

梅雨の晴れ間をぬって、新しくできた庭で遊び始めました。裸足で砂の上を歩く表情、何度も水が滴り落ちる様子を真剣に見つめる表情、アリを見つけて関心を寄せる表情…外で自然に触れる体験が子どもにもたらす大きな意味を、子どもたちが再確認させてくれました。たっぷり遊んだ後は、満足した表情で部屋に入り、みんなでさようならの挨拶をして帰ります。きっと、空腹をお土産に、この日の昼食はもりもり食べたことでしょう！ 心も身体も満足して、満ちた経験を多く積んで欲しいと思いました。

梅の収穫とシロップ作り

6月になると、保育室前の梅の木を見上げ「そろそろかな・・・」「もう少し実が大きくなるまで、我慢我慢」と、毎週収穫時を考えていました。樹木の消毒時期を遅らせ、本学食物栄養専攻に実の放射能検査を依頼して、準備はOKです。今年は枝の剪定をいただいたこともあり、例年以上に多くの実をつけてくれました。

ある日、いつものように梅の木を見上げると、ほとんどの実が無くなっているではありませんか！

親と子の広場の私たち以外にも、実が大きくなるのを心待ちにしていた人がいたようです。

しかし、目を凝らして見ると、上の方にまだ実が残っています。そこで、学生と保護者が力を合わせ、様々な道具を駆使して高い場所の梅を突いて落としました。

お知らせ

本学食物栄養専攻の協力により、6月に収穫した梅の実の検査結果についてご報告します。

表. 大学構内の梅果実の放射性物質濃度検査結果

(2019. 6. 28 測定)

項目	セシウム 134	セシウム 137
測定値	検出下限値未満	検出下限値未満
検出下限値 (Bq/kg)	9.2	8.8

今年も安心安全が確認されました。

(保育室に掲示しました)





子どもたちはひたすら地面を見つめ、落ちてきた梅を拾います。
 「あった、あった！」
 「落ちた、落ちた！」
 みんなの協力で、
 3kg ほどの梅が収穫できました。



保育室では、管理栄養士の齋藤広子先生のリードで「梅仕事」が始まりました。赤ちゃんを抱いたお母さんもその輪に入って、おしゃべりしながらの手仕事は、楽しいものです。



子どもたちも楽しそうな雰囲気誘われて、自ら参加しています。



子どもも親も学生も、誰が親で、誰の子どもか分からないほど、みんなが自然に関わっています。

かつての生活は、人々が集い、知恵と力を出し合って営まれてきました。勿論、子育ても、親だけが負担を負うものではなく、地域社会がその関係性の中で親を支え、子どもを育てていくものであることを、この広場の集いが思い出させてくれます。

*梅シロップのレシピは、別紙添付します

手作り味噌を味わおう！

親と子の広場では、毎年、味噌を手作りしています。昨年作った味噌を今年のメンバーで戴き、また次の年の味噌を仕込んで引き継ぎます。毎回、同じレシピで作るのですが、毎回味噌の味が違います。それは、味噌を作った人の手の菌（勿論、良い菌です！）によるものだと、食物栄養専攻の教員に聞きました。昨年の広場のメンバーの（菌の）お陰で、とてもおいしい味噌が出来ました。



まずは、「味噌玉」作りです。1 回分の味噌と鰹節、加賀麩や乾燥野菜などをラップで包み、これを家族分作りました。昨年も作ったお母さんが、新しいお母さんに作り方を教えてくれます。

今夜の味噌汁は、これで準備 OK！



そろそろご飯が炊けたようです。まずは、炊きたてのご飯のいい香りを味わいます。匂いも大切なご馳走です。

ご飯を取り分けて、早速おにぎり！おにぎり！

握りたてに味噌をちょいをつけて、温かいうちに口にパクッと入れるから、おいしいのですよね！



あちらこちらで「いただきま〜す」の声。握るが早いか、食べるが早いか！

「いつもなかなか食べてくれないのに・・・なぜ？」

それは、たっぷり遊んでおなかがすくこと。そして、素材そのものが一番おいしい時期に、出来立てをいただくこと。そして、みんなと一緒に食べること！



そして、赤ちゃんでも安心して食べられる手作りの米味噌の味噌汁もいただきました。子どもには大人よりも薄味にしてあげます。味覚に敏感な子どもは、おいしいものが分かるのですね。甘いものや化学調味料に慣れてしまう前に、素材そのものが持つ旨味を味あわせてあげたいと思います。

***米味噌のレシピは、別紙添付します**



今回は、夏野菜のきゅうりをすり潰したものと小さく切ったものをレンジで柔らかくして、味噌汁に入れました。

きゅうりは、子どもの水分補給にもなり、また便秘解消にも役立つということですよ。



夏も塩分取りすぎ!?

味噌を使った食事を楽しんだ後、いつも一緒に活動してくれている栄養士さんたちと、塩分の話になりました。夏は汗をかくし、お店にも塩飴や塩分補給のコーナーが現れるから、塩分を摂るように心掛けなければならないと思っていたら、その反対だと聞いて驚きました。

そこで、いつも広場に来てくれる管理栄養士の齋藤広子先生にお話を伺いました。

☆食塩相当量とナトリウムとは？

「塩＝食塩 (NaCl)」は、ナトリウム (Na) と塩素 (Cl) からできています。

食塩相当量とは、次の計算式で、食塩に含まれているナトリウム量を食塩の量に換算する値です。

$$\text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1,000 = \text{食塩相当量 (g)}$$

☆夏にいっぱい汗をかくと、塩はどれ位出てくるの？

ヒトの体内の液体成分 (体液) の食塩濃度は、約0.9% (水分100mlあたり0.9g) なので0.9%食塩水のことを生理食塩水といいます。

体液の塩分 (ナトリウム) 濃度はいくつかのホルモンによって調節され、常に一定に保たれています。過剰な塩分は水に溶けて腎臓から尿として排泄されます。

(食塩量として1日3～6g)

では、汗からは、夏の暑い日に2リットル汗をかいたとしても、汗から失われる食塩は多く見積もっても2gです。子どもの腎臓機能は、未熟なので塩分の取りすぎに注意しましょう。

☆母乳に含まれるナトリウム量は100mlで15mg (食塩相当量0.0381g) です。




1日2リットルの母乳の中には、0.762gの塩分相当量が含まれます。

乳児の場合には、汗をかいても、母乳のみでイオン飲料水や水分、果汁などは必要ありません。

管理栄養士 齋藤広子

1日あたりの食塩摂取量目標量

厚生労働種の日本人の食事摂取基準（2015年版）から

男性		女性
0. 3 g (目安料)	0～5ヵ月	0. 3 g (目安料)
1. 5 g (目安料)	6～11ヵ月	1. 5 g (目安料)
3. 0 g 未満	1～2歳	3. 5 g 未満
4. 0 g 未満	3～5歳	4. 5 g 未満
5. 0 g 未満	6～7歳	6. 0 g 未満
5. 5 g 未満	8～7歳	5. 5 g 未満
6. 5 g 未満	10～11歳	7. 0 g 未満
8. 0 g 未満	12～成人	7. 0 g 未満
		

管理栄養士 齋藤広子

テレビ取材へのご協力、ありがとうございました



7月9日、テレビユー福島の撮影が行われました。広場の様子が撮影され、お二人の方にインタビューにもご協力いただきました。

その様子は、「大学訪問」のコーナーで、7月16日に放送されたようです。

皆様の本学広報へのご協力、感謝申し上げます。

したいことが出来る時間と場の保障

この日のＹちゃん（２歳６か月）は、砂場にまっすぐ向かいました。そして、こども保育コース１年のＭさんと、最後まで砂遊びをしました。全ての砂を使い、大きな山を作ったようです。

広場では、何よりも本人の意思を大切にします。「みんなでおにぎりを作って食べるけれど、Ｙちゃん、どうする？」と聞くと、じっと固まって困った顔。「砂場でお姉さんと遊んでる？」（うなづく）「じゃあ、そうしよう」

お母さんは、Ｙちゃんが後で食べられるように愛情たっぷりのおにぎりを作って、最後にＹちゃんの着替えをして帰っていきました。



その１週間後、新しい庭ができ、Ｙちゃんは部屋にも入らずに砂と水で遊び始めました。たっぷり遊んだ後、たらいの水でおもちゃを洗っていると、Ｙちゃんも一緒に全部洗ってくれました。子どもにとっては、全てが楽しい遊び。今日も満喫しました。きれいな水で手足を洗って着替えると、何と清々しい顔をしているのでしょうか！

みんなと一緒にスカーフで遊んで、手をつないで「さよならあんころもち」をして、爽やかに帰っていきました。

自分の意思が大切にされ、満足する体験は大切ですね。

赤ちゃんたちの場所



今年の春に生まれた子どもたちは、いつもこの場所に集まります。赤ちゃんたちを囲んで、学生やお母さんたちは「かわいい～」の連発です。赤ちゃんたちから「幸せ」をたくさんいただきます。

「抱かせてもらっていいですか？」こども保育コースの１年生は、まだ首のすわっていない赤ちゃんの抱き方をお母さん方に教えていただき、大切に包み込むように抱きました。

赤ちゃんたちは、隣の子と手が触れて握ったり、お互いをじっと見たり、家庭では味わえない刺激を得ています。

多くの目が注がれ、声を掛けられ、人と人との触れ合いの中で、育まれてゆくのですね。



こまめな水分補給を

まだ身体の小さな子ども達。これからの季節は特に、こまめな水分補給に気を配る必要があります。お子さんの飲み物について、それぞれ考え方が異なります。しかし、子どもは誰かが飲んでいるものは、欲しくなってしまう。そのため、広場では各自ご持参いただくようお願いしています。

広場で遊ぶときは、テーブルや棚にお子様の飲み物を出しておいて、時々お子さんに声を掛けてあげましょう。

熱中症予防で子どもの水分補給はどうすればいいの？

❖子どもの水分補給、目安は体重1kg当たり100ml程度

子どもに必要な水分は、年齢と体重によって変わります。子どもの場合は、体重1kg当たり100ml程度。体重が10kg～15kgの子どもであれば、1日1L～1.5L位の水分が必要になります。

- ・イオン飲料は、飲ませ過ぎに要注意！
- ・イオン飲料の飲みすぎると糖尿病、虫歯、ビタミンB欠乏症のリスクもあります。
- ・1日の適正な摂取量を守って、健康を守ろう。

❖1日の適正な摂取量を守って、大人のイオン飲料はNG！

- ・イオン飲料の1日の摂取量の目安は、以下のように言われています。

子ども用イオン飲料

乳児：離乳食開始後体重1kgあたり30～50ml

(離乳食前の乳児なら母乳やミルクで十分です。)

幼児：300～600ml

(大人用のイオン飲料を薄めて飲む場合も、電解質の総量に十分に注意して下さい。)

学童から成人：500ml～1000ml

(子どもの腎臓は、まだまだ未完成で、塩分の排泄などできない場合があります。)

いつの間にか、イオン飲料や塩飴を取りすぎてしまいがちです。

(普通の食事からの塩分も考慮して水分補給を行いましょう。)

❖乳幼児は、特に体温調節機能が十分に発達していません、熱中症予防、対策を行う必要があります。水分管理のみでなく、熱中症について考慮しましょう。

管理栄養士 齋藤広子

門の開閉へのご協力をお願いします



親と子の広場の開催時間中は、保育室のあるミリアム館道路側の門を閉めておくことになりました。ご通行の際は、お手数でも各自で開閉をお願いします。

子どもたちの安全のため、短大内外の方々にもご協力いただくことになりました。



第4回 おはなし会（図書館情報センター×親と子の広場）

10月8日（火）は、第4回おはなし会を開きます。このおはなし会は、本学図書館情報センターと親と子の広場とのコラボレーション企画として、昨年度から始まりました。おはなし会では、キャリア教養学科の司書課程の教員と親と子の広場の保育士が演じます。当日10:40~11:00、保育室から図書館へ移動して、是非、おはなし会にご参加ください。詳細は、決まり次第、保育室に掲示します。

また、本学図書館情報センターは、地域の皆様のご利用も可能です。お子さんの絵本やご自身の本を借りて、本が身近にある生活を楽しみましょう。

野外保育②は、電話でお問い合わせください

別紙でご案内しております野外保育は、今年度も「親と子の広場」と土曜日の「さくらっこ広場」の共催で、夏と秋の2回計画しています。秋（10月11日）は小さいお子さん対象に、近場で牧場の見学と自然の中を散歩する計画です（野外保育②）。野外保育②は、参加申込みが定員に達しましたので、一旦、申込み受付は締め切りました。しかし、キャンセルなどにも対応しておりますので、空きが出る可能性もあります。夏休み中のキャンセルや空き状況のお問い合わせは、お電話をお願いします。

ご参加の皆さんには、別紙「10月11日の野外保育②に申し込まれた方へ」を配布させていただきます。内容をご確認の上、ご参加ください。

10月12日の野外保育②には、福祉こども専攻の学生も参加します。スタッフと共に野外保育の下見をし「留意すること」「子どもに経験して欲しいこと」などを考え、計画立案から共に行います。当日は、見通しを持って援助を行い、そして何より、当日の子どもたちと行動を共にすることで、多くのことを学んでくれることでしょう。

それでは、長い夏休み明けに、またお会いできることを楽しみにしています。

文責 奥田美由紀

今後の予定

7月23日（火）	10月1日（火）
26日（金）	4日（金）
30日（火）	8日（火）
	11日（金）野外保育
8・9月は、夏休みです	15日（火）休み
	18日（金）休み
	22日（火）休み
	25日（金）
	29日（火）



桜の聖母短期大学

🏠 福島市花園町 3-6
☎ 024-534-7137
(代表)

