



vol.45

企画・編集: (株)ASO



お友だちと
ママと先生と
きょうもいっぱい
遊んだよ!



入園前の子育てをサポートする

2つのひよこぐみ

親子クラス

親も子も
一緒に楽しむ



ちよつとずつ
ママから離れる

分離クラス



11月に取材しました。

製作あそび、園庭で遊んで、
お散歩して、お芋ほりをして…、
**子どもはのびのび、
ママはほっこり。
みんなと一緒に、
こんなにたのしい!!**

今回取材したのは、入園前の子どもが通う2つの未就園児クラスです。「親子の時間を楽しみたい」「子どもだけ預かってほしい」というどちらのニーズにも応えます。家の中で母子ふたりっきりの子育ては大変。小さな子どもにとっても同年代の子どもとふれあう経験はとても大切です。幼稚園の子育てサポートをどんどん利用するといいいですね。 レポーター おきもとさちこ



**未就園児クラス
びよこぐみ**

親子クラス(1歳児親子対象)



“子どもと一緒に！”を楽しむ

“ママとぎゅ！”、“ママとちょちょ！”、“高い高い！”
ママとのスキンシップ遊びがうれしくてたまらない子どもたち。お名前を呼ばれたり、リズム遊びをしたり、家ではできない集団での楽しさを親子で味わっています。やさしい先生たちは、「上手にできたね」とたくさんほめてくれました。さて、この日の主活動はサツマイモ掘り。『収穫体験』はお母さんたちには人気の活動です。今日もとても張り切っていましたよ。ママたちが、です（笑）。



先生の ONEPOINT

子どもはもちろんですが、まずはお母さんに楽しんでほしいですね。お母さんが笑顔で楽しそうにしていると、子どもは安心して遊び始めます。親はわが子の「できない」「みんなとちがう」が気になるがちですが、「この子のここがいい」「これに興味を持った」を応援してあげたいですね。



分離クラス(1・2歳児対象)

同年代のお友だちと遊ぶ楽しさ

分離クラスは、1日6名限定のこじんまりしたクラスです。曜日を決めて毎週通ってくる子も多いので、ほぼいつもの顔ぶれがそろいます。「口より先に手が出てしまう年齢ですが、お友だちと関わる楽しさの中で、気持ちをどうコントロールしたらいいのかも少しずつ経験してほしいですね」と先生。ママも自分の時間を持つことで、リフレッシュできます。



先生の ONEPOINT

離れ際に泣くのではと心配するママがいるかもしれません。大丈夫ですよ！安心して預けてください。お迎えの時にはその日の様子をしっかりお伝えします。分離クラスから年度の途中で入園するお子さんも何人かいます。園の生活に少しずつ慣れるよい機会にもなっています。

♥親子クラスの一泊♥

- 9:45 登園・好きな遊び
- 10:10 朝のご挨拶・出席調べ
親子ふれあい遊び・おやつ
- 10:40 テーマ活動
※この日は、サツマイモ掘りでした！
- 11:00 手洗い・お話タイム
(絵本・紙芝居・エプロンシアターなど)
- 11:15 さようなら



♥分離クラスの一泊♥

- 9:30 登園・好きな遊び
- 10:00 朝のご挨拶・出席調べ
製作などの主活動・お散歩・外遊び
- 11:00 手洗い・着替え・リトミック遊び
絵本の読み聞かせなど
- 11:30 さようなら





園の畑に向かいます。



たんぽぽの友だちと
おたのしみしよう。



ひよこぐみに はようしゃい!



ひよこぐみ担当の先生たち



おいも畑で記念撮影。気ままな1歳児の素敵なワウカット

澄み切った青空の下、園の畑へGO! 土に触れて自然を感じて`収穫体験`。



ジャガイモ（春）、サツマイモ（秋）、大根（冬）の収穫を体験できるのも『ひよこぐみ』の魅力です。土にじかに触れて収穫するのはなかなかできない体験。11月は、園の畑でサツマイモ掘りをしました。つながって出てくるお芋にちょっとびっくり。お家で食べるのが楽しみです。



北風と太陽のお話でした!



◎テーマ活動いろいろ

ペロペロキャンデー・車づくり・手型をとって壁飾り
サイコロづくり（牛乳パックで）・新聞紙遊び
収穫体験（ジャガイモ掘り・サツマイモ掘り・大根掘りなど）

ママインタビュー

親子クラスのお母さんに聞きました。

- ♥ 同年代の子と関われる貴重な時間です。先生は盛り上げ方が上手で、私も子どもも楽しい。先生を見て、ああこんなふうにすればいいんだと気づかされることが多い。
- ♥ 先生には入園前から顔を覚えてもらえるし、性格もわかってくれるので安心。親子クラスは小さい時期からお友だちになれるので、年中・年長になった子どもたちを見て「みんな大きくなったなあ〜」と感動してしまう。
- ♥ 現在1歳4か月で、生まれた時からコロナだった。ここには伝え歩き頃から来ている。家では飽きてぐずることも多かったが、ここに来ると何にでも興味をもって遊んでいる。私もいろんな人と交流できて楽しい。
- ♥ コロナ禍で公園などにも行きづらい。ここに来て大勢の子とふれあえた。私もいろんなお母さんと話ができてよかった。
- ♥ 来春、満3歳児クラスへ入園を予定している。コロナでイベントも中止になり、遊ぶ機会も減った。家では1:1で過ごすことが多かったの、私にとっても他の人と話せてありがたかった。



取材を終えて

「まっけたよ〜」と温かく迎えてくれる先生たちの笑顔に、ちょっと緊張気味だった子どもの心もほぐれます。分離でも、親子でも、いつからでも通い始めることができるのが『ひよこぐみ』。上手に利用すれば、ハッピーな子育てライフが生まれるかもしれません。

育ちがりの体と心の元気を支える！守る！ “ミネラル”たっぷり食生活のススメ

「一見バランスよく見える食事でも、実は栄養が不足しているおそれが」と聞くと、「わが家は大丈夫かな？」と気になりますよね。イマドキの食生活にひそむ「ミネラル不足」の問題、そして家庭でできる対策について、専門家の先生にお話を伺いました。

お話／子どもの心と健康を守る会代表 国光美佳さん

ミネラルが大事！

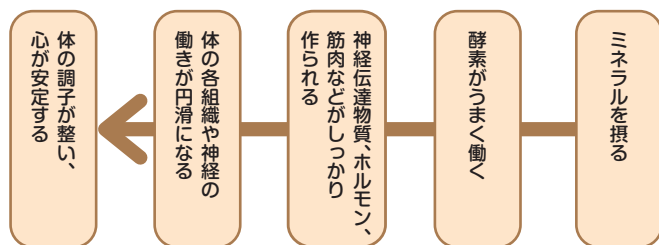


ミネラルってなあに？ どうして大切な？

ミネラル（無機質）とは、カルシウムや鉄をはじめ、マグネシウム、亜鉛、カリウムなど 100 種類以上の元素の総称。タンパク質、炭水化物、脂質、ビタミンと並ぶ、五大栄養素の一つです。

ミネラルは骨などの体の組織を構成するだけでなく、私たちの体内にある「酵素」が元気に働くためにも欠かせない栄養素でもあります。酵素は代謝や消化などの生命活動、さらには心を安定させるセロトニンなどの神経伝達物質の生産にも重要な役割を果たしています。ミネラルが不足して酵素がうまく働かないと、体はもちろん脳の機能や心の健康にも影響が出るおそれがあるのです。

ミネラルのはたらき



現代食はミネラルが不足しがち？

このように重要な働きを持つミネラルですが、実際に私たちの身近にある市販食品を調べてみると、ミネラル量が乏しいものが多く見られます。なぜ昔に比べて現代の食生活は「ミネラル不足」

になりやすいのでしょうか？

主な原因の一つに、水煮食品や精製食品の増加があげられます。食物に含まれる栄養素は、加工されることでどんどん抜け落ちてしまいます。水煮加工されてミネラルが抜けた野菜、精製によってミネラルが失われた植物油や塩など、身近な食材に含まれるミネラルは昔に比べるとあきらかに乏しくなっています。

海に囲まれた日本では、昔から煮干しや昆布でだしをとったみそ汁、小魚や海藻のおかずなど、ミネラル豊富な食事を日常的に食べてきましたが、今は食生活の内容も大きく変わってきています。バランスよく食べているつもりでも、実はミネラルが足りていない場合もあるという視点は持つておきたいですね。

食事を見直すことで「困った」が改善することもある

「落ち着きがない」「低体温」「便秘」「極端な偏食」……子どもたちのこうした症状の陰にもミネラル不足が隠れている場合があります。実際に、子どもたちの日々の食事に、「煮干し、あご、昆布など天然のだしを粉末にしたもの」を用いてミネラル補給を試みたところ、「落ち着いて座っていられるようになった」「便秘が解消した」など、ママたちを悩ませていた症状が改善したというケースにたくさん出会ってきました。また、大人の方からも「ミネラルをとるようにしたら、冷え性や睡眠障害などの不調がラクになった」という声が寄せられています。

家族みんなの健康はミネラルたっぷりの食卓から。忙しいご家庭でも無理なくできる取り組みを紹介するので、ぜひ、できることから実践してみてくださいね。

取材・文／中島恵理子

実践編

今日から始める！ミネラルたっぷり食生活

ステップ1

今までどおりの食事に「かけて、混ぜて」ミネラルアップ！



♥食事の内容は今までどおりで OK。まずはいつものメニューに、「天然粉末だし」をかけたり混ぜたりすることから始めましょう。子どもなら 1 食小さじ 1 杯程度がめやす。スーパーのおそうざいやカップラーメンにも、スプーン 1 杯の粉末だしをプラスしてみてください。

♥主食は白米に雑穀や豆を「混ぜる」、良質のエクストラバージンオリーブオイルをスープやおかずなどに「かける」と、より効果的です。(油は細胞膜の主成分になるため、良質な油を生で使うのがおすすめです)〈レシピ〉

おうちで作れる！「自家製・天然粉末だし」

煮干し(頭ごと) 6、あご(トビウオ) 3、昆布 1 の割合でミルミキサーにかけて粉末にします。

煮干粉、あご粉、昆布粉を買って、好みで混ぜて使っても OK。市販の粉末だしを使う場合は表示を確認して、素材以外のうまみ成分や化学調味料を含まないものを選びましょう。

ステップ2

ミネラル豊富な食材を取り入れて健康な食卓づくり



「かける」「混ぜる」でだしの味に慣れてきたら、次は食生活全体の見直しにチャレンジ！

♥ミネラル豊富な食品を食事やおやつに取り入れましょう。

《ミネラルが豊富な食材》

小魚や貝類(煮干し、めざし、ししゃも、しじみ、あさり、かき)

海藻(こんぶ、のり、わかめ、ひじき)、

豆類(そば、ごま、玄米、雑穀、大豆、大豆食品)

木の実(くるみ、アーモンド、栗)

♥小魚は骨ごと、野菜は皮ごと使うなど、できるだけ食材まるごと食べましょう。(一物全体食)。

♥食品添加物のリン酸塩には、せっかく摂ったミネラルを体外に排泄してしまう働きがあります。加工食品を選ぶときは表示を確認し、なるべくリン酸塩が使われていないものを。



国光 美佳 Mika Kunimitsu

大妻女子大学家政学部児童学科卒。幼稚園教諭、学童保育所、NPO 法人「食品と暮らしの安全基金」勤務を経て、「子どもの心と健康を守る会」を設立。発達障害、低体温、うつ症状等のミネラル補給による改善例の発信、日本各地での食育講座や講演、執筆等を通じて、子どもの食と心の健康を守る活動を精力的に展開中。共著に「食べなきや、危険！」(三五館シンジャ)、『発達障害にクスリはいらない』(マキノ出版)など。



ミネラルレシピ動画

左記 QR コードからのぞいてみてください。さらに詳しく知りたい方は、下記 URL から、どうぞ。

<https://www.mineral-heart.com/>