

第 177 号

2021年6月

ラルーラ通信

<発行>

中部学院大学
子ども家庭支援センター
〒504-0837 岐阜県
各務原市那加蛸田町30-1
Tel.058-375-3605
fax058-375-3609



食べるって楽しい！

中部学院大学 短期大学部幼児教育学科 菊池啓子

6月になり、雨の日も増え始め、なかなか外で遊ぶことができなくなってきました。また、昨年からは少しおうち時間が長いため、子どものいろいろなところに目がいきがちになります。

いいことやできたことより、できないことに目がいきがちになり、「どうしてだろう？」「〇〇ちゃんは上手にできているのに・・・。」と悩む機会も多くなっていませんか？

食は 365 日 3 食、そして子どもたちは捕食をいただきます。

今回は子どもやお母さんたちの「食の悩み」を解決する糸口を見つけてみましょう。

子どもの食事の中で、保護者の方が最も気になることに1つに『好き嫌い』があります。子どもは目を離すと好きなものばかり食べて、嫌いなものには手を付けません。どんなに「おいしいよ。」「食べてごらん。」と声をかけても聞こえないふりをしながら食べません。でも、子どもはお母さんをしっかり見えています。そしてお母さんの真似をしながら食事をしています。おいしそうに食べているお母さんを見て、自分も食べてみよう！と思い、おいしそうに食べていないものを見ると、これってきっとおいしくないんだ・・・と思いながら食べています。食事は子どもと一緒に取っているようで、実はお母さんが食べずに食事の準備にばかり気を取られていることが大変多くみられます。少くらいテーブルが散らかっても大丈夫ですから、子どもと一緒に口を動かしながら食事をしてみましょう。あらあら不思議、いつもは食べない野菜でもお母さんと一緒ならお口に入れてみようかなあ・・・と思えます。

2 つ目の悩みは、スプーンや箸をうまく使えないことが気になっていると思います。これも家族が箸を持っている場面を見せながら、うまく食品がつかめたときには「とても上手につかめたね。」とほめながら、徐々に進めていきましょう。また、この時スプーンや箸は、人に向けないこと、持って歩かないこと、食器をたたいたりしないこと、も教えてあげましょう。箸に興味はあるけれど、うまく持てない子どもには、遊びの中でもお絵描きなどを取り入れて、クレヨンや鉛筆を持つ機会を増やしてみましょう。クレヨンや鉛筆の持ち方は箸の持ち方と同じです。たくさん遊んでいくうちに握る力が強くなり、持ち方がわかるようになります。いつの間にかお箸が上手に持てるようになってるわ・・・と感じます。

『好き嫌い』や『スプーンや箸がうまく持てない』ことは、食事を楽しもうとしているから悩みとして出てきます。しかし、そもそも『食に興味を持たない子ども』はどうしたらいいのでしょうか？

これは、食事を楽しいことだと子どもにわかってもらうことが一番大切です。そのために、食事の盛り付けや食品の切り方に工夫をしてみましょう。また、ランチマットを使って楽しく食べる雰囲気づくりをすることもよいと思います。休日などは食事環境を家の中から庭や公園など屋外に移し、きれいな空気や自然の中で食事をするのもよいでしょう。

また、家庭のプランターでミニトマトを栽培したり、豆苗などを育ててみると、それがきっかけとなり、食事が進むことがあります。

家族が食事を楽しんでおいしく食べることを子どもは敏感に感じています。なるべくたくさんの方で楽しく会話をしながら食事をする、それによって自然に食事量が増え、身体にたくさんの栄養が入ってきます。

食事時間が楽しいと、食べることに積極的になり、食具を使うこともうまくなります。

食べるって楽しい！そんな気持ちを育ててあげましょう。



今年の催しは コロナ禍の中での楽しみ方で

以前のような日常がなかなか戻らない中でも、子どもたちは元気いっぱいです。そんな子どもたちと子育て中のご家族に少しでも寄り添えるように、楽しい時間が持てるようにと工夫しました。ラ・ルーラの日常は皆さんと一緒に過ごしなが、時々柔軟に変えて行きながら進めています。

親子サロン「みんなで遊ぼう」

= 個々での親子遊びを中心に楽しみながら、友達も意識できるような遊びのプログラム内容 = 常設されている遊具に加え、大小様々なボールや風船・新聞紙などを使って遊んだり、また製作をしたり毎回テーマを決めて遊びます。ラ・ルーラ内で準備し、お父さんの興味関心に合わせた自由参加です。家庭ではできないようなダイナミックな遊びも少しずつプログラムに取り入れじっくり親子で向き合っ楽しんでいきます。

「みんなで遊ぼう」毎週開催
個々のスペースは保ちながらも
お友達の気配も感じられて…

「リフレッシュ講座」毎月開催
季節のモビール
この日は仲良しママたちが、子ども
たちと一緒に(子どもたちも自由に
遊びながら)楽しんでいました。

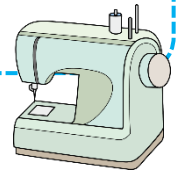


「お母さんのためのリフレッシュ講座」

= 子どもを遊ばせながら楽しむ 趣味の講座 =
子どもと関わりながら私時間の持ち方を身につけながら作品を仕上げ、子育て中でも充実感を と願い開いています。一応日時は決めてありますが、個々に応じて対応しています(子どもは予定通りには行きませんから)。子ども優先ママの都合優先の講座です。

分かり易いネーミングということで「お母さんのための…」としてありますがもちろんご家族誰の参加も OK です。興味があれば誰でも参加できます

いつでも自由に使っていただける
ミシンも用意しています。
人気の夏帽の製作時はもちろん
ですが、それ以外の縫い物も
何でも何時でも
大丈夫です。



歯と口の健康習慣



6月4日～10日は『歯と口の健康習慣』です。

この機会に家族の歯の健康管理を見直し「おいしく食事をいただける」「元気に会話ができる」などの快適な日常生活を送りましょう。

小さなお子さんの歯のケアについてのポイント

①食後の歯磨き または ブクブクうがい または 食後にお茶を一口

歯磨き習慣を身につけることはなかなか難しいことです。自分で磨いた後の大人仕上げの歯磨きまで加えると更に難しくなります。気負い過ぎると更にどんどん嫌になります。もちろん歯磨きがベストですが出来な様だったら、水を口に含んでブクブクうがい(口を濯ぐ)だけでも OK。口に水を含むことの出来ない更に小さなお子さんは食後にお茶を飲む習慣を取ると良いそうです。園医の歯科医師から聞いた話です。

②生活リズムを整える

食事の時・おやつの時とそうでない時のメリハリをつける。
口の中に絶えず何かしらの食物があるダラダラ食べをしていると
口の中の清潔を保てません。
生活リズムにメリハリをつけると子どもの集中力アップにも繋がります。



砂場デッキで砂遊び・水遊び！

梅雨の晴れ間の暑い日には



梅雨の晴れ間には時々真夏の暑さもやってきます。
ラ・ルーラでは砂遊び・水遊びがいつでも出来るように準備しています。
思い切り遊びを楽しむためにも 着替えを持ってお越しください。

“ご近所散歩”のススメ =初夏編=



休日に家族で動物園や水族館も、子どもにとっても刺激的で嬉しいお出かけですが、同じように近所に ただのお散歩にも 子どもにとっては興味津々で 刺激的です。また何度でも隙間の時間にすぐに行ける(出かけられる)という利点もあります。“ご近所散歩”は気分転換にも最適です。初夏に出会える草花や虫、草花遊びについて紹介します。

雨上がり散歩

空模様を見ながら「小雨になったなあ」「止んだな」と思ったら長靴をはいて戸外へ。雨上がり人通りも少なくのびのびと歩けます。空気も澄んで気分転換には最高です。葉っぱの上のしずくを見たり触ってみたり、水たまりに小石を投げたり葉っぱを浮かべたり…いつもと違う遊びに出会えます。長靴を履いていれば水たまりも楽しい遊場となります。



「学びの森」へ続く小路は面白いものがいっぱい!!



オオバコ 草花遊び



葉は地面から放射状に広がり真ん中から花穂をつけた茎が数本立っています。この花柄を根元から取り、二つ折りにして二人が互いに交わらせて引っ張り合いどちらが切れないかという遊びが「オオバコ相撲」です。単純な草花遊びですが、切れてもまた直ぐに挑戦でき大人でも結構楽しいものです。オオバコを見つけたら即試してみてください。道端に良く目にする野草です。



オオバコ

ネジバナ 探し



ネジバナ

公園などの芝地でよく見かけます。草丈が15cm位で1本だけスクツと立っていることが多く、派手さはないのですが5mm前後の小さなピンクの花がらせん階段のようにねじれていて見とれてしまいます。

よく目を凝らして芝地を見渡すと(上から見下ろすと気づきにくいので)お子さんと一緒にしゃがんで地面に顔を近づけてみてください。見つかります。細くて小さな草ですが見つけると思わず嬉しくなるのも確かです。ぜひ探してみてください。おススメです。

クマザサ 草花遊び

笹餅や笹寿司などに利用され、食品を包んだり出来る大きな葉(20cm前後)が特徴です。摘んで茎の部分を持つだけでも子どもにとっては「旗」を持った気分で嬉しくなるようです。その先のクマザサの草花遊びは大人の腕の見せ所。「笹船」は葉っぱのみを使い、「アメ」は三角に折りたたみ最後に柄の部分を利用して出来上がりです。「カメ」は新芽の部分を集めて編み込んでいきます。クマザサは学びの森へ行く小路に群生しています。今度また一緒に遊びに出かけましょう



クマザサ



笹船

クマザサのカメ

クマザサのアメ



ダンゴムシ 探し

雨上がりの庭先の落ち葉や植木鉢や石の下を探ってみるとダンゴムシが見つかります。

子どもたちの人気No.1の虫です。手軽に見つかりコロコロと丸まり転がる姿が面白くて興味津々です。暑さをしのぎ湿った場所を好みます。これも容易に見つかるので子どもが集中出来る時間で楽しめます。

シロツメクサ 草花遊び

公園や野原などよく見かける草花です。スツと伸びた茎が長くて丈夫(?)なので小さなリング状に絡ませて指輪を作ったり、沢山摘んで束にしてティアラや王冠を作ったりしても素敵です。また「四葉探し」は時を忘れるほど夢中になります。各務原キャンパス正門近くのシロツメクサは毎年何故か四葉が多く、見つけやすい株のようです。(学生情報)少し探せば必ず見つかります!お試しを!



シロツメクサ





<ラ・ルーラ開設日> 火・水・木・金・土曜日



催しがあるときも ラ・ルーラ内では自由に遊べます。

7月の予定						
日	月	火	水	木	金	土
				1 赤ちゃんの日 (終日)	2	3 11:00頃～ みんなで遊ぼう (製作遊び)
4 CLOSE	5 CLOSE	6 移動図書 11:00～	7 すくすく測定 (随時)	8	9 11:00頃～ みんなで遊ぼう (戸外へお散歩)	10
11 CLOSE	12 CLOSE	13	14	15 11:00頃～ みんなで遊ぼう (水遊び)	16 誕生会 12:45～	17
18 CLOSE	19 CLOSE	20	21 11:00頃～ みんなで遊ぼう (シャボン玉遊び)	22 海の日 CLOSE	23 スポーツの日 CLOSE	24
25 CLOSE	26 CLOSE	27 11:00頃～ みんなで遊ぼう (ボール遊び)	28	29 すくすく測定 (随時)	30 誕生会 12:45～	31



7月 月の行事・内容紹介



「赤ちゃんの日」 終日0歳の赤ちゃんだけの日です。ご協力をお願いします。

1日(木)

「みんなで遊ぼう」 11:00頃～ 親子で楽しみながら少しずつ友だちとも関わって遊びます。

3日(土) **製作紙遊び** 転がり方が面白い「ぴよこたん」を、廃材を使って親子で作ります。

9日(金) **戸外へお散歩** 雨が止んだ時を見つけて 戸外に散歩に出かけます。長靴があれば安心です。

15日(木) **水遊び** 毎日の水遊びを更にダイナミックな遊びに広げます。

21日(水) **シャボン玉遊び** 砂場デッキでシャボン玉遊びをします。

27日(水) **ボール遊び** 砂大小様々なボールを使って遊べます。天候を見ながら戸外へも。

「すくすく測定」 随時 測定機器は終日用意しています。お子さんの機嫌の良い時にいつでもどうぞ。

7日(水) 29日(木)

「移動図書」 11:00頃～ 大学図書館司書による読み聞かせと書籍の紹介

6日(火)

「誕生会」 12:45頃～ 7月生まれのお子さんをお祝いします。

16日(金) 30日(金) 「密」を避けるために2回に分けて個々でお祝いします。

*誕生カードなどを準備しますので参加される方は事前予約をお願いします。

「お母さんのためのリフレッシュ講座」 随時

12日(水) 「夏帽子作り」 サイズに合った型紙を切り、布を裁ってミシンで縫う本格的な帽子作りです。

初心者大歓迎。家族でお揃いの帽子を作ってみませんか？

分からない部分はスタッフが一緒に作ります。自由にいつでも使えるミシンもあります。

「ランチタイムコンサート」 12:45～ 吹奏楽部の学生によるコンサート

主に金曜日

