

食育メモ「幼児期の好き嫌い」

前回、1～2歳頃の好き嫌いは“本当に嫌い”とは限らない場合があるということをお話しました。では、どのくらいの年齢の時に本当の好き嫌いが強く出てくるのでしょうか？過去にあゆのこ保育園で、保護者の方に好き嫌いについて調査したものが、好き嫌いが一つでもあるお子さんは全体の72%におよびました。年齢別では、0歳児ではほとんど好き嫌いがなく、1歳児75%、2歳児で86%、3歳児以降は60～65%程度の割合でした。この結果は一例で、イヤイヤの強い2歳児で好き嫌いが多いようですが、これは見かけ上で、3歳以降に本当の好き嫌いが出てくるように思います。

一般的に、3歳～5歳頃のお子さんの嫌いな食材は、酢の物や苦みのあるもの、硬いもの、においの強いものという特徴があるようです。味覚の発達に伴って、本当に好きなもの、嫌いなものがはっきりしてきます。好きなものも増えてくるとともに、反対にどんどん本当に嫌いなものを拒むようになってくるのかもしれませんが。味覚の発達については、No.34でもお話しましたが、最終的な味覚の完成は

10～15歳頃だと言われ、いろいろな味、香り、食感などをたくさん経験することで広がっていき、苦手な味もおいしいと感じることができるようになるのです。

子どもは歯や口、味覚の発達が未熟ですので、食べられないものがある当たり前です。嫌いなものは同じような栄養価のある食材で充当し、楽しくおいしく食べられると良いです。理解が進むと、嫌いな食材も「栄養があるよ」「体の調子を整えるんだよ」などと声をかけることによって、自ら食べてみようとするようになります。栽培や調理体験も食べてみようとするきっかけ作りに有効です。食べてみると意外とおいしいと感じたり、あるとき突然食べられるようになることもあります。ですから、嫌いな食材でも献立からははずさず、いろいろな調理工夫をしながら根気強く食卓に並べましょう。そして、もし食べることができたときは、「すごいね！」とたくさん褒めてあげてください。

参考文献：佐藤真子(2013)

『「魔の2歳児」と楽しくバトル！2歳児イヤイヤ期の育て方』主婦の友社

小池澄子監修(2010)『いちばんやさしいきほんの幼児食』成美堂出版

地域子育て支援拠点事業（ひろば型）

ほっと れもんてい

2014年 冬号 No. 39

(平成26年1月1日発行)

明けましておめでとうございます。

寒さが一段と厳しくなり、キーンとする空気の冷たさが“冬”を感じさせてくれる季節ですね。暖かな春がやって来るまであと少し。ほっとれもんていのお部屋を暖かくしてお待ちしています。是非遊びにいらして下さい。



育児のヒント

皆様の育児の参考にしていただけたらと、『育児のヒント』を記載しています。

今回は、湘北短期大学保育学科 多胡 綾花先生です。

「運動ができる子に育てるには・・・」

数十年前から子どもの「体力低下」が問題視され、近年においても「転んでも手が出ない」、「まっすぐ走れない」など、体の操作が未成熟な子どもたちが増えていると聞きます。幼少期は人間形成の基盤の時期であり、運動発達においても重要な時期と言えます。そのような重要な時期にどのような運動や遊びをすればよいのでしょうか。

H24年3月に文部科学省が『幼児期運動指針』を発表しました。幼児期に何か特別なトレーニングや訓練が必要と書かれているのでしょうか。いいえ、違います。「幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切です！」とあるのです。ポイントは「遊び」や「体を動かす」という表現がされていること、「運動」や「トレーニング」という言葉は一切使われていないことです。また「様々な遊び」とあります。子どもに水泳、サッカー、野球、体操を幼い時から習わせていけば、運動が得意な子に育つのでしょうか。そうではないということを指針のガイドブックが示しています。水泳もサッカーも野球も体操も素晴らしい運動です。しかし、それだけでは特定の動作に偏る危険性があります。食事と同じですが、バランスが大切であり、様々な種類の動きを幼少期に幅広く経験すること、つまり動きの土台を耕すことが将来にわたって運動やスポーツを楽しめる大人になる基盤となります。

さて、これまでは幼児;3歳～6歳までのお話でした。それではそれより小さいお子さんを持つご家庭ではどのようなことを意識していけばよいのでしょうか？

「這えば立て、立てば歩めの親心」とあります。早く立って歩いてほしい、早く歩くことが素晴らしいと思う保護者の方も多いかもかもしれません。しかし、立つ前の「這い這い」やその前の「ずり這い」や「寝返り」など、姿勢を制御する動作が大切なのです。特に「這い這い」という動作は体を上肢で支えるため、特に意

ほっと れもんてい

(あゆのこ保育園内)

〒243-0032

厚木市恩名1丁目10番38号

電話・FAX: 046-222-6055

あゆのこ保育園HP

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

ほっと れもんていブログ

<http://lemontea-ayunoko.blogspot.jp/>



ほっと れもんていは、

地域子育て支援拠点事業（ひろば型）

として厚木市より委託されています。

開設日： 月～金曜日（祝日を除く）

開設時間： 9:30～16:00

11:30～13:00 はお休みとなります。

利用の際の予約や登録は要りません。

開設場所： ほっと れもんてい（あゆのこ保育園内）

13:00～15:00：園庭開放

14:00～16:00：乳児用砂場開放（4月～10月）

お子様と自由に遊んで頂けます。

お越しの際は、あゆのこ保育園の駐車場をご利用いただけ

ます。台数に限りがございますので、ご了承ください。

識して取り入れたい動作です。しかし、現在十分に「這い這い」をしなくて立ってしまう子どもが増えていると言います。だからこそ、怪我防止のために「這い這い」の動作をあえて遊びの中に取り入れて実践している園もあるくらいです。NHK の子ども向け番組『いないいないばあ』の「わーお！」という体操に「這い這い」の動作が出てきます。これを振付けた瀬戸口清文氏は意図的にこの動きを取り入れたと話しています。小さい時にたくさん這い這いをさせてあげることで、力が付き、体幹も鍛えられるというのです。これらが運動動作獲得の下地となります。また歩けるようになったり、走れるようになったら、思い切り動き回れる場所に連れて行ってあげて下さい。広い場所、それこそが運動能力を伸ばす最高の環境です。自分の走る最高速度の体感、自分の動きの限界を知ること、それが自分の体を上手にコントロールする第一歩となります。

ここまで書きましたが、実践はなかなか難しいものです。というのは、私には5歳の息子が1人おりますが、息子はどちらかというと運動が苦手な方だからです。遊具でいろいろな運動動作を体験してほしいと公園に連れて行きますが、虫探しや砂遊びばかり。遊具に興味を示しません。縄跳びに興味を持たせようと気合を入れて縄跳びを買いましたが、全く跳ぼうとせず、「火事だ、火事だ」と消防車のホースに見立てて遊び出してしまいます。運動指針に「自発的に取り組む」ことがポイントであるとあります。親がやらせようと思っても本人にやる気がなかったら、全く駄目なのです。その子なりのペースで、その子がやりたい遊びをやるのが大事だと感じる今日この頃です。今は運動のできる子どもに育てようという気持ちは捨てました。ただ、体を動かすことが楽しい、好きという気持ちを持てる子どもに育ててほしい、そのように願っています。

多胡 綾花

引用参考文献: 文部科学省(2012)『幼児期運動指針』 http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319771.htm

育児Q & A 「玩具をひとり占めしてしまい、貸してあげることができません」

(2歳のお子さんの保護者からよくある相談です)

この時期は自我の育ちの表れとして、強く自己主張する姿が見られるようになってきます。「ダメ!」「○○ちゃんの!」と自己主張をし、友達が欲しがって手を伸ばすまでは見向きもしていなかった玩具であってもギョッと抱きしめて“私の!”と態度で示したり、同じ玩具がたくさんあっても貸してあげることが出来なかったりする姿がよく見られるのがこの時期です。大人から見ると、さっきまで使っていなかったのに…ひとつくらい貸してあげれば良いのに…と思ってしまうものですが、この年齢の子ども側からすると“取られたくない”“邪魔しないで”“これは自分のだから触られたくない”などの思いがあっても簡単な言葉や態度で自己主張することだけで精いっぱいですから、まだまだ相手の気持ちになって考えてあげることなどは出来ません。相手とのやり取りの必要な物の貸し借りな

どは、子どもにとっては難しいことなのです。

この時期、こういったトラブルがあった時には保護者が子どもの気持ちや相手の気持ちを代弁してあげると良いですね。「今は○○ちゃんが使っているのよね。でも、お友達も使いたいんだって。どれか貸してあげられるものはあるかしら?」「貸してあげたらきっと喜ぶよ。」などと、貸したくないと思った子どもの気持ちを受け止めたうえで、相手の気持ちを伝えてあげると良いでしょう。保護者が自分の気持ちを理解してくれているということが分かると子どもも安心しますし、また、「貸して」「どうぞ」などのやり取りの方法を身近な大人が示していくことで、子どもは言葉でのやり取りの方法を少しずつ学んでいくのです。

参考文献: 厚生労働省編(2008)『保育所保育指針解説書』

健康ひとくちメモ 「子どもの睡眠」

お子さんは十分な睡眠がとれていますか? 「最近夜泣きがひどくて・・・」、「寝てもすぐに起きてしまう」など睡眠に関して悩まれている方が非常に多いと感じます。中には、ちょっとした刺激で起きてしまうので、夜もお膝で抱っこしたままでお母さんは座ったまま眠っているという方もいらっしゃるかもしれません。赤ちゃんはなぜすぐに起きてしまうのでしょうか? それは、脳や睡眠リズムの発達と関係があるようです。人間はレム睡眠(浅い眠り)とノンレム睡眠(深い眠り)を繰り返しています。大人の場合は90~120分毎のサイクルで浅い眠りと深い眠りを繰り返していますが、赤ちゃんは50~60分毎と短く、睡眠の深さも大人と比べると非常に浅いそうです。また、発達が未熟なために浅い眠りから深い眠りに入る際に起きてしまいがちで、眠りも浅いためちょっとした刺激で起きてしまうのでしょうか。しかし、中にはよく眠れるお子さんもいます。ひとりひとり性格が違うように、眠り方もお子さんそれぞれ違うのです。

今までよく眠ってくれていたお子さんも成長とともになか

なか眠れなくなったり、すぐに起きてしまうなど、眠りが変わる場合もあります。“夜泣き”(理由もなく泣くこと)はその一例で、早いお子さんで4か月頃から見られます。8~10か月にピークを迎え、次第に少なくなるようですが、1歳6か月から2歳頃まで続くお子さんもいます。このような変化もお子さんが成長している証拠です。先に述べたように、赤ちゃんがよく起きるのはごくごく当たり前のこと、必ず成長とともに深い眠りができるようになりますので、どうかひとりで悩まずに、同じ子育て中の方や周りの方にお話してほしいと思います。お母さん、お父さんが理由のない泣きだと捉えていても、理由があったり、夜泣きを軽くする工夫があることもあるのです。何よりもお母さん、お父さんがゆったりしていることが大切ですので、つらい気持ちを一人で抱え込まずに、ぜひスタッフにお声かけください。

参考文献: 清水悦子著 神山潤監修(2011)

『0歳からのネンネトレーニング赤ちゃんにもママにも優しい安眠ガイド』あゆみ出版

佐々木礼子監修(2010)『赤ちゃんを朝までぐっすり眠らせたい』X-Knowledge

今月の絵本

～お勧め絵本のご紹介～



「みんな おやすみ…」

和木亮子/文 いもようこ/絵

(金の星社 2008年 9月発行)

主人公のくまの冬眠のお話です。

冬になったので、今年も冬眠につこうとしたくまでしたが、なぜかなかなか眠ることが出来ません。そこでくまは目をつぶってみることにしました。すると、誰かがぬきあしさしあしで近づいてくる気配が…。やってきたのは、のねずみ達。のねずみ達はくまが眠るのを待ってやってきたのです。そのまま寝たふりをして様子を伺っているとほかにも次々に動物たちがやってきて、くまの体に抱きついては『あったかーい!』と、にっこり。毎年ひとりぼっちで寂しく眠っていたくまでしたが、実はみんなはくまのぬくもりで、くまはみんなのぬくもりでお互いにお互いのお布団になって寝ていたことを知り、嬉しくて温かい気持ちに包まれます。そして、今年もいつの間にか気持ちの良い眠りに入っていくというお話です。絵をよく見ていると、なかなか眠れずに困っている顔から幸せそうな顔へと変化し、リラックスしていくくまの表情に気づきます。じんわりと心が温かく、穏やかな気持ちになっていく絵本です。

寒い季節はぬくもりが恋しくなるものですね。寒さに負けずに元気いっぱい遊ぶ子ども達も、暗く寒い夜にはちよっぴり心細く、寂しくなることもあるかもしれません。子どもがびたつとくっついてきたり、甘えてきた時には、是非びたつとくっつき返してぬくもりの交換をしてみたいかがでしょうか。お父さん、お母さんからしか感じる事の出来ない特別なぬくもりに子どももきっと安心することでしょう。そしてお父さん、お母さんも子どもにたくさん抱きしめてもらって親子の間にしか感じる事の出来ない特別なぬくもりに是非癒されて下さいね。ぬくもりの持つ力にほっこりと温かい気持ちになれる、そんな素敵な絵本です。