



## 子育て支援センターだより

子育て支援センター ☎52 2315

7月14日（金）子育て支援センターの事業であります「育児講演会」を総合福祉センターで開催いたしました。講演には、地域の方々やお母さん方21名が参加し、NPO法人北の国21世紀理事で食養研究家で医事評論家でもある古屋行雄先生に『子供の心身を健全に育む食育とは』というテーマでお話をして頂きました。

講演の中で先生は、「昔は卓袱台<sup>ちゃぶだい</sup>がどの家庭にもありその卓袱台は色々なことを教えてくれた。卓袱台は家族が集結する場所で、その中で行儀作法・食べ方・人間関係などを学び、また食事が出来ることに感謝するといった大切な気持ちが生まれてくる。だが戦後、建築文化により住宅事情・家庭文化が壊されて核家族化も進み、卓袱台がなくなってしまった。人間は未熟で生まれて人間としての心の成熟期間が必要で大家族の中で育つのが理想である。」と話していました。

日常の食生活については、「知らないうちに危険にさらされており、本来の日本人は穀物食だが現代の日本人は、肉食になり食生活が乱れている。人間は増血出来る能力を持っており、血を増やさないと生きていけない。レバーを食べると増血につながるが一時的な物であり理想の食物は緑の濃い野菜、葉緑素を取れる食物（パセリ・ブロッコリー）を食べると良い」と話され、カルシウムについては、「1日に牛乳を1ℓ～2ℓ飲まないで補うことができないので、代わりに小魚やちりめんじゃこ、海藻などで十分に取れる」とのお話があり、参加した皆さんはうなづきながら話に聞き入っていました。そのほか、アトピーの方については、「牛乳・卵・肉類を3ヶ月絶つと良くなります。また、糖尿病の原因は、砂糖ではなく油の取りすぎが原因で、日常の食生活の中で知らないうちに油を取り過ぎているため、従来の日本食を取り入れて食生活を見直す必要がある。」など、現代、食育をしましようという取り組みが盛んになっている中、日常のためになるお話をたくさんして頂きました。

子供は3歳までお母さんとの会話で子供の心は育っていくので親子のコミュニケーションをいっぱい取り母子関係をしっかり作って行くことが大切です。一番良いのは、絵本の読み聞かせです。何度も読んでと言うのは、お母さんとコミュニケーションを取りたいと思っているので静かな気持ちの環境の中で絵本を通して母子関係を築いて下さい。また3歳までは昼夜の区別がないので生活リズムを身につけましょう。6歳になってからは、社会に適應出来る訓練をして、9歳からは社会性に目覚めるので父親と関わりを通して社会性を教えてもらい身につけていく家庭環境を是非築いていき、また、先生のお話を参考にして食生活を見直して見て下さい。

## 保育所の元気な子ども達

8月7日、幾寅・金山両保育所で七夕まつりを行いました。願い事を書いたたんざくや自分で作った七夕飾りを柳の木に飾って、歌ったり、フォークダンスをしました。七夕の話を聞いたあとは、記念撮影をして、すいか割りゲームを楽しみました。



幾寅保育所



金山保育所