



クリスマス製作 ～スノードーム～

オープンハウスの中で、クリスマスツリーが入ったかわいいスノードームを作ります。短い時間で簡単にできますので、ぜひご参加下さい。

日時：月・水・金曜日のオープンハウス 9時～11時
申し込み：通常のオープンハウスのご予約をお願い致します。
連絡先：愛の泉ふれあいホーム TEL0480-62-2990

クリスマスのお祝いをしましょう

- ・おはなし会の中でクリスマスのお話をし、讃美歌を歌います。
- ・クリスマス物語のシルエットを館内に掲げます。
- ・フォトスポットをクリスマスバージョンにします。
- ・ご利用者のみなさんとクリスマスツリーを飾ります。

子育てワンポイント～子育ての根っこにこだわろう編～

子どもの自己肯定感を高める子育て

愛泉幼児園保育士 畑千江子

最近よく耳にする「自己肯定感」という言葉があります。意味を調べてみると、「自分を肯定できる感覚。ありのままの自分を受け入れて、認められる感情」とありました。

ある日、立ち止まっている子どもに、「〇〇ちゃん、みんな行っちゃったから急いで行こう」と、私は立ち止まった子どもに寄り添わず、みんなと同じ行動に誘う言葉をかけていました。後でその子どもに「何を見ていたの？」と聞くと「ありを見つけたの」と答えてくれました。大切なのは、目の前の子どもに寄り添い、子どもの視線の先にあるものを一緒に見て、子どもと言葉を交わす。子どもは“その場”を共感してもらえると、次の行動に速やかに移れたりします。

これは保育園だけではなく、親子でも大切にしていけるのではないかと思います。子どもの「なんで？」に耳を傾け、子どもの「立ち止まり」に目を傾け、「何見てるの？」と言葉をかけ、「ありさん」「遊びに行くのかな？」「お散歩かな？」等の何気ない言葉にも心を寄り添いながら会話を広げていく。子どもの気付きに付き合えると、自分も子どももほっこりするひとときとなって、受け入れてもらった心地良さを感じ合えることでしょう。

【子育て相談】(月曜日～金曜日 9:00～16:00)

子育てで悩んでいることはありませんか？一緒に考えていきましょう。お気軽にお電話ください。

電話0480-62-2990 (子育て支援センター愛の泉ふれあいホーム)





「まる子」



ふれあいホーム利用者 星野夏紀

ある日、実家の母が、職場で使っていたとても古い女の子の人形を持って帰って来ました。話によるとかれこれ30年以上も前の人形のように、髪の毛はボサボサ、顔は真っ黒に汚れていて服もボロボロ、首や腕からは綿が出てきてしまっていて、年季の入った人形です。母は、もう古くなったので処分しようと思って持ち帰って来たのですが、人形を見てすぐに長女が「捨てないで！可哀想だよ。まる子おいで」と言い、その人形にまる子と名前を付け、汚れた顔をタオルで拭き始めました。どうしても捨てたくないと言うので、一緒にまる子の修理が始まりました。

顔の汚れも大分綺麗になり、綿の出ている首や腕も直してあげ、髪の毛も可愛く三つ編みに！まる子の表情もみるみるうちに明るくなり、まるで喜んでいるかのようにさえ見えました。

実家に行くと真っ先に「まる子〜！」と駆け寄りお世話をしています。古い人形でさえ一生懸命可愛がる長女の優しさや純粋さに感心しました。子どもから学ぶ事、考えさせられる事は本当に多いです。

最近では長女が「今年のクリスマスプレゼントは、まる子のお世話グッズが欲しい」と話しています。

* 子どもの成長と健康に欠かせない「鉄分」 *

鉄分は子どもが不足しやすい栄養素のひとつでもあります。実は子どもには大人よりも多くの鉄分が必要で、体の成長にも脳の成長にも関わっています。

① 鉄分は血液の原料

血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンとして、肺が取りこんだ酸素を全身に届け、血液中の酸素を筋肉に取り込んで、貯蔵する役割を持っています。子どもは特に、身長が伸びたり筋肉や血液が増えたりして大きく成長していく時期なので、その分、全身に酸素や栄養を運ぶために、より多くの鉄分が必要です。



② 神経系にも必要な鉄分

鉄分は脳の発達にも深く関わっている栄養素。不足すると、脳の情報伝達が上手く働かなくなってしまう。

●貧血はゆっくり進行する

鉄は肝臓に貯蔵されていますが、毎日の食事で鉄分が不足していても、肝臓の鉄分が少しずつ減っていくので、自覚症状がないことがほとんどです。症状が出たときにはじめて貧血に気付くのですが、鉄分の摂取量を一気に増やしても、肝臓の貯蔵に回るので、症状の改善には時間がかかってしまいます。

また鉄分は吸収されにくい栄養素でもあるので、食事だけではすぐに改善されません。自覚症状がある時は病院で受診しましょう。

●子どもが1日に必要な鉄分の量は？

※日本人の食事摂取基準 2020年版参照

	男性 (mg)	女性 (mg)	
		月経あり	月経なし
1~2歳	4.5		4.5
3~5歳	5.5		5.5
6~7歳	5.5		5.5
8~9歳	7.0		7.5
10~11歳	8.5	12.0	8.5
12~14歳	10.0	12.0	8.5
15~17歳	10.0	10.5	7.0
18~29歳	7.5	10.5	6.5
30~49歳	7.5	10.5	6.5
50~64歳	7.5	11.0	6.5



幼児期でも成人の約7~8割の鉄分が必要です。

一番多く必要なのは12~14歳。成人の約1.3倍も多く鉄分を摂る必要があります。

●鉄分を多く含む食材

- ・代表的なものに、レバー・ほうれん草・しじみ・納豆・のり、などがあります。
- ・ほかにも緑黄色野菜や赤身の肉や魚・大豆・乳製品・海藻にも多く含まれます。
- ・鉄は良質なたんぱく質やビタミンC・クエン酸（果物）と一緒に摂取すると吸収されやすくなります。



バランスよい食事を心がけると、鉄分を正しく摂取できます。シリアルなどを上手に活用するのもよいですね。

●おすすめメニュー <子ども3人分・大人2人分>

ひじきの和え物



ひじきがツナマヨネーズで食べやすいサラダに変身！！ 芽ひじきは小さな細かいひじきなので子どもたちも食べやすいです。めんつゆを入れることで甘みとうま味が加わります。水分があると味が薄まるので、よく絞って下さいね。

<作り方>

- ①ひじきはたっぷりの水でもどしておきます。
- ②人参は千切りにして、さっと茹でて水気を絞ります。
- ③①のひじきを水からあげて、たっぷりのお湯で5～10分ほど茹でてから、流水で冷やし、水気を絞ります。
- ④ボウルに②と③、ツナ、マヨネーズ、めんつゆを入れてよく混ぜ合わせます。
- ⑤マヨネーズとめんつゆで味を整えてできあがり。

<材料>

芽ひじき（乾燥）	40g
人参	50g
ツナ	50g
マヨネーズ	80g～
めんつゆ（3倍濃縮）	大3～



小松菜の納豆和え

鉄分たっぷりの納豆とビタミンCたっぷりの小松菜の組み合わせです。 子どもたちが苦手な小松菜も細かくして納豆と混ぜることで食べやすくなります。引き割り納豆を使ってもよいですね。ごはんがすすむ1品です。

<作り方>

- ①小松菜はたっぷりのお湯でさっと茹でて、流水でさっと冷やします（長時間水にさらすとビタミンが流出してしまうので注意）。よく絞ってから1cm幅に切ります。
- ②ボウルに①と納豆を入れ、よく混ぜます。めんつゆで味を整えてできあがり。

<材料>

小松菜	1袋
納豆	1～2パック
めんつゆ	適量

愛泉幼児園管理栄養士 柳澤希美



この本大好き



『へっこぷっとたれた』（童心社）

作：こがようこ

あひるさんやだるまさん、おばけさんも?!「へっこぷっとたれた」リズムがよいので、役になりきってみるのも楽しいかもしれませんね。

（どんぐりころころ 真部佳世子）



ふれあいポエム

保育園から降園後…

A子「今日、保育園にサンタさんが来たの～！」

母親「そうなんだね！トナカイさんは来たの？」

A子「トナカイさんは駐車場で待ってたの」

（3歳 女兒）