

地域とともに 子育てを

2025年11月
第53号

- 室内遊び
- 今後の予定
- 絵本の紹介
- 保育Q&A
- 11月のレシピ
- 手遊びうた
- 編集後記

発行

社会福祉法人
なぜの木会

千鳥さくら保育園
広報部

〒143-0012
東京都大田区大森東5-2-11
TEL03-3761-1357

室内遊び

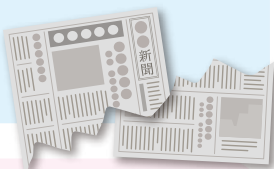
0、1 歳児



遊びの例

0歳児や1歳児はまだ友達と関わって遊ぶことは難しい年齢です。それでも保育士と遊ぶことを通してクラスの友達と同じ遊びをしている一体感を感じることはできます。簡単な遊びを繰り返す行うことで、楽しさのほかに安心感をもたらします。また、人と関わることを通して特に担当の保育士との信頼関係を築くことを目指します。

体操、新聞ちぎり



2、3 歳児



遊びの例

友達を意識し仲良く遊びながらもケンカをし、相手にも気持ちや意思があることを知る年齢です。集団遊びではトラブルが絶えまなく続きますが、ケガにつながらないように見守ることが大切です。保育士が仲立ちとなって、子ども同士の言い分を聞き、お互いの気持ちを丁寧に伝えていきます。この頃の子どもは、遊びを通して友達や保育士に対する意識が高まる時期でもあります。

むっくりくまさん、
だるまさんがころんだ



【むっくりくまさん遊び方】

1. くまさん役を決め、その子の周りを囲うように円になります。
2. 「むっくりくまさん」の歌を歌いながら、くまさんの周りを回ります。くまさんは、ぐーぐーと眠っているふりをします。
3. 歌を歌い終えたら、子どもたちは「くまさん 起きて〜」と声をかけます。

4. くまさんは、眠りから覚めて「がおー!」とくまになりきって子どもたちを追いかけます。捕まってしまった子が、次のくまさん役になって繰り返します。



4、5 歳児



遊びの例

集団遊びではルールのある遊びを好み、自分たちで遊びを決め、ルールを考えアレンジすることもできるようになってきます。保育士は遊びを投げかけたり、盛り上がるようなスパイスを投げたり、見守りながらもまだまだ集団へ入っていけない子どもをフォローしていきます。また、負けたとき・ミスをしたときに友達に文句を言い、ケンカが起こることもあります。

ケンカの仲直りをさせるための仲裁にとどまらず、クラスとしてどうしていかねばならないのか、不得手な友達、苦手な遊びのある友達がいたとき、自分たちにできることはなんなのか?などを考える機会を作っていきます。集団遊びを通してクラスの在り方や、友達のフォロー、ひいては苦手なことがある自分も見つめていくことへつながっていきます。

フルーツバスケット、
ハンカチ落とし

【ハンカチ落とし遊び方】

1. 参加者は円になって内側を向いて座ります。
2. ハンカチを持つ「鬼」を1人決め、円の外側を回ります。
3. 鬼は、誰にも気づかれずに、座っている人の背後にハンカチを落とします。
4. ハンカチを落とされた人は、すぐにハンカチを持って立ち上がり、鬼を追いかけます。
5. 鬼は、ハンカチを落とされた人にタッチされないよう、空いている場所(ハンカチを落とされた人が座っていた場所)に座ることを目指します。
6. 鬼がタッチされる前に座り込めば、その人が新しい鬼になります。
7. 鬼がタッチされずに座ることができなかった場合、またはタッチされた場合は、同じ人が鬼を続けるか、ハンカチを落とされた人が新しい鬼になります。



今後の予定

子どもの家保育園

TEL 03-3761-1357

保育所体験や各種行事企画をしています。詳しくは、園ホームページをご確認ください。気になることや詳細を知りたい方は、電話にてお問い合わせください。
担当: 畑内

ホームページ



千鳥さくら保育園

TEL 03-3750-4983

保育所体験や各種行事企画をしています。詳しくは、園ホームページをご確認ください。気になることや詳細を知りたい方は、電話にてお問い合わせください。
担当: 田崎

ホームページ



大森西第二保育園

TEL 03-3765-4116

児童館への出前保育・園庭開放など企画予定です。詳細につきましては、お電話もしくは、ホームページにてご確認ください。
担当: 関口・三浦

ホームページ



「地域とともに子育てを」
配布方法変更について

長年、新聞折込にて本紙面を配布しておりましたが、諸々の都合により、来年1月号からホームページでの掲載に変更いたします。法人ホームページもしくは、各園ホームページにてご確認ください。
上記の「今後の予定」に記載のQRコード(各園ホームページ)もしくは、右記記載のQRコード(法人ホームページ)よりご確認ください。





絵本の紹介

題名: おめんです

作・絵 いしかわこうじ
出版社 偕成社



「おめんです」は、鬼、かっぱ、お多福、ひょっとこなど、日本の伝統的なお面をテーマにしています。いろいろなお面が登場し、はすと意外な動物たちがかぶっている仕掛け絵本です。

この本に出てくるおめんは、ちょっとこわい?、ちょっとへんてこ? でも、その、おめんを見たときのザワザワする気持ちを楽しめます。「誰がお面を被っているんだろう」と想像力や発想力を育てられる絵本です。

(千鳥さくら/R)

11月のレシピ

さつまいもケーキ

材料

(子ども2人・大人2人分)

- ・さつまいも …… 小1本(180g)
- ・バター …… 大さじ2と1/2(30g)
- ・たまご L玉 …… 1個
- ・三温糖 …… 大さじ3
- ・牛乳 …… 大さじ2
- ・ホットケーキミックス …… 60g
- ・アーモンドプードル …… 大さじ4と1/2(36g)
- ・黒ごま …… 小さじ1(3g)



作り方

- ① さつまいもを薄めのいちょう切りにし、水にさらす。鍋に入れ、ひたひたの水を加え火にかける。
- ② さつまいもがやわらかくなったら、茹でこぼし熱いうちにバターを加えて、マッシャーでよく潰す。
- ③ ボウルに卵を溶いて、三温糖と牛乳を加えよく混ぜる。
- ④ ③にさつまいもを混ぜ、ホットケーキミックス、アーモンドプードルを加え、粉っぽさがなくなる程度に混ぜ合わせる。
- ⑤ 天板にオーブンシートを敷き、生地を流して、上に黒ごまを散らす。180℃のオーブンで20分焼く。

(千鳥さくら/K)

手遊びうた

せんべ せんべ やけた

わらべうた

幼児から児童期まで幅広く遊ばれているあそびです。

手のひらを食べるふりをするときに、子どもたちは手に口が近づくのを不思議そうに見たり、手を引っ込めようとしたり年齢ごとに違った子どもたちの様子が見られます。



① せんべ せんべ やけた

子どもの手を取り、リズムにのって上下にゆらす

た

子どもの手をひっくり返す



② どの せんべ やけた

子どもの手を取り、リズムにのって上下にゆらす

た

手を返したまま①をくりかえす



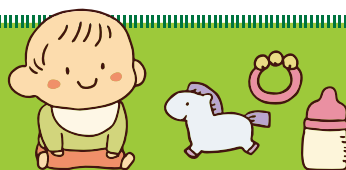
③ 子どもの手を食べるマネをする

(千鳥さくら/K)

編集後記

猛暑もようやく過ぎ去り、季節の移り変わりを感じるようになりました。10月は運動会があったので、子どもたちはそれに向けて頑張っていました。まだまだ気温差が激しく、体調を崩しやすいので、秋の美味しい食べ物をモリモリ食べてしっかり体調管理をしていきましょう!(千鳥さくら/R)

保育Q&A



知っていますか? 正しいスプーンの持ちかた

1歳頃は上手に
使えないのが
普通

1歳はまだ手や指の動き・目と手の協調(目で見て手を動かす力)が発達途中です。ひっくり返す・スプーンを逆さに持つ・手づかみ食べとスプーンを行ったり来たりという姿はとても自然なこと。大切なのは持たせて慣れさせること。この時期は「正しい持ち方を教える」より「自由に持たせて、経験を積む」ことが大切。



1歳は握り持ち(上手持ち)でいい



2〜3歳は三指持ちが理想

1歳児に無理矢理正しい持ち方をさせようとすると、「スプーンいや!」「もう食べない」と意欲を下げてしまうこともあります。

スプーン練習をサポートするポイント

スプーンの選び方

柄が短くて太め、握りやすいタイプがいい

お皿

滑り止め付や握りやすいタイプがいい(丸皿ではなく角のある浅い皿や縁がある物等)

姿勢

足が床に着き、身体が前のめりにならない椅子を使う

声掛け

「すごいね!」「スプーンで食べられたね」と成功体験を増やす

「うまく持てない」「こぼしてばかり」「手づかみ食べばかり」そんな時もあるかと思いますが、でもスプーンの練習は出来るが目的ではなく、慣れるが目的です。

最初は握り持ちで大丈夫。手づかみ食べを併用しながら失敗を重ねて覚えていくが目的です。

焦らず、怒らず、一緒に食べるって楽しいね! を大切にしていましょ。

どうして好き嫌いがあるの?

まず、人間は胎児の頃から、お母さんの羊水を通じて「味」を感じています。羊水にはお母さんが食べたものの風味が少し含まれていて、赤ちゃんはそれを舌や鼻で感じ取っていると言われています。このことから味覚の土台は生まれる前から既に育ち始めているのです。

味の好みにも本能が関係しています。赤ちゃんや子どもが甘いものを好んで、苦い物や酸っぱい物を嫌うのには理由があります。

●甘味→エネルギー源なので「安心して美味しい」と本能的に判断されます。

●酸味、苦み→傷んだ食べ物や毒と関連づけられやすく、「避けるべきもの」と感じやすい。またナスの紫は毒、緑の野菜は苦そうに繋がり、見た目から食べない子が多いです。

このように、人間は命を守るための反応として、味覚の好き嫌いを持って生まれてきます。

また、子どもは大人より「味覚」が敏感です。3歳ごろまでの子どもは特に、味、匂い、食感にとっても敏感です。大人が「ちょっと苦いけど大丈夫」と感じる物でも、子どもにとっては「とても苦くて無理」と感じてしまうこともあります。

新しい食べ物への反応について

子どもが新しい食べ物に出会ったときの反応は大きく2種類あります。

●新規性恐怖→「知らない=危険かも」と感じて避けようとする、慎重派の反応

●新規性好奇→「知らない=面白そう!」と感じて挑戦しようとするチャレンジ派の反応

この2つの反応でどっちが強いかが好き嫌いが多い子と少ない子の違いがあると言われています。

苦手な食べ物はどうすればいいか

好き嫌い一度で決まるものではなく、繰り返しの経験で変わっていきます。

ある研究では「最初に嫌がった食べ物でも、10〜15回ほど体験することで、食べられるようになるケースが多い」とされています。一度食べられなくても何度も体験することで食べられるようになることが多いです。見る・触る・匂いをかぐ・ほんの一口舐めてみる等、段階を踏む経験の積み重ねが味覚の幅を広げていきます。

食の一番の手本は大人です。大人が美味しそうに食べて見せることで子どもも「食べてみたい」という気持ちを引き出す最大のきっかけになります。例えば初めて行く飲食店に入った時に隣の席の人が美味しく食べていると同じものを食べたいと思うのと同じ気持ちです。苦手な食材に対しては子どもに「食べてみて」と押し付けるのではなく、大人が一口美味しそうに食べて見せることで「食べても大丈夫そう」「食べてみようかな」と感じられます。

食事のQ&A

Q 好き嫌いが出てきてご飯を食べない時は、好きな物を多くあげても大丈夫?

A 「ずっとそれだけ」は良くないですが否定する必要もないです。

好きな物だけ食べることに意味があります。

●食べることで自分が「安心・楽しい」体験になる ●「自分が選んで食べられた!」という自己肯定感が育つ

●満足して気持ちが落ち着くことで次の食体験に繋がります

なので、無理に嫌いな物を食べさせるより、まずは好きな物を楽しませる方がいい。でも、好きな物だけをずっとはよくないです。その理由として

●栄養が偏る ●食の幅が広がらない ●「苦手」に向き合う力が育たない(挑戦するチャンスを失う)

食べ物の体験は「見る・触る・匂いをかぐ・ちょっと舐めてみる」から始まり何度も出会うことで克服していきます。好きな物を食べるのは「心の安心」に繋がるのでいいことですが、苦手なものにも「出会いのチャンス」を作っていくのも大切です。

Q ごまかして食べさせるのはどうなの?

A 苦手な食材をカレーやハンバーグに混ぜるのは「慣れ」の入り口として有効です。

味をごまかしてもその味に少しでも触れることが大切です。ただし、完全に苦手な味を隠してしまうのではなく、少しずつ気付ける程度に出していく工夫が効果的です。

最後に子どもの好き嫌いや食べないは、決してわがままではありません。そこには、本能、味覚の敏感さ・経験不足・性格の違いなどたくさんの理由があります。食は毎日の積み重ね「今は食べない!」も未来の「食べられた!」に繋がっていきます。一緒に寄り添って見守っていきましょう。(千鳥さくら/K)

