

# ななくにだより



明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。

## 【園長コラム】 『平成の終わりと新しい時代』

おたのしみ会では子ども達の成長をご覧いただき、ありがとうございました。平成30年も暮れようとしています。来年は新天皇の御即位、新元号への改元が予定されており、新たな時代の幕開けを控えた特別なものと感じます。

思えば平成は、その元年となった西暦1989年末の株価こそ最高値を記録に残したものの、翌年に起こったバブル崩壊に象徴される「右肩下がり」の時代でした。平成を青年期として過ごした第2時ベビーブーマー＝団塊ジュニア世代（私もそうです）に、子どもの頃とは様子が違う世の中の情勢に戸惑い、就職氷河期を過ごし、親世代との価値観の相違に苦しむ様子が全国で見られました。

それまでは作れば売れる、並べれば売れる時代でした。売れないということは売っている側が怠けているだけ、と上の世代の人は本気で考えました。

何しろ自分の若い頃はそうだったのだから、今もそうに違いないとまったくなんの疑問も持たずにいる「大人」が多数派だったのです。

そんな「大人」が与える「子ども」へのアドバイスは「もっと努力しろ」「我慢が足りない」「頑張れば報われる」でした。世間の情勢の変化を「子どもの努力」に置き換えてしまったのです。

団塊ジュニア世代は素直に努力し、我慢し、頑張りました。その結果は……他の世代に比べて「圧倒的に多い非正規雇用者」「圧倒的に多い引きこもり率」「圧倒的に多い未婚率」でした。個人の努力ではどうしようもなかったものにあらがおうとした結果が、これです。

人口の大きな部分を占める団塊ジュニア世代の多くが、子供の頃に描いた夢と現実の失意との間に悩み、苦しみ、絶望する「呪いの時代」、平成はそんな時代であったとも言えます。

ぜひ次の御代は、子どもたちにとって夢が希望となり、未来に実現していく時代になりますよう、祈らずにはおられません。

幸いにも現在の10代、20代、30代の人々に、夢を足がかりに多くの事業を展開しようとする方が多くおられます。きっと良い時代になる、そんな思いをいだきつつ、新年を迎えたいと思います。

良いお年をお迎えください。

園長 橋本貴志



## 1月の行事予定

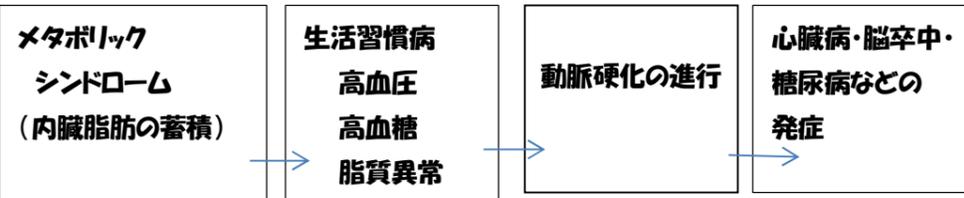
- ♪ 17日(木) 9:30 ~ 誕生会
- ♪ 25日(金) (育児講座) 交通安全教室
- ♪ お正月あそび



## 今井保育園 栄養士より ワンポイントコーナー

### ~~ 小児肥満 ~~

子どもの肥満のほとんどは、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回るために生ずる単純性肥満です。肥満の子どもにおいても動脈硬化の促進、脂肪肝、睡眠時無呼吸症を起こし、2型糖尿病、脂質異常症、高血圧などの原因となります。



### ~どのくらいふとっているのか~

肥満度は以下の計算式で求められます。

$$\text{肥満度} = \frac{\text{体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100 (\%)$$

- ☆肥満度20%以上  
せめてこれ以上増えないように 食事と運動に気をつけよう。
- ☆肥満度30%以上  
主治医と一緒に治療を始めよう。

### ~肥満の改善方法~

肥満を改善するには、食事療法や運動療法があり、小児の場合では子どもだけではできないので家族で取り組んでいただきたいと思います。

#### <食事療法>

- ① 家族全員で和食中心の食事にする
  - ② 間食をしない、テレビを見ながら食べないようにする
  - ③ 量が多くカロリーの低い食品を選んでみましょう
- \*野菜、くだもの、海藻、こんにゃく、ところてん、きのこ類など

#### <運動療法>

激しい運動は長続きしないので、簡単にできる家の手伝い、そうじなど身の回りのことで毎日続けられることから始めてみましょう



## ... つくってみませんか!! 今井保育園 給食メニューレシピ ...

### ☆☆☆ 小松菜の炒め煮 ☆☆☆

<材料> (3歳以上児一人分)

小松菜25g 人参5g 油揚げ3g 胡麻油1g 砂糖1g しょうゆ2g

<作り方>

- ① 小松菜は2cm程に切る、人参は縦切にする、油揚げはお湯をかけて油を抜いたのちに細く切る。
- ② 鍋を火にかけ胡麻油をひき、①の食材を炒める
- ③ だし汁を加え、砂糖、しょうゆで味付けをする。



## 育児講座

日時: 1月25日(金) 10:00~11:00

講師: 交通安全協会女性部 会場: 園ホール

対象: 地域の乳幼児のお子さまと保護者

交通安全協会女性部の方を講師にお招きし、交通ルールについてわかりやすく教えて頂きます。交通安全の楽しい人形劇もして下さい。お知り合いの方にもお知らせ下さい。ご参加お待ちしております。



## おしょうがつあそび 一緒にあそぼう!!



たこあげ、ふくわらい、こま回し、はねつき、すごろくなど、気に入った好きな遊びを一緒に楽しみましょう。おまちしています!

## 2月の行事予定

- 1日(金) 豆まき(午後)
- 21日(木) 誕生会



★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。)

## 絵本・紙芝居の貸し出し利用について

- ★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。

新刊本のお知らせ ・十二支のはじまり



## 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