

えんだより



平成 29 年度 10 月号

あおぞら水元保育園

Tel:03-3600-7080



「東水元小だより第 592 号」では、校長・岡本勝宏先生が「問題を解決する力」をお書きになっていますので一部をご紹介します。
『学校に通うのは、将来、社会の中で自立していける人間になるため、その時一番大切な力は“問題解決能力”であり、朝、家を出て帰宅するまでのすべてが勉強です。安全や遊び友達との関係や給食など日々の行いはすべて勉強です』

保護者の方から「保育園は勉強しないのですか？」と聞かれることがありますが、保育園では“人との良い関係”を勉強しています。子どもは保育者や友達との係わりによって互いに学び合い豊かな情操の中楽しさを見つけられた時「問題解決」でも良い能力が育ちます。子どもが自信喪失や不安の気持ちの時、困難に出会った時、目の前の問題に一人で立ち向かうことはできません。進む道が見えなければ解決に結びつけません。いつか来るであろう関東地方の大地震の時、1人で判断できる力を身に付けるのは幼児期からです。小学校で学ぶ「国語・算数・・・」等は「困難な問題に立ち向かって解決する力」が育まれてからの学びです。幼児期に人生の基礎がしっかり身に付いていると、学校生活や社会に出てからの『生きる力』となります。

★保健室より

空気が乾燥し、だんだんと寒さも増してくる時期です。風邪予防の為に、うがい手洗いで感染予防を行いましょう。

各医療機関では、10月頃よりインフルエンザワクチンが開始されます。乳幼児の場合、1シーズン2回接種が必要なこと、抗体がつくまで約1か月かかります。体調が良い時に済ませておきましょう。予防接種を受けたら職員にお知らせください。

10月10日は目の愛護デーです。現代は、テレビやスマホなどに子どもの頃から触れる機会が多く目を酷使しやすい環境にあります。乳幼児期からメディアに長時間触れることは目の健康以外にも、心身の発達への影響も心配です。ご家庭でもメディアとの付き合い方について見直してみてください。

こんな様子が見られたら眼科を受診しましょう。

- ・テレビや本を見る時、極端に寄って見る
- ・眩しがる、斜め（横目）に見る
- ・物を見る時、眼を細めて見る・物を見る時、顎を上げたり下に引いて見たりする



★ 内科健診、歯科健診、歯みがき指導が下記の日程で行われます。

内科健診	: 10月17日(火) 13時	全園児対象
歯科健診	: 10月11日(水) 10時	全園児対象
歯磨き指導	: 10月25日(水) 10時	やま〜ほし組対象

詳細については、後日お知らせを配付いたしますので、ご覧下さい。

★給食室より

実りの秋になり、いろいろな作物が収穫される季節になりました。保育園でも園児がバケツで作った稲がすくすくと育っています。新米の出回るこの時期に美味しい新米を食べましょう。

- 【新米の特徴】** ・水分が多くて甘味や粘りが強く、香りもよい。
- 【お米の良いところ】** ・腹もちがよい。お米はゆっくりと消化されるので、パンや麺類より腹もちがよい。
- ・噛む力がつく。
 - ・お米は粒なので、たくさん噛む必要があり、噛んで食べる習慣が身につきます。
 - ・いろいろな料理に合う。
- 味が淡泊な為、和食、洋食、中華にも相性がよく、色々なおかずと合わせる事が出来ます。



【お米の栄養】

お米は体を動かす為に必要なエネルギー源となる炭水化物が多く含まれています。他にもたんぱく質やミネラルなどバランスよく含まれています。

お茶碗一杯(150g)の栄養素

- ・パワーの源となる炭水化物 (55.7g)
- ・おなかの調子を整える食物繊維 (0.5g)
- ・さまざまな酵素を活性化させる亜鉛 (0.9mg)
- ・血や肉、細胞など体の基本を作るたんぱく質 (3.8g)
- ・丈夫な歯や骨を作るカルシウム (5g)
- ・体の調子を整えるビタミンB1・B2 (0.04g)



私たち日本人の主食であり、食生活に欠かせないお米の良さを改めて考え、おいしく食べましょう。