



幼稚園や学校は、夏休み真っ只中！ お盆を迎えるこの時期、ご実家に帰省されて“束の間の休息”というお母さんもいることでしょう。(いや、かえって疲れちゃうのかな?)
今月は、体験学習のみ。テーマは「自然とふれあいながら友達と元気に遊ぶ」です。
3館それぞれ違う場所での活動となります。自然の中での遊び体験、そして、みんなで焼肉。短い道東の夏のひととき、みんなで楽しく過ごしたいですね！

すくすく栄養講習を終えて……

7月の学習会は、「望ましい食事で健康な身体を育てる」をテーマに、保健センターの管理栄養士、山田美由紀氏を講師に招き、「すくすく栄養講習」を行いました。

1歳の子の胃袋の大きさは、200～250cc(牛乳1～1.5パック弱)、2歳半くらいになると300～350cc(牛乳2パック弱)だそうです。ちなみに大人は約1500cc(ペットボトル1.5ℓ分)。「子どもの胃袋は思った以上に小さい。」そう感じたお母さん方が多かったように思います。

また、1回の食事の量をお弁当箱の大きさを目安に教えていただきました。

1回の食事量が少ない分、おやつも食事の延長として考えなければいけないということもよくわかりました。

食が進まない、「とにかく少しでも口に入れなければ！」とバナナやヨーグルト、牛乳、はたまた、ボーロ、赤ちゃんせんべいなどで、ひとまずの空腹をしのがせた経験のある方は少なくないと思います。まさに私もその一人でした。でも、結局、その一口が、更に子どもの食欲を落とし、悪循環に陥ることになるとは……。

食べない時、すぐ遊んでしまう時は、「おなかが空いていない」と判断して、切り上げてしまうのが一番のようです。時には、食べなかったり、遊んだりすることで、親がどう反応するか様子を見ている場合もありますが(子どもなりに親との距離感を学習しているんですね)、本当に腹ペコな時は、遊ぶひまもなく食べてしまうものです。大人もそうですよね。

この季節は、特に「早寝早起き朝ごはん」「テレビを止めて…お散歩、水遊び、泥遊び、虫採り」などなど。生活リズムを整えて、体を使って遊んでおなかを空かせてあげるのが、一番の食欲の元になりそうです。

「食べすぎて困る」場合は、親が食べる量(おなかいっぱいライン)を決めてあげることが大切だったとのことでした。

それぞれの学級で、積極的に質問されたお母さん達のお陰で、なんとなく気になっていた疑問が解消されたりもしましたね。

その他、前回のアンケートで出された食育に関する質問に答えていただいた資料もありますので、時間のある時にじっくり読んでみてください。

【7月各学級参加状況】

		学級生	子ども	合計
中央公民館	学習会 2,3歳	7	9	16
	0,1歳	15	17	32
	体験学習	18	24	42
西公民館	学習会	6	6(3)	12(15)
	体験学習	7	7	14
東公民館	学習会	7	7(3)	14(17)
	体験学習	4	4	8

7月体験学習...

東・西公民館の学習会は、幼稚園がお休みだったため、すすく OB、OG をはじめとするおにいさん、おねえさんも参加してくれました。きょうだいがいることで、いつもと違った一面を見せてくれたすすくのおともだちもいましたね。やっぱりきょうだいがいれば心強い！

おにいさん、おねえさんの自己紹介やあいさつ、返事もステキでした。

みんなもこんなふうになくなっていくんだなあと期待がふくらむひとこまでした。

小野沼公園(東・西)

7月1日と2日に実施した、東・西公民館の体験学習。心配されたお天気はま

ずまず。とはいえ、さすがに7月の頭。小川の水は、ちょっとひんやり。いや、足首まで入ってしまうと大人にはかなり堪える冷たさでした。ですから、水遊びは早々に切り上げられるかと思いきや、子ども達に水温はまったく関係なし！！ 自然の中での水遊びは、今回が初めてという子も何人かいましたが、やっぱり子どもは水遊びが大好き！！ バケツやじょうろ、ペットボトルから流れる水を眺めているだけで心躍る気分になれるんですね！ 0歳のおともだちも、自分に跳ね返ってくるのも何のその、目の前を流れる水をパシャパシャたたいて楽しんでいました。

すべり台などの遊具は、高さや傾斜もあり、小さなおともだちには難しいかなと感じていましたが、意外に1歳代の子が果敢に挑戦。2歳を過ぎると逆に恐怖心が先に立ってものおじしてしまうようです。

それでも、お母さん達に見守られながらおっかなびっくり楽しんでいる姿は、見ていて微笑ましかったですよ。みんなで食べたお弁当もおいしかったね。とにかく、広々とした敷地をいっぱい歩いた1日でした。

みずあそび、サイコー！！



おとっと、バランスばっちり！！



てっぺんまで
のぼったよ！

冷たいのかなあ？



伊藤牧場(中央)

7月15日に実施した中央公民館の体験学習は、初の試みの伊藤牧場(根室市)でした。

ちょっと暑かったですが、木陰に行くと涼やかな風が体にやさしく、ヤギ、ブタ、ニワトリ、ウマ、ヒツジなどの動物を間近で見たり、広い牧場の景色を楽しんだりと有意義な時間を過ごすことができました。

大きなオスを先頭に敷地内をグルグルお散歩していたニワトリの集団。近くに寄ってくるとちょっと恐怖感さえ感じましたね。

そして、「あら、ブタも放し飼い？」と思いきや、実は脱走中。「頭突き」ならぬ「鼻突き」で、ヤギのエサの入ったフタつきの缶を倒して、見事エサをゲットしていました。ちゃんとエサのありがたがわかっているブタ君、かしこいですね。ブタが脱走中とは、つゆ知らず「ふと横向けば、ブタの鼻」を経験したKさん親子。びっくりでしたね。

ヤギのおならの音にびっくりしたり笑ったり、牛の乳搾りを疑似体験したり、犬のワカちゃんと触れ合ったり、お友達となかよくブランコに乗ったり、シャボン玉をしたりと、子ども達のいろいろな表情にお母さん達の顔もほころんでいるように見えました。

お弁当タイムは、それぞれで……。東京から旅行で来ているというおじさん達が、子ども達のおにぎりを見て、びっくり。「こんなに鮭が入っているなんて、さすが北海道だなあ」と。

また、私たちには、久々の暑さでちょっとバテ気味でしたが、「過ごしやすくていいね～」と清々しい表情。改めて、私たちの住む道東の良さや特徴(文化)を感じるひとときでもありました。



脱走中!!!



擬似乳搾り、体験中。出る出る!!!



ヤギさんもカメラ目線でね!!!

おにいさんと いっしょ!!!



中央公民館で職場体験をしていた中学生のお兄さん。すすく学級でも、0,1歳の学級の準備や、歌に体操、読み聞かせ、子ども達との触れ合いなど体験してもらいました。

『ごりらだぞ』の読み聞かせでは、メリハリのある“いい声”にお母さん方が思わずうっとり、大好評でした。

歌や体操、手遊びも始める前にしっかり練習してくれていたんですよ!

普段、ほとんど接することのない世代の子どもやお母さん達を前に多少緊張気味でしたが、最後まで頑張ってくれました。



みんな
でブランコ



がんばってるわね!

エピカニ? バルタン星人?