

ななくにだより



園長コラム『逆の効果』

本格的な暑さがやってくる前の、梅雨らしい雨がしとしとと降っています。プール開きも雨で延期となり、なかなか水遊び・外遊びができませんが、子ども達はそんな中でも色々遊びを見つけ、楽しんでいる様子です。

夏になりますと、トイレトレーニングの絶好の機会、と言われます。薄着となり水分も多く取る時期ですので、「トレーニング」には向いたタイミングとは言えます。

しかしこの「トレーニング」にはどれくらいの「効果」があるのでしょうか。

大人がトイレを利用したい時、

- 1) 便意を感じる
- 2) 排便をコントロール（我慢）し、トイレのあるところへ自分の意志で移動する
- 3) トイレを使う

という段階を踏みます。

トイレトレーニングはこの中の1と2を無視し、一定の時間間隔をあけて声をかけ、3のトイレを使うことを習慣化してしまおうとする傾向があります。

排便という個人的な感覚に基づく行為が、2に含まれる「自分の意志」によるものではなく、他者からの促しによるものということになってしまいます。これでは自分で決めて行なうせっかくの機会を失わせているのではないかと考えられます。

また子どもの外側からの働きかけを多くすることで、内側からの情報（成長・発達の様子）をわかりにくくしてしまうとも考えられます。

肉体感覚をわからなくさせ、自分で判断する機会を失わせる…トイレトレーニングにはこのような負の面があります。

もちろんトレーニングをきっかけに感覚を獲得できることも可能性としてないわけではありませんが、良いことをしているつもりでも期待とは逆の効果を生んでしまうかもしれない点を、我々大人は認識していたほうが良いとも思えます。

※関連記事：園長コラム「自分で決めるおむつはずし」

<http://bit.ly/ec150731>

園長 橋本貴志



今井保育園 栄養士より ワンポイントコーナー

Q 最近注目の栄養素「ファイトケミカル」ってなあに？

A 植物に含まれる化学物質のことです。

抗酸化力、免疫力をアップする手助けをしてくれるので、健康で長寿を目指す人には、ぜひ覚えていただきたい栄養素です。今井保育園の給食もファイトケミカルを意識して調理をつくっています。野菜の力で丈夫な身体づくりを目指しています。



強い紫外線や雨風にさらされても移動できない植物は、酸化を防ぐ抗酸化力、抗菌力を自らもっています。身を守るために植物が自ら作り出した色素や香り、辛み、苦みなどに含まれる機能性成分がファイトケミカルです。人はファイトケミカルを作り出すことはできませんが、それらを含んだ野菜や果物を食べることで、植物のちから＝ファイトケミカルを摂り入れ、抗酸化力や免疫力をアップすることが期待出来ます。



… つくってみませんか！！ 今井保育園 おやつメニューレシピ …

カレーチーズトースト＜材料＞（3歳以上児一人分）

☆食材⇒食パン 4/1枚 ・豚挽肉 15g ・玉葱 7g ・ピーマン 7g ・人参 3g
油 少々 ・水 少々 ・カレールウ 1.5g ・ピザ用チーズ 1g

- ① 玉葱は1cm幅位のスライスにします。
- ② 人参・ピーマンは1cm幅位の千切りにします。
- ③ 鍋に油をしき玉葱・人参・ピーマンを入れいためます。
- ④ ③が炒まったら、豚挽肉を加えてよく炒め、少量の水を加え煮ます。
- ⑤ ④が煮えたら、カレールウを加えて水気がなくなる位まで煮て冷まします。
- ⑥ ⑤が冷めたら、食パンに塗りその上にピザ用チーズをのせます。
- ⑦ 天板にクッキングシートをしき、⑥をのせて 220℃のオーブンで焼き目がつくまで焼いたら出来上がり。



今井保育園 子育てひろば『ななくに』

【利用日】月～金曜日の毎日（祝日を除く）（予約なしです。直接お越し下さい。）

【時間】 9:00～11:00 14:30～15:30

【会場】保育園の園庭・保育室 【対象】乳幼児と保護者

☆育児相談も随時受けております。

【お問い合わせ】今井保育園 電話:0428(31)5856

FAX:0428(31)6665



7月の行事予定

- ♪ ～7日(木)まで 七夕の期間
- ♪ 14日(木) 9:30～ なつまつり
- ♪ 21日(木) 9:30～ 誕生会

☆夏まつりではヨーヨーや紙ふうせん等の
お店がたくさん並びます。お買い物をしたり
盆踊りを一緒に楽しみましょう。



★月曜日から金曜日まで
予約なしで、保育園の遊びや
行事等にご参加できます。
(※詳細は、下記をご覧ください。)



8月の行事予定

25日(木) 9:30～
・誕生会



★水遊びに参加できます！★

伸び伸びと解放感を全身で楽しめる夏ならではの遊び…水遊び！水鉄砲やシャワーカーテン、ジョーロに水中輪投げなどでいろいろ遊んで水の感触や心地良さを楽しみましょう。

申し訳ございませんが、プールは不可とさせて頂いております。ご了承下さい。

☆水遊び用の用品をご持参下さい。

(着替え・バスタオル・水着等)



絵本・紙芝居の貸し出し利用について

本の読み聞かせはお子さまの感性を豊かに育みます。どうぞご利用下さい。

- ★場所 園ホール後方
- ★貸出し期間 2泊3日
(貸し出し期間をお守り下さい。)
- ★貸出しノートに記入して下さい。

☆図書コーナーより 新刊本のお知らせ☆

- 『おへそのひみつ』
- 『おうさまと9にんのきょうだい』
- 小学館の図鑑NEO『野菜と果物』
- 小学館の図鑑NEO『水の生物』