



vol.39

企画・編集: (株)ASO



何に見える？



何ができるかな？



タングラムは
『脳育トレーニング(頭の体操)』だよ。

あそびの中で
“図形のセンス”“自由な発想力”が
身についていくのがいいね。



できたあ～！



こうかな？
ああかな？



年少・年中・年長の「タングラム遊び」



指先を使って何度もトライするプロセスが大事♪



年少さんはピースに触れて、楽しく遊ぶことから♪



図形の並べ替えパズル「タングラム」 想像力と考える力を育てるパズルゲーム。 向きを変えたり、裏返したり…、頭の中は大忙し！

ふだんの保育のなかに、パズルゲーム「タングラム」を取り入れている慈照幼稚園。「タングラム」って、どんなもの？ どんなふう遊ぶの？ そんなママたちの疑問にお答えします。真剣に取り組む子どもたちの様子もあわせてご覧ください。

取材・文／ライター 渡辺里佳

**目的は、完成させること
ではなく手先を動かすこと♪**

**7つのピースを
使って図形を作ろう♪**

「タングラム」とは、中国で生まれ、ヨーロッパに伝わり各国に普及した図形の並べ替えパズルのこと。大三角形2個、中三角形1個、小三角形2個、正方形・平行四辺形の7つのピースを組み合わせることで、いろいろな形を作ることができます。

年少さんは、大きくて厚みがある持ちやすいピースを使って、形の基本を学び、年中さん、年長さんに進級するごとに、使い方や遊び方もレベルアップしていきます。

タングラムを教えるのは、下田義範先生。「目的は、目で確かめ、指を使って、何回も繰り返し動かすこと。つい完成させることに重きをおきがちなんですが、プロセスが大事です。右脳を刺激することで想像力や考える力を伸ばします」と話します。

年少さんは、「いろんな形があるね」「同じ形を見つけよう」と、楽しく遊びながら、ピースに触ることからスタートです。「三角形のお山とお山をくっつけると、チョウチョができるよ♪」。手先を使って、ピースを動かす子どもたちを、先生は手出しをせずに優しく見守っていました。

年中さんになると、ピースの組み合わせで、さまざまな形ができることを理解します。タングラムの図形は無限大。「にわとり」や「どーなつ」「いえ」をはじめ、動物や建物、人など、組み合わせ次第でいろいろな形ができることを体験します。向きを変えたり、裏返したり、繰り返して動かしていました。

下田先生がたぐさんの図形を考案し、ピースの組み合わせ例として、正解も用意されています。「ちよつと難しいなあ」「ここかなあ」と苦



むずかしいときは、答えを見ながらやってもオッケー！



頭の中で考え、指を使って動かすプロセスが大切。



さすがは年長さん。慣れた手つきで次々に図形を完成させていました。



自分でつける
年長の進捗表



「このピースはどこだろう」「やった～!!」
できたときの達成感が気持ちいい♪



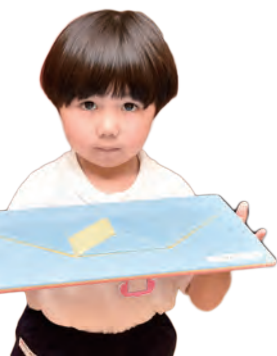
年長さんはホールに集まり、時間内
にいくつかの作品ができるかチャレ
ンジしました。手元にピースを置いて
頭をひねって考えます。ていねいに
ゆっくり作るじっくり型。時間と
勝負しながら素早く作るテキパキ型
など個性はいろいろですが、諦めず
に何度もトライする姿は、できたと
きの達成感の気持ちよさを知ってい
るからかもしれません。

「こうかなあ」「うーん、できない
なあ」「どうしたらできるのかな」
とつぶやきながら、黙々と自分の世

年長さんはホールで タングラム♪

戦しているお友達や、「むずかしい
けどできたよ!」「答えを見なくて
もできるよ!」と得意満々のお友達
もいて、たのしい! 吸収力抜群
の幼児ならではの集中力がこちらに
も伝わってきました。

「はい、時間です」。先生の言葉で
終了すると、ホールの床にいろんな
作品がズラリ。時間内に、なんと5
つの図形を作ったお友達もいます。
大人でもなかなか難しい「タンダ
ラム」ですが、これなら、小学校の
図形の授業でも大丈夫。すっかり形
に慣れた慈照の子どもたちなら、楽
しく学習できそうですね。



年度末に2学年合同でタングラムの大会を実施。
「自由な発想で生まれた図形は、園児作品として
発表する機会も用意しています」

好き嫌い、小食、遊び食べ……成長期だからこそ気になります。

「子どもの食事」、悩んでいませんか？

しっかり食べて、元気にすくすく育ってほしい！そう願って、毎日頑張っているのに、なんだかうまくいなくて……。「食べるの、大好き！」な子どもに育てるために、親ができることって？ご自身も現在子育て真っ最中の管理栄養士ママにお話を伺いました。

お話／管理栄養士 山口真弓先生



「ちゃんと、きちんと」の前に、まずは「いっしょに、楽しく」！



「うちの子、ちゃんと食べてくれないんです」と悩んでいるママ、多いですね。「ちゃんと」の中身は、1日3食しっかり食べてほしい、好き嫌いしないでバランスよく食べてほしい、きちんとお行儀よく食べてほしい、などさまざま。どれもとても大切なことですが、その前にもっと大切なこと、それは、「楽しく食べること」。

ママ自身は食べるのが好きですか？食べることを楽しめていますか？そして、お子さんといっしょに食べていますか？時には、子どもの食事を用意して食べさせるだけで精いっぱい、自分は後回しということもあるかもしれません。でも、どんなにママが愛情を込めて作ってくれたごはんでも、一人ぼっちで食べるのは味気ないもの。

食べることへの興味や意欲を育てたいなら、「食べなさい」と言葉で言うより、ママたちが楽しそうに食べる姿を見せるほうがずっと効果的！そばにつきそってお手伝いするだけではなく、どうぞママもいっしょに食卓について食べてくださいね。

「プラスの言葉かけ」で食欲アップ！

子どもといっしょに食べていると、いろいろ気になるところが目について、「早く食べなさい」「ほら、ちゃんとして」など、ついついダメ出ししてしまいがち。でも、これをやると一瞬にして食卓がシーンとして、笑顔が消えてしまいます。ママとしては子どものためを思っている言葉でも、子どもの「食べたい気持ち」はしぼんでしまうかも……。

そうならないためには、ダメなところばかりに注目するのではなく、「今日はこれ食べられたね」「昨日よりいっぱい食べたね」など、子どものいいところ、いい変化を見つけて、どんどん言葉に出してほめてあげましょう。「半分も残して」と言われるより「半分も食べられたね！」とママが笑顔で言ってくれたら、子どもはうれしくて、もっと食べてみようかなと思うもの。子どもにとって、「ママの笑顔はいちばんの栄養！」なのです。



買い物、クッキング……

親子で楽しみながら食体験を広げましょう

食べることって楽しいなという心を育てるには、小さなうち

から食体験を広げてあげることが大切です。実際に食べるだけでなく、目で見ると、においをかぐ、音を聞く、さわるなど、いわゆる五感を使って食べ物とふれあうのも食体験ですし、たとえばトマトを買うのでも、いつも同じスーパーばかりでなく、商店街の八百屋さん、産直所や畑の無人スタンドなど、いろいろなところで買ってみる、そんなちょっとしたことも食体験を広げ、食べることへの興味をはぐくみます。

2歳くらいになったら、クッキングのお手伝いもおすすめ。ママといっしょに作るのが楽しくて、いつもよりたくさん食べられたり、「苦手だったけど、今日は食べられちゃった！」ということもよくありますよ。

「がんばり」のハードル、ちょっと下げてみませんか？

悩めるママへ



♡子ども用に別メニューを作らなくていい

一生懸命作ったのに、食べてくなくてガッカリ……。それなら、子ども用に別メニューを作るのはやめませんか？毎日の食事はそんなに手間ひまかけずに、一汁一菜、それともたいへんなときはごはんと汁物だけでもじゅうぶん。みそ汁やスープを具だくさんにして、ごはんも雑穀をプラスしたり混ぜご飯にすれば、栄養バランスのとれた立派な一食になりますよ。

♡1日3食にこだわらなくていい

「子どもが食べない」という場合、いちばん多い理由は「おなかがすいていないから」。「朝昼晩、かならず1日3食」にこだわらず、子どものおなかのすき具合によっては2食になる日があってもいいと思います。

時間や回数より、おなかがすくのを待って食べることが大事。しっかりおなかがすく生活になっているか、1日のスケジュールや外遊びの時間なども見直してみたいですね。

♡苦手なもの＝「いまはまだ食べられないだけ」と考える

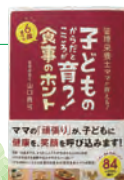
子どもの好き嫌いは、まだ食体験が少ないだけ。これから味覚が発達するにつれて食べられるようになることも多いので、あまり心配しなくて大丈夫。嫌いな物は無理じいはしないで、でも、食卓からは遠ざけないで、ママやパパが「おいしいな」と食べる姿を見せてあげてくださいね。

OK



山口 真弓 Mayumi Yamaguchi

管理栄養士。幼児食アドバイザー。実践女子大学生活科学部卒業後、認知症専門病院にて栄養業務に携わる。結婚・出産をへてフリーランスとなり、2010年に「スマイル☆キッチン〜ママとベビー＆キッズのための料理教室」を開講。離乳食教室講師、雑誌でのコラム執筆、レシピ提供等、幅広い分野で活躍中。9歳、6歳の2児のママ。
ブログ「管理栄養士ママの三食健美」<http://ameblo.jp/sanshokukenbi/>



発行：(学)大乗学園 幼保連携型認定こども園

慈照幼稚園

☎ 027-268-2557

〒379-2117 前橋市二之宮町1812-7

<http://www.jisho.ed.jp/>

取材・文／中島恵理子