



やまぼうし

社会福祉法人 市島福祉会
認定こども園 いちじまこども園

令和元年5月



こども園HP



〒669-4321
兵庫県丹波市市島町上垣138-1
(電) 0795-85-2330
(fax) 0795-85-2335
<http://www.ichijima-kodomoen.com>



<教育・保育理念>
受容・信頼・貢献感

いきよう
ちからいっぽい
じぶんらしく
まっすぐに

→ 変わりゆく「常識」 ←

世の中が日々進歩していく事により、今と昔で違う事、常識だと思っていた事が非常識になっていた…という話を耳にするようになりました。今年度の「やまぼうし」では、そんな変わりゆく事柄についてご紹介していきたいと思っています。

昔は当たり前だった離乳食の「果汁」今はNG!

医療の世界は日進月歩で、つねに新しい研究結果が明らかにされています。それは健康と栄養という分野でも同様です。昔は離乳食といえば定番だった果汁も、赤ちゃんには離乳食の初期には与えるべきではないと指導するように変化しています。

かつて果汁を与えるべきとされていた生後4～5ヶ月の時期は味覚形成にとって大事な時期です。その時期に甘い糖をあげてしまうと「糖が好き」という思考が脳に刻まれてしまいます。味覚と脳は直結しているため、赤ちゃんの時期の味覚形成は、一生の健康度を左右するくらい大切です。果糖を多く頻度高く摂ると、元々糖が好きな脳が白米や甘いものなどをより好むようになります。より欲するようになります。また、味覚の面で糖好きが強化されると、糖化現象がより一層進みやすくなります。糖化現象が進むと、骨粗鬆症や認知症、高次機能障害のリスクが上がる事が明らかになっています。赤ちゃんの時から糖に注意を払った食事をしておくと、一生を通じての糖化現象を少し抑えることができ、病気のリスクも下げられます。(※赤ちゃんに糖質制限を進めているのではありません)

健康的な食事は、子ども達の体調をベストな状態に導いてくれる上、将来の健康不安を取り除いてくれます。また、普段の食事は体の健康状態に関わるだけでなく、脳の活性化や運動能力にも深く関わってきます。

こども園では、管理栄養士による献立でバランス良く栄養の摂れる給食を提供しています。子ども達の様子を良く見ながら食事の面からも、心身の健康をサポートしたいと考えています。

※参考記事「ベネッセ教育情報サイト『小児科医が語る注意したい離乳食の勘違い』」



倉橋惣三の言葉

五月

なんというすばらしい生育の力であろう。田に畑に、野に庭に、むくむくと萌え出る若葉の、伸びて伸びて伸びてゆく勢いは、日に日に目を驚かすのである。

しかも、それに劣らないのは、子どもらの活力の伸長である。毎日その中に俱に居ながらも、日々に新しい目をみはらせられることがばかりである。



倉橋惣三(1882-1955)
「日本のフレーベル」あるいは「日本の幼稚教育の父」と呼ばれる幼稚教育学者。倉橋が展開した子どもたちの心に徹底的に寄り添い、「子どもの遊びや自発性を重視した幼稚教育論はまさしく現代に通じるもの、誘導保育論が特に有名である。」

