



Aila City Nishikie Kindergarten

phone 63-2038 FAX 63-2034



夏休みになって・・・いちばん頭を悩ませることって!!

いよいよ夏休みも残り10日になります。お母さん方、子どもたちが夏休みに入って頭を悩ませていたことって何ですか？ もしかしたら・・・育ち盛りの子どもの昼食じゃありませんか？

7月いっぱい、げんきくらぶ（お預かり）があっってお弁当を準備していただきました。ありがとうございました。いよいよ8月24日から、げんきくらぶ（お預かり）が始まります。となると、毎日昼食を準備しなくてはなりません。夏休みぐらいチョット手を抜かして、という気持ちもあるかもしれませんが・・・。給食の有り難さを痛感されたのではないのでしょうか。給食は栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、食育の場でもあり、毎日の給食を食べることは、将来にわたって健康な生活を送るための食習慣を身につけることにもつながります。また、新型コロナウイルス感染症流行の影響でしばらく「黙食」が実施されましたが、今では友だちと会話をしながら食事を楽しむ場としても給食は重要です。その給食が45日間ないのですから、お母さん方の頭を悩ませたはずですね。給食の献立表を参考にして子どもたちの喜ぶ食事を提供してみるのも、ひとつの方法かもしれません。学校給食のある日とない日では子どもたちの栄養摂取状態に差があり、特にカルシウムでそれが顕著であることがわかりました。右の図を見るとそれがはっきり表れています。中でも、カルシウムの摂取量が

とても少ないということです。給食のある日とない日の違いにビックリします。夏は特に水分補給にジュースや炭酸飲料などが多くなりがちですが、子どもの成長と栄養バランスを考えて「特にカルシウム不足を補いましょう！」

給食がない日も子どもに牛乳を!

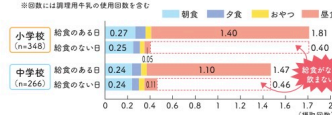
見直したい休日の栄養バランス

学校が休みで給食のない日は、子どもたちが摂る栄養は偏りがちです。特に気をつけたのがカルシウムの不足と、塩分や糖、脂肪分の摂りすぎです。牛乳や乳製品を上手に取り入れて、給食がない日の栄養バランスを整えましょう。ここでご紹介した内容を詳しく解説したリーフレットもあるので、ぜひ活用ください。



「給食のない日」の家庭では牛乳が飲まれていません!

●給食がある日とない日の牛乳を飲んだ回数(平均)



小中学生を対象とした調査によると、学校給食のある日とない日では、牛乳の摂取回数におよそ1回の差があります。普段の給食で飲んでいる牛乳が、家庭の昼食ではほとんど飲まれていないことがわかります。

グラフ: 鳥取県立大学 栄養学教育研究センター(2020) P.15-24より作成

「給食のない日」の子どもは牛乳1~2本分のカルシウム不足!

●給食のある日とない日の1日あたりのカルシウム摂取量(中央値)



給食のある日とない日のカルシウム摂取量を比較すると、「給食のない日」は推奨量に対しておよそ200~470mgも不足しています。牛乳200ml(カルシウム約227mg)の1~2本分を意識して摂る必要があります。

グラフ: Public Health Nutrition 20(9):1523-1533より作成

骨以外にもこんなに!カルシウムの働き

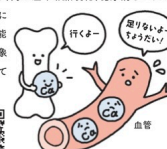
カルシウムが骨や歯の材料になることはよく知られていますが、それ以外にも多くの役割を果たしていることが近年の研究でわかってきました。健康な毎日欠かせない栄養素として、あらためて価値を見直したいですね。



筋肉を動かす
出血時の血液凝固
脳の指令をスムーズに伝える
ホルモンの分泌を促す

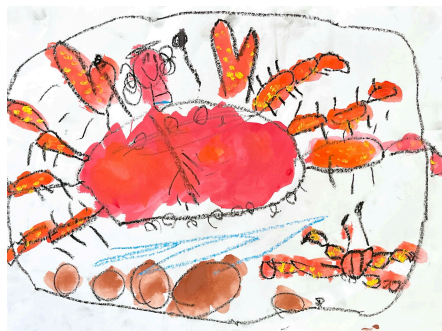
カルシウム不足が続くとどうなる?

カルシウムは血液中にも一定の濃度で存在し、さまざまな生命活動を支えています。不足が続くと血管壁などにカルシウムが沈着し、高血圧や動脈硬化、糖尿病といった生活習慣病の原因になるほか、細胞機能が低下して老化現象を招くことがわかっていきます。



詳細はこちら

県図画作品展 入賞 おめでとうございます



特 選

ゆり組 倉岡ゆうしん さん



入 選

ゆり組 若松 おと さん



入 選

ばら組 成尾じょうじ さん



入 選

ばら組 吉永あおい さん



入 選

ばら組 恒見いおり さん



入 選

ばら組 園田 よう さん

ないものより「あるもの」に目を向ける

たまにネガティブなことがありますが、見えるときがありますよね。生きるって大変なことだから、そんなときがあっても全然大丈夫だと思います。大事なところはそこに長く留まらないことです。長くいればいるほど抜け出せなくなってしまう。だから意識してポジティブな面に目を向けます。カギは、「あるものに目を向けることです。すると、自分の中だけじゃなく、家庭の中にも自然とポジティブなところに気が付く環境が整っていき、見方をない・足りないからある・満ちているに変えると、見える世界が180度、ガラッと変わってきます。日常生活の中で、例えばペットボトルでもいいです。「もう半分しか入ってない」と見れば「ないほう」に目がいき、入っている半分のジュースは見えなくなります。ちゃんとそこにあるのに。でも、「まだ半分も入っていない」と見れば、「あるほう」に気持ちが向くから、考えがポジティブになります。よくあることですよね。笑 物事の捉え方

で世界観が一変します。リフレーミングといいますが、物事を捉える枠組み（フレーム）を変えて、別の視点や見方から見直すことです。次のように言い換えるなら、「神経質な人」を「細かいところにまで気が利く」とか。「頑固な人」は、「自分の意見をしっかりとっている人」のような捉え方ができれば、対応の仕方全然変わってくると思いませんか。子どもに対して同じだと思うんです。ないものねだりは、親の欲望や希望だったり。あるものは、目の前の子どもの実態なんです。

そこで 自己効力感を育む

「自分はできる!」「できると思う!」力のことです。

小さな「できた」をいっぱい経験して、「努力」を親に認められて、さらにがんばる。ときに失敗しても「もう1回やってみる」を意識的に繰り返すことです。大事なことは、「もう1回やってみよう!」と思えることです。そんなふうに見える言葉を意識して声かけしてあげることじゃないでしょうか。

さらに 主体性

好奇心の旺盛な子は「これって何だろう」「不思議だなあ」と思う非認知能力で、「やりたい」という主体性のきっかけとなるものです。一見すると「うろちょろ」「落ち着きがない」と思える行為、実はいろんなことに興味を示している姿で、好奇心が旺盛なのです。その反対は指示待ち。指示待ちの子は、自分の意見はなく、言われたことだけやる。でも、言われたこと以上のことはやらない・・・といった傾向にあります。それってある意味大人から言われたことをきちんとやり、言われないことはやらない、手のかからないお行儀のいい子でもあります。これが従来の「いい子」でしたが、これからの社会を力強く生き抜くためには、自分で考えて、自分で選んで、決めて、自ら行動する「主体性のある」子どもです。もし自分の子が「手がかかるなあ」と思っているとしたら、実は「これからの時代を生きていける子」なのかも! しみませんね。