

# 子どもの発達と育ちについてのお話し7 (1~5は1月号~4月号に掲載)

今月は食事について考えてみましょう。特に0歳児の時期は離乳が始まり、少しずつ色々な物が食べられるようになってきます。保育園では食材表を使い、家庭と園で足並みを揃えつつ離乳食を提供します。家庭で口にしていない食材は使用しませんのでお家で進めていきましょう。

## 食事

楽しく、そして適切に声をかけながら援助していくことで、食べさせてもらう~自分で食べる~食べたものを片づける、というように食の自立は徐々に進んでいきます。

### 0歳

#### 手づかみで食べる

手づかみ食べは、目と手と口の協調運動。これが上達すると食器や食具が扱えるようになります。

### 1歳

#### スプーンを使い始める

食べこぼしは多いものの、自分で積極的に食べようとします。味や食感に関する言葉をかけましょう。

### 2歳

#### スプーンで上手に食べられる

食べ方が上手になる一方、好き嫌いや遊び食べが始まる時期。「食べなさい」ではなく「おいしいなー」と、食べるの興味を誘いましょう。

### 3歳

#### はしを使えるようになる

食材や調理への興味も生まれ、食の自立が進みます。食事のときの姿勢やマナーなどを伝えていきます。

### 4歳・5歳

#### 自立は完了 お手伝い開始

マナーも身につき、食事の自立が完了したら、配膳や片づけのお手伝いもスタートさせましょう。



## 食事の量

離乳食が終わると、何をどれくらい食べればいいのか不安になるかもしれません。おおよその必要カロリーを知って、バランスよく栄養をとりましょう。

### 1日に必要なカロリーは？

1日に必要なカロリーは、体格や運動量によってちがいます。成人女性（身体活動レベル：ふつう）の1日の必要カロリーは2050kcalなので、1~2歳ならお母さんの約半分、3~5歳は半分強というのが食事量の目安になります。

### ● 幼児の1日のエネルギー必要量 約半分

	女の子	男の子
1~2歳	900kcal	950kcal
3~5歳	1250kcal	1300kcal
6~7歳	1450kcal	1550kcal

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」より)



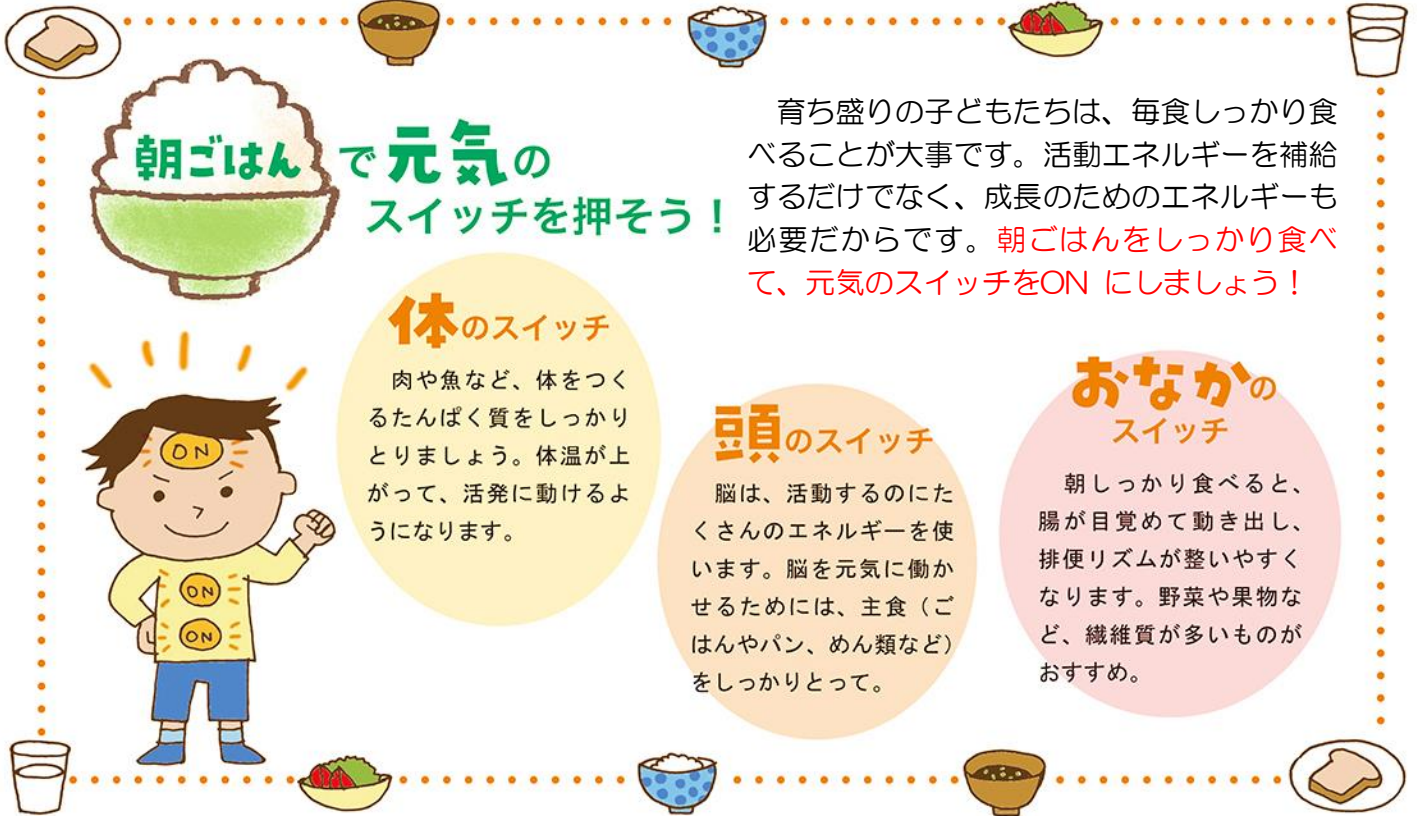
### ● 1食の目安

	1~2歳	3~5歳
ごはん	子ども茶碗1杯	子ども茶碗1杯強
主菜	鮭切り身1/3	鮭切り身1/2
副菜	野菜・果物・乳製品など、	
汁物	量よりも栄養バランスが大切です。	

### 不足しがちな栄養素は？

授乳が終わると、健康な骨や体をつくるのに欠かせない鉄分やカルシウムが不足しがちになります。バランスよく栄養をとるため、楽しい会話や料理のお手伝いをしてもらいながら、さまざまな食材にトライしてみてください。

# 朝食をモリモリ食べてエネルギー補給を！



**朝ごはん**で**元気**のスイッチを押そう！

**体のスイッチ**  
肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりととりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

**頭のスイッチ**  
脳は、活動するのにたくさんエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりとって。

**おなかのスイッチ**  
朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめ。

# 食べたらしっかり出しましょう！

## うんち スルリ、スッキリ出ていますか？

毎日うんちが出ていなくても、元気で食欲があり、うんちが“スルリ”と出て“スッキリ”するのなら、大丈夫。でも、たとえ毎日うんちが出て、かたいうんちが続いたり、うんちをするのを痛がったりするのなら、便秘と考えられます。痛みがあると排便を我慢するようになるため、便秘が悪化しがち。早めのケアが大切です。

### 便秘のサイン

- ・かたくてコロコロのうんちが少しだけしか出ない
- ・うんちの量が少ない
- ・うんちをするときに強くいきんで泣く、痛がる

このほか、食欲がない、元気がないなどもよく見られます。

そんなときは！

### こんなケアで便秘解消！

- ・水分をしっかりとらせる
- ・野菜や海藻類、ヨーグルトなどを食べさせる
- ・おなかをやさしくマッサージする
- ・トイレに座る習慣をつける

※なかなか解消しないときは、かかりつけ医に相談を。





# ぶどうっこ 5月予定表



月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
<p>全てのイベントは予約制となります。お電話でお気軽にご予約ください。園行事によりお部屋の貸出をお休みする場合があります。お問い合わせください。</p>				憲法記念日	みどりの日
6	7	8	9	10	11
振替休日	部屋の貸出	部屋の貸出		部屋の貸出	
13	14	15	16	17	18
	部屋の貸出	部屋の貸出		部屋の貸出	
20	21	22	23	24	25
	部屋の貸出	部屋の貸出	体験保育	部屋の貸出	
27	28	29	30	31	
	部屋の貸出 大きくなったかなの日				

一時保育  
暫くお休み予定です。  
再開が決まりましたらお知らせします。  
ご利用者様にはご迷惑をおかけして申し訳ありません。

育児相談 要予約  
月～金曜随時実施しています。電話での相談もお受けしています

お大きくなったかな？  
身体測定をするよ！  
11時～ 要予約

お部屋の貸出時間  
10時～11時30分  
14時～16時  
グループ単位（要予約）  
でお受けしています。  
また、個人での利用も可能ですのでご相談ください。

新緑が眩しく、さわやかな季節となりました。

昨年に引き続き当園の一時保育はお休みとなっています。ご不便をおかけし申し訳ございません。子育てひろばは通常通り開催しておりますのでご是非予約をお願い致します。また、ボランティアは随時募集しております。小さいお子さんと遊んでみたい・畑作業のお手伝いがしたい・などお気軽にお問い合わせください。その他に大きくなったね！や、お部屋の貸出、入園体験など様々な催しをおこなっています。お気軽にご連絡ください。今月は未来プラザ鎌倉と一緒に子育てひろばのイベント【スタンプラリー】を開催致します。各ひろばを利用すると利用した回数に応じてプレゼントが頂けます。私立保育園の子育てひろばは予約制となっておりますのでお早めにご予約ください。（1日に受け入れできる人数に限りがありますのでご了承ください。）

## 子どもの発達と育ちについてのお話し6（0歳～2歳）

### 排せつ

ぼうこうや排せつをコントロールする機能の発達には、大きな個人差があります。トイレトレーニングは、年齢ではなく発達に合わせて行いましょう。

#### 0歳児 おむつ

1歳ころまでに、排尿の間隔がだんだん長く、一定になっていく  
→ おむつ替えのときは、「気持ちいいね」など、快・不快の言葉かけを！

#### 1歳3ヶ月 気づく

おしっこが出る、または出たことに気づくようになる  
→ 急にしゃがむ、もじもじするなどの「おしっこサイン」が表れたら、トイレに誘ってみましょう。



#### 2歳3ヶ月 知らせる

ぼうこうの機能が発達し、おしっこを少し我慢できるようになる  
→ トイレに行きたいことを、言葉で知らせるようになります。間に合わなくても褒めてあげて。

#### 3歳3ヶ月 トイレで

尿意を感じて、自分でトイレへ行くようになる  
→ 排せつ後のおしりのふき方、水を流すこと、着衣、手洗いなどを徐々に練習していきましょう。



### 手洗い

手洗いはとても大切な習慣ですが、生理的な欲求と結びつかないため、身につけにくいといわれています。きちんと洗えるようになるまで見守ってください。

#### 0歳児 手をふいてもらう

離乳食が始まったら、「きれいにしてあげようね」と声をかけながら、食事やミルクの前は必ず手をふきます。

#### 1歳児 手を洗ってもらう

「ごはんだから手を洗おう」と声をかけて手洗いに誘います。大人がせっけんをつけていてねいに洗い、ふいてあげましょう。



#### 2歳児 自分で洗えるようになる

自分で水を出し、せっけんをつけて大まかに洗い、流し、ふくことができますが、きちんと洗うためには、見守りと声かけが必要です。



#### 3歳児 しっかり洗える

「手を洗おう」と声をかければ、自分で正しい洗い方ができますが、洗った後のチェックは必要です。