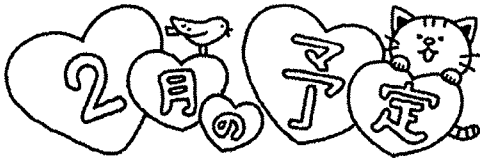
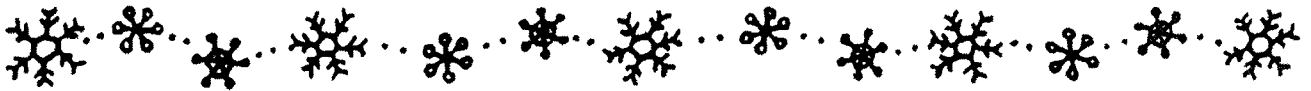


園庭開放だより

川辺町第2こども園

寒さがまた一段と増す時期となりました。園内は子ども達の元気な声と笑い声に溢れ、不思議と寒さを忘れてしまいます。冬の遊びや楽しみを見つけながら、寒い時期も元気に過ごしたいですね。



13日(水)、20日(水)、27日(水)

10:00~11:30

肥満は生活習慣の原因になりやすい！？

肥満とは、脂肪が付きすぎていることです。食物で得られるエネルギーが、運動や日ごろの活動で出ていくエネルギーを上回ったときに、脂肪が付きます。決して体重が標準より重いということではありません。また、小児肥満は治りにくいといわれています。

原因として・・・

豊富な食べ物、家族の生活習慣、社会・文化的ストレス、遺伝的因子、胎児のときの因子などがあります。

食生活では、動物性たんぱく質や脂肪の摂取量によって、かなりの変化があります。

こんな食べ方をしていませんか？

- ・朝食が少ない。 ・おやつや夜食が多い。
- ・糖分や油が多いものを食べる。
- ・よく噛まない。・早食い、ながら食いをする。
- ・インスタントの食事、スナック菓子をよく食べる。

わざとやっているの？

子どもの成長と共に親の態度が試されることは多々出てきます。どこで見ていたのと思うくらい子どもは周りの行動を色々観察しているのですね。わざとテーブルの下にスプーンを落として「あーあ」と言いながら親の様子をうかがっている子、大人の真似を楽しむ子、子どもなりに色々考えているのでしょうね。

何度言っても伝わらないと嘆くママもいるのではないのでしょうか？でも、考えてみてください。一度言って「はい」って聞ける方がちょっとびっくりしちゃいます。興味を持って様々なことを真似てもらいながら、少しずつ経験を重ねて、繰り返しいろいろな人との関わりの中で身に付けていくことが大切なのではないのでしょうか？懲りないねと笑いながら、何度失敗を重ねても、今伝えている事が半年先に身に付くといいな、くらいの長い目で子どもの成長を見守り、焦らずゆっくり楽しみながら待つゆとりが、子どもたちには必要なことではないのでしょうか？

