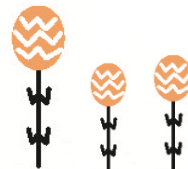


つくしんぼ通信 5月号

中島ゆうし保育園 子育てひろば
稲城市矢野口 256 TEL 042-377-3725 FAX 042-379-5725
<http://www.nakajimayuushi.ed.jp/>
e-mail kosodate@nakajimayuushi.ed.jp



育児相談のお知らせ

中島ゆうし保育園では、子育てのことでお悩みの方に保育士・看護師・栄養士が育児のアドバイスをさせて頂いております。お気軽にご相談ください。

受付：月曜日～金曜日

時間：9時～16時まで

保育園において頂いての相談はもちろん、電話やメールでもお受けします。ご来園の際は、事前にお電話でご予約ください。

こちらから、
稲城市の地域カレンダー
(地域の遊びの情報)のHPが
ご覧になれます。



こちらから、
中島ゆうし保育園のHPが
ご覧になれます。



* 園庭開放 *

5月の園庭開放は、

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)です。

【時間】10:00~13:00 ※12:30にはお片づけを始めます。



* 室内開放 *

5月の室内開放は、

8日(水)、10日(金)、15日(水)、17日(金)、22日(水)、
29日(水)です。

【時間】10:00~13:00

【場所】3階多目的ホール

(当園玄関より、外階段からお上がりください) ※12:30には、お片づけを始めます。



室内開放は、**完全予約制**となっております。予約受付時間：【平日】12:30~17:00

* 室内開放の日には・・・ *

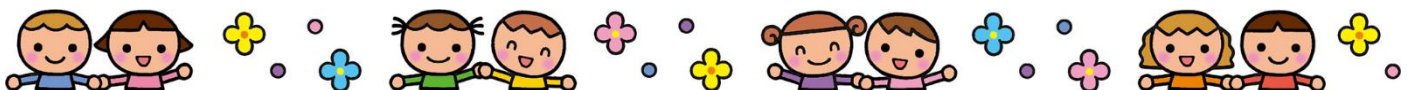
保育士からのミニシアター・保育所体験・
ベビーマッサージ・栄養士講座・ルントカ
フェ等を予定しております。

*日程は、HPや掲示でご確認ください。

* 食育動画 配信 *

調理室よりお届けしています。
HPをご覧ください。

内容が変更する可能性があります。 HPで最新の情報をご確認ください。



共食を楽しみましょう

日本食のマナーにそって、みんなで食べる心地よい食事は、相手を思いやる気持ちや態度、自然の恵みや食に関わる人への感謝の気持ちを育みます。また、心地よい食体験は子どもたちの記憶に残り、豊かな食生活の基礎となります。

★共食を通じて幸せな記憶を増やす。

アメリカの心理学者ゴードン・H・バウアーは、幸福な時には幸福なことを思い出すことが容易になり、不幸な時には不幸な記憶を思い起こすことが容易になることを発見しました。これは、「特定のものを食べる」という行為が、子どもにとって幸福な雰囲気の中で行われれば、その食べ物を見た時に幸福な記憶として思い起こされるという可能性が高まることにつながります。つまり、楽しい体験が食べ物のおいしさとして脳にインプットされるということです。楽しい食体験を増やすことは、様々な食事に対する嗜好の獲得と味覚の形成に役立ちます。

★穏やかな食環境で共食を楽しむ

食事を楽しむためには、食べることを無理強いしないように心がけることが大切です。特にネガティブな言葉で誘導することは逆効果。穏やかな雰囲気の中で、食べることを楽しめる環境作りを心がけることが、子どもの嗜好の獲得にもつながります。

★マナーを身につけて共食を楽しむ

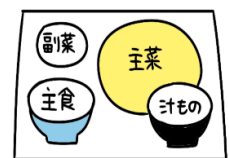
人との食事を楽しむためには、日本の食文化に根付いている行事や作法を学び、感謝の気持ちを持つこと、相手を思いやる心を持つことが大切です。毎日の食事では、大人が実践する姿を示し、日本人が大切にしてきたマナーを子どもたちに伝えましょう。

1、感謝の気持ちを込めて「あいさつ」をしましょう。



2、食器を正しく並べて「口内調味」を楽しみましょう。

食事の型を大切にしている日本の食事では、食べやすいように食卓に食器を正しく配置して、ごはん（主食）とおかず（主菜・副菜・汁もの）を交互に食べて「口内調味」をしながら食事を楽しみます。



3、正しく座りましょう

①テーブルが胸の位置より高い場合はお尻の下に座布団を置いて椅子を高くする。



②足の裏が床につかない場合は、踏み台等を置く。



デジタルデトックスのすすめ

家族で取り組む健康的なスクリーン時間の管理

デジタルデトックスとは、デジタル機器から一定期間離れることで、心身のストレスを軽減し、健康的な生活を取り戻す試みです。

デジタルデトックスはスマートフォンやパソコン、タブレットなどのデジタル機器から意識的に距離を置くことで、心身のストレスを軽減し、現実世界とのつながりを深める取り組みです。この概念は、デジタル機器の普及により、人々がオンライン上で過ごす時間が増え、それに伴う精神的、身体的な疲労やストレスが問題となっている現代社会において、重要性を増しています。

デジタルデトックスを行うことで、睡眠の質の向上、集中力の回復、人間関係の改善など、多くのメリットが報告されています。特に、スクリーン時間の過多が子どもの発達に与える影響が懸念される中、家庭内でのデジタルデトックスは、子どもたちの健全な成長を支えるためにも、非常に有効な手段とされています。



子どもと一緒にデジタルデトックス

やり方は簡単です。スマホなどのデジタルデバイスを持たずに出かけてみましょう。近所の公園や散歩、ハイキングに出かけるのもおすすめです。

途中、あまりの子どもたちの可愛さに何度もスマホで写真を撮りたくなる瞬間がありますが、そこはぐっと我慢して、記憶に焼き付けます。

ちょっとしたことですが、いつも以上にお子様と集中して楽しい時間が過ごさせるのが体感できます。是非ゴールデンウィークにやってみましょう。

(<https://times.mazrica.com/column/about-digital-detox/>)

