



寒い季節も石神井町さくら保育園の子どもたちは園庭で遊ぶのが大好きです。すもうや、なわとび、コマ回しなどをして楽しんでいきます。

伝承あそびでもある

投げゴマは、細いヒモをコマの芯に巻き付け、投げて回すので、なかなか難しいですが、年



長クラスの子どもたちが颯爽と回しているのを見ると、小さいクラスの子どもたちも興味を持ち、コマに触れています。まずはヒモの巻き方を手取り足取り教えてもらい、片手にコマ、もう

『園庭であそびましょう』

月曜日～金曜日

10時15分～11時30分

園庭で遊んでいただけます。

ぜひお越しください。育児相談も行っておりますので、気軽にお声かけください。



※事前の申し込みはいりません。

一方の手にヒモを持ち、懸命に手を動かし巻き付けていきます。手指の力加減を考へながらコツをつかむまで根気よく繰り返し返します。自分で興味を持ち、何度も練習してやっと回せるようになった喜びは格別でしょう。ケンカゴマや、手乗せなど、次なるあそび、技も待っています。楽しみながらも自分を伸ばしていく伝承あそびの奥深さを感じます。

投げゴマはまだ難しくても、クルクルと回す面白さを味わうことができるコマがいろいろあるので、一歳や二歳の子どもたちも自分で回そうとしたり、大人が回したコマをじっと見たりしています。

両手で芯を挟んでこするようにして回すもみゴマや、コマの真上から息を吹き付けて回す吹きゴマ

は、そんな小さい子どもにも楽しめる、お薦めです。大人が回す真似をして、どうやるんだろうと、自分の体を使って、試したり、工夫したりして、回すコツをつかんでいきます。

回すもみゴマ



吹きゴマ



『でんぴ押し』

子どもたちが楽しんでいる「すもう」につながっていくあそびを紹介します。

1歳くらいから、おでことおでこをくっつけて遊んでやると、ふれあうことで親みが生まれます。3歳ころからおでことおでこを押し合う『でんぴ押し』を教えて、大人が加減しながら遊ぶことで、首の骨が丈夫になり、背骨の力が強くなると言われていたそうです。『でんぴ押し』では、手を使ったり、頭で押すのは



反則。額の、頭との境目の、生え際の固い所を、相手の額につけて押せばいいということが、繰り返しているうちに子どもにもわかってきます。顎を引いて、その場所に合わせ、首と背骨に力を集めて押すようにすると、力いっぱい押せる。そのことが、子どもに自然にわかるように、大人はおおげさにひっくり返ったりして「あー、負けた負けた。強いなあ」と言って子どもを喜ばせて、子どもにやる気を起こさせるようにするといいです。そのためには、大人が負けたふりをしていと思わせないように、大人も本気でやっていると思わせなくてはならないですね。子どもの押す力がどんどん強くなっていくことを肌で感じながら遊んでみてください。



引用：阿部ヤエ『「わらべうた」で子育て 応用編』福音館書店

『ちびすけ どっこい』

こばやし えみこ：ぶん
ましま せつこ：え こぐま社

「ちびすけどっこい はだかでこい ふんどしかついで はだかでこい はっけよーい のこった」と、くりかえす唄に合わせて、動物たちとの相撲の様子がほのぼのと描かれています。子どもたちはこの唄を口ずさみながら四股をふんだり、大人との相撲を楽しんだりしています。



寒い冬は汁物が一番!

昼食では、みそ汁、すまし汁、スープなど様々な種類の汁物が出ます。子どもたちは、汁物が大好きで、苦手な野菜でも汁物の中なら食べられる!という子も多いようです。寒い時期の汁物は、体を温めてくれます。

汁物の大切さ

1、だしを味わう

汁物は、だしの旨味を味わうことができる料理です。

2、水分補給

水分でどの通りを滑らかにします。一日に必要な水分を、食事からも摂れます。

3、野菜をとる

野菜から出た栄養素が汁に溶け込み、たくさんの栄養が摂れます。

4、発酵食品をとる

味噌、醤油などの伝統的な発酵食品を使います。

5、マナーにつながる

箸先にご飯粒がつかず、きれいに食べることができます。

キッチン



腸内環境を整えよう

免疫力を高めると、風邪や様々な病気から身体を守ることが出来ます。そのためにはまず、毎日の食事から腸内環境を整えることが大切です。

納豆、ヨーグルト、漬物

みそ

といった発酵食品や

ごぼう、れんこん

等の食物繊維が含まれているものは、腸内環境を整える作用が期待されています。

また細菌への抵抗力を高める

ほうれん草、かぼちゃ、人参

等の野菜も免疫力をアップするの繋がる食材です。

反対に、免疫力を下げてしまふのは腸内環境の悪化や、体を冷やすこと、野菜不足等が原因とされています。肉、魚、大豆製品、乳製品といった食品をバランス良く食べる事が大事です。

冬のスキンケア3か条

乳幼児の皮膚は大人の半分ほどの厚さです。皮膚のバリア機能が弱く、病原菌やアレルギーなどが侵入し、トラブルが起こりやすくなってしまいます。

乳児からスキンケアを始めることは、生涯的なアレルギー予防に重要といわれています。

- ① たっぶり保湿 保湿剤は、お風呂上りには必ず塗りましょう。
- ② 清潔を保つ

よだれ、鼻水、食事の汚れはこまめにふき取り、そのつど保湿しましょう。お風呂では刺激の弱いせっけん少量をよく泡立ててから洗います。タオルでゴシゴシこすらず、手で洗いましょう。

- ③ 刺激を少なくする

直接肌の触れる衣類は綿素材がおすすめ。合成繊維は静電気を起こして痒みのもとに。



保健



園医の方との話で、歯がぎゅぎゅぎゅに詰まって生えていて、歯の向きが変になっていたりする子が多い、特に下顎の小さい子が最近目立つと伺いました。そこで、今回は『噛む力の鍛え方』をご紹介します。

★子どもの好きな食べ物といえば、カレーライスやハンバーグ、スパゲティなどあまり噛まずにのみ込めるメニューが多いです。戦前と比べ、食事の噛む回数は半分になっているそうです。

★噛む回数が少ないことで顎が発達せず、永久歯の生えるスペースを確保することができず、歯並びが悪くなってしまう事もあります。

よくかんで食べると...



★歯を上下だけでなく左右に動かすことも大切です。顎を左右に動かし、食べ物を奥歯ですりつぶすように噛んでいるか見てみましょう。

★噛む力を鍛えるためには、強く噛むよりも噛む回数を増やす方が効果的ですが、簡単そうに見えて実は大人でも難しいもの。一口30回噛むことを意識します。ゲーム感覚で数を数えるなど、子どもが楽しく実践できるように工夫が必要かもしれません。

★子どもの噛む力は、4歳ころから意識して鍛えてみてはいかがでしょうか? 歯の本数も増え、顎が発達しやすい時期です。乳歯が永久歯に生え変わり始める前に噛む習慣を身に付けさせてあげたいですね。