



おじいちゃんになって

小学2年生の二人の孫(いずれも男の子)は週末になると家に泊りに来ます。つくづく実感するのは、子育てしていた時期に比べると、孫に対しては実に余裕を持って接することができるということです。母親が「早く早く」とキリキリしていても、こちらは「まあまあ」とゆったり構えられます。孫のちょっとやそっとの失敗やわがままにも鷹揚にいられます。

毎日子育てをしている(孫の)親からすれば、週末だけみればいいんだからいい気なもんだと思っているかもしれませんが、それでいいと思っています。むしろ、それこそが「おじいちゃん」の役割だと思っています。孫にとっても、親ではないけど思う存分甘えることができる存在ですし、親にとっても一息ついて気分転換できる時間を作ってもらえる存在だと思います。「親ではないからこそ」できるよい役割があると、勝手に思っています。

ラジオから流れてきた大泉逸郎さんのヒット曲「孫」に「そうだよな そうだよな」とうなずく今日この頃です。

愛泉幼稚園 施設長 由利誠

【子育て相談】(月曜日～金曜日 9:00～15:00)

子育てで悩んでいることはありませんか?一緒に考えてきましょう。お気軽にお問い合わせください。

電話:0480-62-2990(子育て支援センター 愛の泉ふれあいホーム)

～おうちで食育、Let's step up(バランス良く食べるための基礎作りをしよう！)～

毎日の食事の中で、お子さんと「今日はめんめんだよ」「これは何かな?」「これはきのこだよ」など、食べ物のお話をしていると思います。1歳を過ぎておしゃべりが上手になってくると子どもはどんどん食べ物に興味を持ち、たくさんの食べ物を覚えていきます。ぜひお子さんとたくさん食の話をしましょう! 「美味しいね」「甘いね」「形がかわいいね」などはもちろん、食べてみて嫌だったら「嫌だったね」「どうして嫌だったのかな?」など、お子さんの気持ちを受け止めてあげてください。

たくさんの食べ物を覚えてきたらステップアップ! 食べ物が体の中でどんな働きをするのか、お子さんと話してみましょ。三色食品群をご存じですか。栄養素の働きから、イラストのように食べ物を赤・黄・緑のグループに分けたものです。「ごはんは元気いっぱい遊ぶエネルギーになるよ」「お肉は体をつくるもとになるよ」「野菜は、風邪をひかないようにしてくれるよ」とお子さんが分かりやすく伝えましょ。繰り返し伝えると理解していきます。食卓に並んだ料理を食べながら、「今日は〇〇が入っている」「このお皿には〇〇と〇〇が入っている」など、自分からどんな食べ物が入っているのか興味を持ち、何色がどのくらい入っているのかが就学までに考えられるようになるといいですね。ぜひ毎日の食事の時間に、少しずつ食の話をし、それを積み重ねてみてください。

どのグループの食べ物も私たちの健康には欠かせません。子どもの頃から積み重ねた親子の食べ物のお話は、大人になって自分で食事を選択するようになった時にバランスよく食べるための基礎知識になってくれることでしょう。



※農林水産省と厚生労働省が策定した食事バランスガイドというものもありますが、幼児期の子どもには三色食品群の方が理解しやすいでしょう。三色食品群は“食品そのものに含まれている栄養素やその働きごとに分類したもの”、食事バランスガイドは“1日に、何を、どれだけ、食べたらいいか、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したもの”です。食事バランスガイドは小学校高学年くらいから導入するとよいでしょう。



愛泉幼稚園 管理栄養士 柳澤希美

おすすめ絵本

『性の絵本』

0歳～年齢別に別れている性の絵本。どうやって話したらいいのか親として悩む前に絵本として読んでしましましょう。絵も文もやわらかく優しい気持ちになります。

どんぐりころころ 渡部葉子

あんなこと・こんなこと

お月様を見つけると「あ!お月様!」と、しばらく窓から眺めているT君。

その姿を見て我が子も2歳の頃にお月様ブームがあったこと、そして三日月を見た時には「誰が食べちゃったのかな」と食いしん坊の我が子らしい発想に癒されたことを思い出しました。

★オープンハウス(9:00~12:00)月・水・金曜日★

0歳児からの親子が自由に過ごせる場所です。スタッフも一緒に過ごします。

★おはなし会(11:45~12:00)★

自宅にもちかえることの出来る手遊び、絵本や紙芝居の会です。



★0歳児対象のスペース(月曜日 9:00~12:00)★

1歳未満のお子さんをご家族が自由に過ごせる場所です。

サロ

わくわくツインズ

双子(多胎児)の親子・妊婦が集まって、子育ての楽しさや大変さを一緒におしゃべりして、情報交換する場です。お子さんも一緒に遊びましょう。気軽にお申し込みください。

毎月 第2火曜日
10:00~12:00

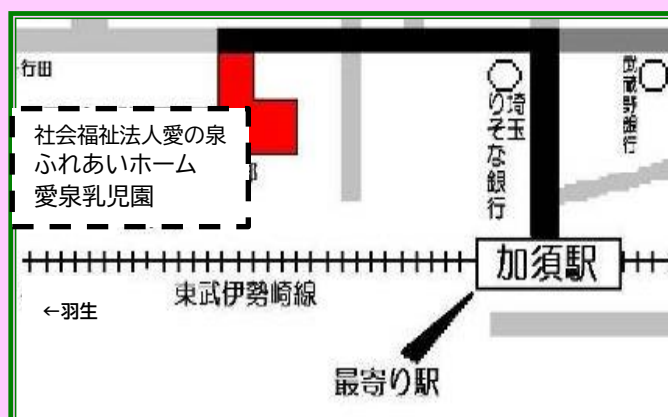
産休・育休サロン

仕事復帰に向けて、いろいろな不安や心配事がたくさんあるはず...一人で、あるいはご夫婦だけで悩んでいませんか?この機会に、みなさんで一緒に語り合いませんか?

毎月 第3火曜日
10:00~12:00



交通案内図



住所：埼玉県加須市土手2-15-57

みんな遊びに来てね♪

