



～ 2歳児のレッツゴー ～

屋上にある幼稚園のプールを、朝一番（なわて幼稚園児たちが入水するのは午前10時以降）まんまる2歳児さんが使い始めて7月半ば。目覚ましく変化したのが、2歳児グループの「集団」意識の発芽です。

乳幼児期からその個性や性格に現れる「非認知能力」は、教育界でも最近大きく関心が寄せられるようになりました。というのも、今学校教育や社会人になってから求められる「生きる力」の、まさに「人間力の土台」がこの「非認知能力（自信、共感、自己抑制、意欲、思いやりなど）」に根差しているという研究成果が発表されているからです。乳児はまず家庭にて家族の中で安心安定の感情を満たし（勿論生身の人間生活の一員ですので、家庭生活の流れの中ではいくらかの「葛藤」も経験し（その際は本能で、満たされない不快感を泣いて訴える）、それでも大好きな家族と一緒に「安心」がちゃんと育まれ、そこから小集団に参加し始めます（現代では4歳以上の就学前施設入園は全国96%?）。まんまる児さん達は一足お先に1歳児で入園。私たち保育士は日々の保育生活の中で「非認知能力」の育ちに着目しています。

そして、この夏急激に伸びてきた2歳児の「チーム意識」。園庭遊びでもふと気が付けば、一人の2歳児を先頭にながーい列をなして遊びの移動をしています。まるでハーメルンの笛吹みみたい（笑）。ただただ繋がっているのが楽しいみたいで、我も我もと「つながって」広い園庭を闊歩するその姿は、1歳児さんにはまだ現れない「集団性」を感じさせます。振り返ってみるとこの姿は、2歳児だけの「幼稚園プール遊び活動」が起点のように思うのです。朝、まだ室内遊びを続けている1歳児とは行動を分かち、おやつを頂き水着に着替え…これらの経験から2歳児の心の中に「ワタシたちはトクベツ（の仲間）」意識が芽生えたのでは？と推察します。ちょっと誇らしく、もう赤ちゃんとはちがうの…みたいな不思議な自信の表情。そしてそれが、1歳児が靴を履く時に何気に手伝う、争奪していた玩具を時にゆする、「ないてるよ…」と周りの乳幼児に気づき保育士に言葉で教える、などなどの姿として「非認知能力」の育ちを保育士に示してくれるのです。乳幼児にとって、居心地の良い育ちの場…まんまるの目標です。

～食の窓口～

— 夏バテに効く食事法 —

猛暑が続く夏、体調を崩し、夏バテになってしまう事も少なくないと思います。

栄養バランスのとれた食事は、夏バテに限らず、あらゆる病気の防止にもつながります。

理想は3食きちんとバランスよく食べる事ですが、夏の暑さで胃腸が弱っている時は、暑さと闘うためのエネルギーを作るため、取りあえず「食べてもらう」事を考えましょう。

子どもが大好きな食べ物でカレーがあります。

夏の時期を乗り切る栄養に特化している夏野菜のナス、ピーマン、かぼちゃ、あと、ビタミン豊富な豚肉を使って夏野菜カレーはいかがでしょう？

まんまるの子どもたちはナスが苦手な子が多いですが、好きなカレーに少し細かくして入れてみるのもいいかもしれません。あと、トマトのスープも栄養満点です。

疲れた胃腸に効いて食欲を増進させてくれる梅干しのクエン酸。まんまるの子どもたち、煮魚も好きです。普通に甘辛く煮付けるのではなく、煮汁に梅干しを数個落として煮付けるのも良いです。

酢物も食欲増進に最適です。

まんまるではゆでた野菜に、米酢・砂糖・しょう油を使って、ドレッシングを作り、和えてサラダにしたりしています。子どもたち、意外とよく食べてくれます。

夏は冷たいアイスやジュースなど口あたりがいいものをついつい食べ過ぎてしまい、お腹の調子を悪くしてしまいます。そんな時こそ、温かいものもいいですね。

特に温かいうどんは胃に優しく、出汁の味と香りは食欲をそそります。

夏の定番の「そうめん」。

冷たくして食べるのも美味しいですが、温かい「にゅうめん」はおススメです。

味噌で作ると塩分も取れるので一石二鳥ですね。

以上、子どもたちが好きなメニューでご紹介しましたが、何よりも普段、おうちでお母さんが作る大好きなご飯が一番食べてくれると思います。

暑い日はまだまだ続きそうですが、しっかり食べて、寝て、遊んで、暑い夏を乗り切りましょう！

