



◆ 「おいしいね！」ごはん大好き♡ ◆

そう言って、準備した食事を子どもが笑顔でモリモリ食べてくれたら、嬉しいですね。暑い夏、食欲が落ちることもあります。子どもたちには、成長に必要な栄養を美味しく楽しく、ご飯と補食からしっかり得て欲しい！そこで、さっそくですが…今月のレッツ・トライ！



『おへそをまっすぐ、両足を床に』



まずは、ここから始めましょう。

適量をバランスよく食べること、よく噛むこと。その大前提として、自然にリラックスした姿勢で、安定して座り続けることが必要です。いつものお食事タイムにワンポイント、お子さんの座る姿勢をチェックしてみましょう。もし崩れていたら、さりげなく安定する姿勢へ誘導してあげてください。ふざけて、わざと姿勢を崩すかもしれませんが、厳しく直すことはしなくて大丈夫です。「遊ぶのなら、ごはんはおいしい、ごちそうさまだよ。」という基本的なルールで一貫していくと、他の様々な状況にも対処できると思います。

ポイント

1. おしりをイスに深く腰掛けると、自然に背骨が上に伸びます。
2. テーブルに向かっておへそをまっすぐ、イスを調整します。
3. 両足の裏が床（又はベビーチェアのステップ）に着いていると、姿勢が安定します。
4. おなかとテーブルの間は、子どものにぎりこぶし程度がちょうど良いです。
5. 両足が床に落ち着き、肘をつかずに居られると、体が左右に傾かずに食事ができます。

保育園では子どもの体に合ったイスとテーブル、食器など使用していますので、安定して座る姿勢が習慣になれば、こぼす、落とすなどの失敗も減らせそうです。そして食事に集中しやすく、ごちそうさままで長い時間を掛けずに食べ切ることが出来そうです。保育園は人が多いですし、家より気が散るなどあるでしょうが、先生たちが根気強く関わり、手を添え、声をかけながら、だんだん自分で食べられるように食事をフォローしています。自然にリラックスできる姿勢で安定して座り続けることは、これから先、成長するにつれ必要性が増していく、基本的な能力です。今のうちに身につけて、家族以外との食事や、様々な人との新しい経験を楽しめるように準備してあげたいな、と思います。



乳幼児の食育情報、実用的な栄養の知識や季節の食べ物など、
お料理が苦手でも気軽にスィスイ読める、
園の栄養士がお届けする『食育便り』も、あわせてご覧ください♪





◆ お肌とアレルギーのこと ◆

手洗いと消毒をくりかえす中で、避けられない手荒れ、長いマスク生活による敏感肌、食べ物が合わなかったのか、衣服の擦れ・アクセサリー・洗剤の刺激か、それとも疲れやストレスの影響か…突然出るようになったじんま疹など。子育てや保育をする日々の中で、命に関わる訳ではないけれど、パツと解消できない気になる悩みや不調が、大人にもあります。美容に関わる肌荒れや、しみる痛み、集中力を削ぐ痒みなどの症状は、「アレルギービジネス」とも言われる高額のスキンケア商品や健康食品、不適切な民間療法などでこじらせてしまうと、症状の悪化や慢性化のみならず、ときに家族をも巻き込んで、深刻な精神的・経済的ダメージへとつながります。そこで今回、大人も子どもも頼れる、お勧めの本と内容の一部を、要約ダイジェストでご紹介します。

- ❑ 薬を使わずに自然に治ることを期待して、かえって重症化させてしまい、治す機会を失ってしまう患者さんがいます。
- ❑ アレルギー体質の改善に役立つと宣伝している薬や健康食品がありますが、アレルギー体質になった人を、非アレルギー体質に変えることはできません。
- ❑ 皮膚炎の90%を占める軽症のかた（よく眠れて、皮膚炎の範囲も一部に限られている）は、原因を除去せず、塗り薬だけで治療しても良い場合もありますし、自然によくなることもあります。ところが、さいしょは軽症だったので何の治療もしないでいたら、湿疹がどんどん悪くなって重症になってしまうケースもあります。そこで、たとえ軽症でも早めに治療を始めることが大切です。



国立成育医療研究センターBookシリーズ

「子どものアレルギー」アトピー性皮膚炎・食物アレルギー・ぜんそく

監修：五十嵐隆、編者：大谷幸弘、発行所：株式会社メディカルトリビューン（2013年）

※小平市立図書館で借りることができます。（無料）



医師向けの最大手情報サイトが行ったアンケート調査で、過去1年間に発行された書籍の中から医師が最もお勧めできると思う健康関連書籍として、2013年ベスト書籍に選ばれました。その後、大幅に加筆して最新の内容に改訂した同タイトルは、文藝春秋より（2017年）刊行され、電子書籍になっています。

世界中で行われた研究の結果、現在アレルギーの出発点としてもっとも重要だと考えられているのが、皮膚のケアです。食物アレルギーの引き金としても注目されるアトピー性皮膚炎の効果的な治療法はもちろん、ぜんそくをコントロールする方法や、食物アレルギーの予防と治療、また、近年、増加している新生児・乳児消化管アレルギーなども網羅した、アレルギー対策の決定版です。お子さんのアレルギーが心配な方、お子さんを育てるにあたり、予防法を知っておきたい方、そして、医療関係者や保健関係者にもおすすめの一冊です。



◆ 有り難うございました ◆

絶え間のない家庭の管理と子育てを続けながら、お仕事、お役目など、毎日ご苦労様です。8月は多くの園児が次々体調をくずし、保育を必要とする皆さまにとっては非常に苦しいスケジュール調整のご協力をいただきました。保護者の皆さまの善意で実現した全家庭の登園自粛により、全国的に猛威を振るうRSウイルス感染の拡がりを、短期間でおさめることができました。感謝の言葉しかありません。園の方針へのご理解とご協力、心に沁みる温かいお言葉、改めまして心よりお礼を申し上げます。本当にありがとうございました。



Thank you

