



令和4年
5月31日
養北こども園

毎年6月を『食育月間』、毎月19日を『食育の日』だということをご存じですか？コロナ禍で、家過ごす時間が増え、食材を選び、料理を作り、大切な人と食卓を囲む時間が増えた今、普段の食生活を振り返り食育を考える行動に移してみましょう。こども園でも、「生活習慣キャンペーン」を通して『早寝・早起・朝ごはん』に取り組み、食べることで元気に遊ぶことができることを子どもたちに伝えています。

ここで現在問題となっている7つの「こ食」についてご紹介します。「こ食」は、特に子ども・若者・高齢者が抱えているケースが多いと言われています。

『7つのこ食』

「孤食」・・・一人で食事をする事。「孤食」が続くと、「つまらない」「寂しい」という気持ちを抱え、疲れやすくなったり、イライラしたりする気音が多くなると言われています。

「個食」・・・家族と一緒に食事をして、それぞれが違うものを食べること。食べているものが違うので、感想を言い合ったり、作った人に感謝したりする心が育ちにくいと言われています。

「子食」・・・子どもだけで食事をする事。子どもたちだけで食事をする、好きなものだけ食べてしまうため、偏食が増えやすくなり、親子の絆を深めにくくなると言われています。

「小食」・・・ダイエットのためなど食事を制限すること。必要なエネルギーや栄養素が足りず、無気力や免疫力低下などが現れると言われています。

「固食」・・・同じものばかり食べること。栄養のバランスが悪くなる傾向があることはもちろん、わがままで自己中心的な性格になる傾向があると言われています。

「濃食」・・・濃い味付けのものばかり食べること。素材が持っている味や香りを感じることができないため、味覚が育ちにくくなると言われています。

「粉食」・・・パン、麺類など小麦粉から作られたものばかり食べること。粉から作られるものは柔らかいものが多く噛まずに飲み込む癖が身に付いたり、食べすぎたりすると言われています。

「心を育む場」として、食事は欠かせないものです。食事はただ栄養をとっていただければいいというものではなく、家族の大切なコミュニケーションの場でもあります。「こ食」の反対の言葉として、共食(きょうしょく)があります。共食とは、複数の人が一緒に食事をする事です。核家族や共働き家族が多い現代では、共食が、より必要なのではないのでしょうか。毎日三食を家族一緒に食べることはできませんが、できるだけ家族一緒に、楽しく食事をする時間を作っていただけたらありがたいです。

園長

6月のわらい

- ・先生や友達に、あいさつをしたり、自分の思ったこと考えたことを話したりする
- ・自分の好きな遊びを見つけ、保育教諭や友達と一緒に遊ぶ。



6月の行事予定						
日	月	火	水	木	金	土
			1 衣替え 尿検査予備日 安全点検	2	3 体力向上教室 (5歳児)	4
5	6 お茶会9:30～	7 そよかぜ教室訪問	8 栄養士巡回訪問 (3・4・5歳児)	9 命を守る訓練 西美濃厚生病院 療法士巡回訪問	10 諸費振替日	11 残高確認をお願いします。
ノーゲーム・ 家族ふれあいデー						
12	13	14	15 発育測定 大垣養老高校交流①	16	17 園外保育 英語で遊ぼう(きりん組)	18
19	20 プール開き 4,5歳児午睡開始	21	22 大垣養老高校交流②	23	24	25
26	27 6月生まれの 誕生会	28 保育参観 (1・2・4歳児)	29 保育参観 (3・5歳児)	30	7/1 安全点検	7/2



○午睡について

- ・午睡は、布団の間隔をあけ、頭が近づかないように配慮し、できるだけ除菌や乾燥を心がけます。
- ・こあら・きりん組は、**6/20（月）までに、敷布団・掛け布団の準備をお願いします。**
- ・パジャマには着替えません。



○ノーゲーム・家族ふれあいデーについて

- ・昨年度同様、今年度も「家庭ふれあい」の時間を増やすため、『ノーゲーム・家族ふれあいデー』を行います。その一環として『**絵本の読み聞かせ**』の時間をもってみませんか？絵本を読む声は子どもに安心感を与え、親子の親密度が高まり信頼関係が強くなります。また、感性を豊かにしたり、想像力を育てたり、語彙力や読解力がついたりします。積極的に読み聞かせの時間をつくりましょう。こども園でも、毎日読み聞かせを行なっています。

各教室の廊下に『**担任からのおすすめ絵本**』を紹介しています。子ども達が興味のある内容や行事についてなど様々な絵本を紹介していますので、絵本選定の参考にしてみてください。

行事について

★1日（水）衣替え

夏の制服はありません。活動しやすい服装で登園しましょう。水遊びや汗などで衣服が濡れて持ち帰ったら、翌日には着替えの補充をしてください。夏の間、名札は園で預かります。

★6日（月）第1回お茶会

澤先生より、お茶のこころを教えてください。作法を学びながら、ゆったりと落ち着いて静寂の中で他者を思いやり、感謝する気持ちや和の感覚を味わうことができるようにしていきます。

★17日（金）園外保育

自然や地域に触れ、四季の変化を知り、自分たちの住んでいる地域に愛着が持てるようにまた、交通安全指導も含めて、今回は島下方面に、園外保育にでかけます。

水筒は、必ず**ひもがついた水筒**を持たせてください。

★21日（月）プール開き

3歳以上児は、前後左右の間隔を空け、プールの中での遊びをします。夏の暑さの中で水の心地よさが感じとれるように、各年齢に合った遊び方をします。りす組とひよこ組は小プールやたらいの中で遊びます。



6月はシートベルト・チャイルドシート着用強調月間です

「すぐそばだからチャイルドシートに乗せなくても・・・」なんてことはありませんか？道路交通法では全席シートベルト着用と幼児のチャイルドシートの使用が義務付けられています。シートベルトやチャイルドシートの着用の必要性について家族で話し合うとともに、「シートベルト、チャイルドシートを忘れないでね」と声を掛け合いましょう。



6月の生活習慣キャンペーン

『自分で着替えをしよう』『はみがきをしよう』

自分のからだを清潔にできるように、汚れたり、汗をかいたりした衣服を自分で着替えて清潔にする心地よさを感じられるようにしましょう。

そして、食事の後、おうちの人と一緒に、鏡を見ながら丁寧に歯を磨いたり、うがいをしたりしましょう。おうちの方は、見本となって磨き方を見せていただいたり、仕上げ磨きをしていただいたりして、一緒に歯をきれいにしましょう。

ひよこ組…ごはん・おやつの後にお茶を飲む。

りす組…お家の方と一緒にぶくぶくうがいをします。

うさぎ組…歯磨きの後のぶくぶくうがいをします。

こあら組…鉛筆持ちで、やさしく歯磨きをする。

きりん組…朝晩歯磨きをする。

**親子で6月の生活習慣キャンペーンを
行いましょう！**

＜7月の主な予定＞

1日（金）安全点検

7日（木）七夕会 **祖父母参観**

詳細は後日、人数制限や2部制にするなどの
お願いをするかもしれません。

8日（金）**7月の誕生会**

11日（月）命を守る訓練

13日（水）英語で遊ぼう

14日（木）発育測定

15日（金）1学期お楽しみ会

18日（月）海の日

19日（火）栄養士訪問（3，4，5歳児）

20日（水）1学期終わりの会

*1号認定のお子さんは、8月31日まで、夏
休みになります。

21日・22日・25日・26日**個別懇談（5歳児）**

27日～29日（金）**希望懇談（1～4歳児）**

