



# ねずみっ子 だより

No. 5

## 幼児期の『遊び』は学びの基盤づくり

幼児の生活は、睡眠と食事以外は『遊び』です。

遊びは、幼児が能動的に広げるので楽しい世界です。友だちとのかかわりが深まるにつれ周囲の環境に、より興味・関心を持ち、人間として生きるための基礎を強固にします。



親が、自分の園や担任と信頼関係を持っていれば、  
幼児は、園生活を十分楽しむことができます。

園での子どもたちは、遊びの中で、自分からものごとに真剣に取り組むことのおもしろさを体験し、充実感を覚えます。楽しさに挑戦する中で、葛藤や挫折を経験し克服します。

大人の温かい励ましや、スキンシップ、絵本の読み聞かせなどを通して、幼児は、人々と共に過ごす喜びを味わいます。



## 『遊び』の中で育ってほしいこと

- からだを動かす楽しさを覚える（働く喜び）
- 周りの人や物、自然にかかわっているいろいろなことを感じ、取り入れていく（道徳性、思考力、豊かな心）
- いろいろな表現活動〔絵画・製作・リズム・音楽・言語〕を喜ぶ（感性、芸術性、創造性）
- 情緒の安定を図ることができる
- 信頼関係を保つことができる
- 思いやり、考え深い心を持つことができる
- 友だちのよさ、家族のよさ、自分自身のよさを感じとることができる
- 身の回りの清潔、整とんの必要性を思う
- 善悪の判断や規律の大切さを感じ実行する

周りの大人がものごとに対処するとき、相手の立場に立ってみる努力をすれば、幼児は、相手のことを聞くだけでなく、その気持ちを受け止めるようになり、考える力が深まります。

大人が自然や周囲の事象に関心を寄せれば、幼児も探究心が深まります。

大人が、して良いこと悪いことのけじめ、生活習慣などの手本を示せば、幼児は自立する力を育てます。



## 家庭の食は心を育てる

- 遊びたい!! 楽しい!! この気持ちは食育から
- 朝食は、1日の始まりの意識を生き生きとさせるので**金**、昼食は**銀**、夕食は**銅**

お弁当を取り入れてみる  
素晴らしい園!



食は、こころとからだを安定してくれます。

食は、脳の働き（すべての機関に指令）をよくしてくれます。



食は、幼児の意欲・集中力を養います。

かむことは、あごの発達を助け、消化吸収を更に助け、丈夫なからだを作ります。最近の食べ物はやわらかい食品が多く、かむ力が弱くなる傾向にあります。かむことは、脳への刺激につながり脳細胞の発達や意志力を育てることになります。

食は、からだの土台を作ります。

人間が生きるためには、食事は欠かせません。6つの基礎食品が必要です。『**タンパク質**(肉・魚・卵・豆類など)、カルシウムなどの**ミネラル**(小魚・牛乳・ヨーグルト・海藻類など)、**緑黄色野菜**(色の濃い野菜)、**その他の野菜と果物**、**穀類・いも類・砂糖**、**脂質**(マヨネーズ・バター・食物油・ラードなど)』



食事は日本の文化です。食事のマナーを正しく指導して美しい文化を伝えましょう!