

### 先月のめだかくらぶ



離乳食講習会の様子

先月のめだかくらぶのお楽しみプログラムでは離乳食講習会を行いました。離乳食初期色を始めたばかりの方や中期食になった方など6組の方が参加してくださいました。みなさん真剣に見聞きし、実際に試食をしてもらいました。参加者の方々からは「口から出してしまうのですが…」 「丸のみしてしまうのですが」などたくさんの質問も出ていました。離乳食を進めていく途中での疑問や悩みなどありましたら、今後も気軽にご相談ください。

文責 端 晶子

めだかくらぶ



### 冬の絵本

今年は心地よい秋が短かったですね。冬をテーマにした絵本にも素敵なものがたくさんあります！冬や新年にちなんだ絵本をご紹介します。



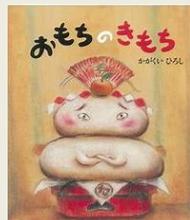
「てぶくろ」 福音館書店  
作：ウクライナ民話  
絵：エウゲーニー・M・ラチョフ  
訳：内田莉沙子  
世代を超えて愛されているロングセラーの絵本です。雪が降る寒い森の中でこの手袋の中の暖かさが伝わります。

「ゆきのひ」 偕成社  
作・絵：エズラ・ジャック・キーツ  
訳：木島始  
雪がつもった朝、ピーターは外へ飛びだした。雪で遊んだ一日の、新鮮な感動と素朴な喜びを貼り絵で描いた、心に余韻の残る絵本です。



「しんせつなともだち」 福音館書店  
作：方軼羣  
絵：村山知義  
訳：君島久子  
思いやりの心をのせたかぶが、動物たちのもとをめぐる「ぐるぐる話」です。

「おもちのきもち」 講談社  
作・絵：かがくいひろし  
お餅に心があつたらどんな気持ちなんだろう？ 奇想天外な発想のユーモア溢れる絵本。



「あけましておめでとう」 童心社  
作：中川ひろたか  
絵：村上康成  
おせち料理や初詣といった昔ながらのお正月の定番が描かれたお話。「あけましておめでとう」の繰り返しのフレーズがリズムカルで読みやすい絵本です。

### ちょこっとコラム

#### 子どもたちに和食を！！

先日、私たちの社会福祉法人高洲福祉会の3園合同の法人研修があり、脳科学者で京都大学の教授の明和政子先生の講演を聞きまし「生涯にわたる心身の資本の土台は子ども期につくられる」というテーマでのお話でした。コロナ期にさらに急速に進んでいる人間拡張(AIやIoT)などのテクノロジーを用いて、人間の身体能力・知覚などを増強・拡張させる技術)、この空間で今の子どもたちの脳は育っている。保育者の専門性の側面として「生物としての人間」を一度立ち止まって考えてみませんかというお話にハッとすることも多かったです。とにかく心身のすべてが胎児の時代を含む子どもの時代に育まれているのですから、今、皆さんの前の子どもたちは一生を左右する非常に大事な時なのです。食事についてのお話もありました。セロトニンやドーパミンといった言葉を聞いたことがあるかもしれませんが、これらの神経伝達物質の多くは腸内で育成されているとのことです。腸内細菌叢(腸内に存在する細菌の集合体)がとても重要で、人の気質もこの腸内細菌叢が大きく影響していることは数値にも出ているそうです。加工食品ではなく、古来からの日本食が子どもたち、そして親である皆さんを守るとのこと。手軽な加工食品やファストフードではなく、生涯に関わる今だからこそ和食を見直したいですね。



### 「めだかくらぶ」は毎日やっています！

「毎日やっているのですか?!」とよく聞き返されます。そうです！豊玉保育園は毎日遊びに来て大丈夫です。平日(月～金)10時から11時30分、地域の親子の方々が園庭や保育室などで遊べます。事前の申し込みはいりません。お気軽に遊びに来てください！玄関のインターフォンを押してくださいね。

月に1回のお楽しみプログラムもあります。

今月は、

12月18日(水)「季節の飾り作り」です。

お楽しみプログラムの日は「ふれあいランチ」もあります。保育園の昼食を在園児と一緒に味わっていただくものです。

- ・先着3組まで
- ・1日より予約受付
- ・費用：1食250円
- ・離乳食には対応しておりません



保育園は12月29日～1月3日は休園です。