に水分が届いてほしいのです。**

出来るだけ速く、腸に水分をとどけるには、ただの冷たい水が有効です。小さいお子さんの場合は、15分ごとぐらいに補給してあげて下さい。

お散歩や外あそびの前に、100cc ぐらい飲んでおくとも良いですよ!!



**6月7日（金）の親子で運動あそび
には 49組 109人の参加でした。
たくさんのご参加、ありがとうございました。**



子どもの「食」を保護者の悩みから考えてみましょう

子どもの健やかな成長のために、多くの保護者が子どもの「食」に悩まれています。「食」は、学びや運動と同じで成長発達に合わせた内容が求められます。「食」で例えるなら、母乳栄養から始まり、離乳食を経て、幼児食の段階を踏んで、大人と同じような食事になっていきます。このコラムでは、保護者の悩みに多い「子どもの食嗜好」を考えてみます。

子どもの食嗜好は「好き」「嫌い」と二択になっているところから始まると考えてみましょう。美味しい＝安全、それ以外＝危険と、味覚というセンサーで本能的に判断し、危険は拒否します。では、どうすれば良いでしょう。

嫌いな食べ物をカレーやハンバーグに混ぜて食べさせるのは、本当に嫌いを克服したとは言えない、と耳にするかもしれませんが、成長発達の段階を踏んでいると考えたらどうでしょう？ 味も見分けもつかない形で開始し、味はしないがしっかり見れば入っているにレベルアップさせていきます。野菜やキノコなら、しっかり茹でて、特有の味を少なくしてから調理してみましょう。魚は、骨、匂い、味が嫌いな理由になりますので、ほぐし身から始めて三枚おろしや切り身に変えて、骨が入らないようにされているかもしれませんが、魚の種類や部位を変えたり、さっと茹でてから調理したりすることも取り入れてみましょう。そして、最終的には好きな味付けで食べられるようにしていきます。最後が大きなハードルになりますが、家族やお友達が美味しそうに食べている姿を見るなど、周りに目を向けるという社会的発達の後押しもあって、やがて食べられるようになっていきます。

細かく切った後で茹でたり洗ったりすると、栄養分が損失してしまうと不安視されますが、損失してしまう栄養分は、他の食べ物にも含まれていますので、結論としては色々な食材を食べるようにしていれば問題ありません。この考え方は、離乳食の考え方と同じです。離乳食の初期は食べる練習、必要な栄養分は母乳や育児用ミルクで摂取。ですから、嫌いな食べ物を食べる練習、必要な栄養分は他の食べ物で、構わないのです。

焦らず、少しずつ、悩まない、成長段階だから、という気持ちで「子どもの食」に接してみても良いでしょう。

♪親子でふれあい遊び♪



こりやいいなすじゃ

子どもをなすに見立てたあそびです。
メロディーがないので、ユーモラスにとなえましょう。



歌詞

- ① こりやいいなすじゃ ② あらって ③ あらって
- ④ こりやいいなすじゃ しおふって しおふって
- ⑤ こりやいいなすじゃ まとめて まとめて
- ⑥ ぎゅうっと つけろ



発達のポイント

0歳児は一对一で、1歳以上は人数を増やして、数人いっしょにあそびます。2人以上いるときは、「あらって」「しおふって」「まとめて」はその部分の歌詞を人数分くり返しましょう。

こりやいいなすじゃ

作詞・作曲・振付/中谷真弓

こりや い い な す じゃ あらっ て あらっ て こりや い い
な す じゃ し お ふ っ て し お ふ っ て こりや い い な す じゃ
ま と め て ま と め て ぎゅう と つ け ろ



子どもAとBに向かって順に指をさす。



「あらって」でA、次の「あらって」でBの体をなでる。

3 こりやいいなすじゃ しおふって しおふって



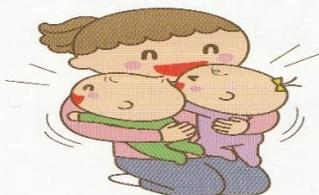
①のあと、「しおふって」でA、次の「しおふって」でBの体をくすぐる。

4 こりやいいなすじゃ まとめて まとめて



①のあと、A、Bをいっしょに引き寄せる。

5 ぎゅうっと つけろ



2人いっしょにぎゅうっと抱きしめる。

アレンジ

年齢に合わせて

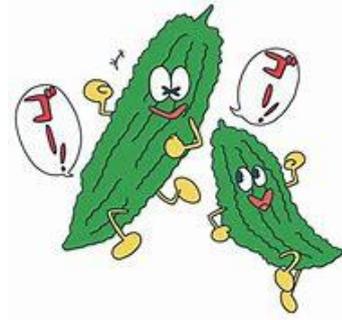
月齢が低い子は 一对一で

0歳児のなかでも月齢が低い子は、保育者と一对一であそびましょう。ひざにのせて向き合い、首を支えて行いましょう。



夏だ！

パリパリ！ ゴーヤチップス



子どもには新鮮で苦味の薄いゴーヤを！

- ① 色が薄い方が苦味も薄い。少し黄色く見えるくらいのゴーヤの方が食べやすい
- ② イボのサイズが大粒で密集しているものが新鮮で苦みも薄く、食べやすい
- ③ 太さは均一で重みがあるほうがいい
- ④ ハリとツヤのあるほうが新鮮で栄養価も高い



ゴーヤの苦みを緩和させる3つの下ごしらえ方法

- ① 薄切りしたゴーヤに塩を揉み込み、10分放置してから水分を切る
- ② 沸騰したお湯に薄切りしたゴーヤをサッと10秒ほど入れて水分を切る
- ③ ゴーヤの白いワタの部分を完全に切り取ってしまう

用意するもの（4人分）

・ゴーヤ…1本 ・片栗粉…大さじ3 ・揚げ油…適量 ・塩…お好みで

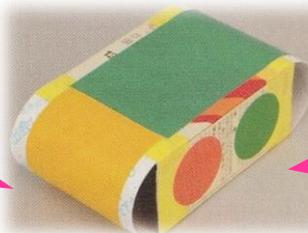


作り方

1. 上記の「下ごしらえ①と②」でしっかり苦みをとったゴーヤを出来るだけ薄切りする。
2. ペーパータオルでしっかり水分を拭き取る。
3. ゴーヤに片栗粉をまぶす。
4. ゴーヤをフライパンに並べ、ヒタヒタになるくらい揚げ油を注ぐ。
5. 火にかけて低温でカリカリになるまで揚げて塩をふりかけたら出来上がり！

手作りおもちゃ 坂道パッタン

坂道をユニークな動きで下りていく、不思議なおもちゃです。

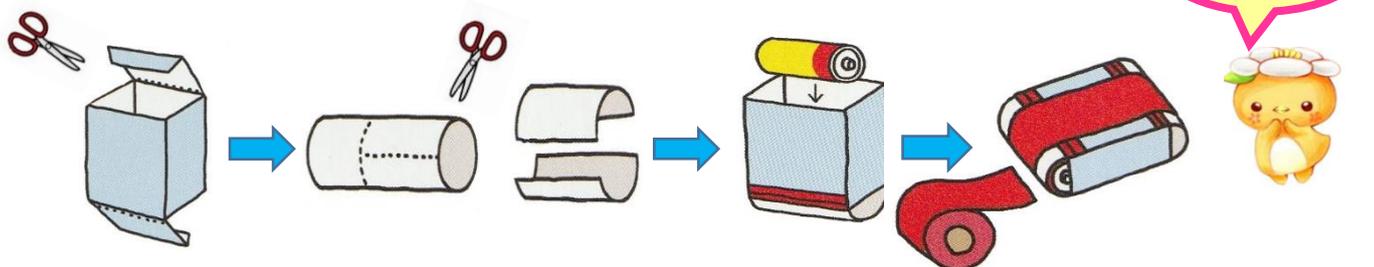


パッタン！と倒れたと思ったら、またおっくり立ち上がって・・・パッタン！

材 料 単一または単二電池、電池が入る大きさの空き箱、トイレットペーパーの芯

作り方

- ① 空き箱の上下のふたを切り取り、側面だけにする。
- ② トイレットペーパー芯を縦半分に切り、①の箱の幅に切る。
- ③ ①に電池を入れ、②を図のようにかぶせてテープで貼る。



頭と体をつかう「手作りおもちゃ」築地製作所編著（PHP 研究所）pp.48～49

スマホで若者の「斜視」増加か！！

一度発症すると自然には治りにくい急性内斜視が、いま子どもや若者世代で、増加している。

<https://www.fnn.jp/reporters/27>

急性内斜視は、3年前から10代を中心に患者数が3倍ほどに急増しているそうです。国立成育医療研究センター「スマホの過剰使用が斜視の発症や悪化を招く可能性がある」と論文を発表しています。10歳以下は要注意です。弱視や一生続くような障害になる可能性もあるのです。子どもたちは、スマホに夢中になると、疲れを感じないで、長時間近いところを見続けることができるので、真剣に考えたいですね。

スマホを子守に使うのは止めた方が良いでしょう。

平面の画面を見続けると、奥行き認知の発達が遅れることがあります。すると、友だちとの距離がわからなくて、ぶつかったり・・・なんてことになるかしら？

乳幼児の視知覚の発達は、未熟です。子どもたちの視力が1.0になるのは6歳です。大人のように見えるようになるのは10歳ぐらいです。

乳幼児には、スマホの画面は百害あって利益なしです！！

すくすく元気におおきくな〜れ★



次回 「親子で運動あそび」

11月 1日 (金)

JA 津山アンパンマンクラブ

11月 10日 (日)

みんな
きてね!!



