

赤ちゃんの頃は「よく眠ってるから 今のうち ひと仕事」とか「さっきは ミルク飲みながら眠ってしまったから きっとおなかがすいたのね」というように、赤ちゃんに合わせて生活をしていましたが、次第に家族の一員として、一緒に生活できるようになりましたね。

実はこの時期が、生活習慣を作るとても大切な時期であり、これからの一生に大きく影響するといわれているのです。



### ね る

「ねる子は育つ」ということわざがありますが、10年位前から、幼稚園児の寝る時刻が非常に遅くなってきました。9時・10時はまだ良い方で、中には11時過ぎる子もいるのです。

園に通うようになると起こすのが大変・・・朝食もそこそこに、せきたてることとなります。園に来て午前中はボーっとして、眠そうにアクビばかり。

幼児期からこんな習慣がついてしまうと、高血圧や生活習慣病をひき起こしたり、慢性の時差ぼけ状態になり感情の抑制を困難にさせたりするといわれています。

宇都宮市で行われた「子どもの眠りが危ない」という睡眠学会の公開市民講座でも、「午後10時以降に床につく乳幼児が、日本では47%もいるという、世界でもまれな夜更かしの国」という報告がありました。感情の抑制が困難ということは、日本ではいわゆる「キレル子ども」を育てているということになるのです。

昔は子どもが何人もいたので「もう8時よ。子どもの寝る時間よ。」と、寝室に連れていったのですが、今は、おとながテレビを見ているのに子どもだけ寝かせることができず、ついつい一緒に起こしてしまうことになるのでしょう。

お父さんの仕事が不規則だったり、赤ちゃんに手がなかったり、いろいろな御家庭があるかと思いますが、今、この時期家族で真剣に考え合いたい問題です。



「早起きと朝ごはんは 脳の活力のもと」 「食」の研究家 牧野直子さんのアドバイス

参考にして下さい。

起床時間は朝食の30分以上前。食事は体が目覚めてから  
日中はできるだけ外に出て、体を動かしてあそばせよう。  
お昼寝は遅くても午後3時半までに。  
絵本の読み聞かせなど、就寝前の儀式を決めよう。  
就寝時刻が来たら、寝室の明かりを消して静かに。  
子どもの就寝後、父親が帰宅しても起こさない心遣いを。  
父親とのふれ合いは、朝食前のひとときに。  
家事の残りは、翌日の朝食前にまわそう。



## たべる

食生活の習慣も睡眠と同様、直接心身の健康に関わる重大なことです。そして、「何を・どれくらい」という質や量だけでなく、「1日3食を基本に、平均に分散して食べる」とか「家族と一緒に和やかな雰囲気の中で、よく噛んで食べる」など、人間生活全般に関わる大切な意味が含まれています。

朝早く起こして一緒に食事をすれば、夜は自然に眠くなる。生活のリズムを整えると、イライラも減るのではないのでしょうか。

特に0歳から3歳は、細胞分裂が活発に行なわれ、成長係数が最も高い時期です。脳細胞は4歳位で全体の80~90%に達するといわれています。このような大切な時期だからこそ、からだの栄養と心の栄養を大切にしたいのです。

私自身も、幼稚園で子どもたちとお弁当を食べますが、入園したばかりの3歳児など、ひとくち食べてはあそびだし、部屋の外へ行ってしまいう子がいたり、途中で「ウンチ」などなど、私たち保育者は食事などできません。

落ち着いて一緒に食事ができるようになるまで、かなり時間がかかりますが、みんながゆっくり落ち着いて食事が楽しめるように、毎日毎日、環境や手立てを工夫していきます。

家ではママに、口の中に入れてもらうと食卓から離れてあそび、口の中のものが無くなるとママのところに来て・・・というように「自分で食事をする」という意識がなかった子も、手づかみでポロポロこぼしていた子も、みんなでにぎやかに食事をすることを楽しむようになり、一つひとつ自分でできるようになると自信がつき、とてもうれしそうに、いろいろなことにチャレンジするようになるのです。

## 偏食について

最近はグルメに走る一方で、ダイエットやサプリメントに頼るなど、食に対する考え方がずいぶん変わってきました。

或る幼稚園の先生が「お弁当にコーンフレークの袋を持ってきて、お昼に園で飲ませる牛乳をかけて食べる子がいる」という話をされていましたが、途中で買ってきたコンビニ弁当を持ってくる子も増えてきたそうです。

先日、県内の幼稚園児の家庭に、食に関するアンケートを書いてもらいました。 その中で、例えば「食事中にジュースを飲みますか」では、「いつも飲む」14.3% 「時々飲む」と合わせると42%以上という数字が出ました。 また、「好き嫌いがありますか」の間では「多い」が37.2% 「非常に多い」の6.2%を合わせると43.4%でした。

この時期は、「食べさせたい」という親の願いに反して、子ども自身はいろいろな物事に興味が分散し、食べる方向に向きにくい傾向があります。 そこで、つい好きなものに偏ることになるのでしょう

「自我が強くなる時期」なので、「いや」となると、何を言っても「だめ」です。

そこで、雰囲気を変える工夫が必要です。



野菜も果物も全く食べないという3歳児のAちゃん

幼稚園で子どもたちのみている前で、りんごを切り、皮をむきました。「このりんごはね、特別おいしいりんごなんだって。アー いいにおい！」に、子どもたちも「本当だ。いいにおい!」「おいしそう!」

でもAちゃんは「私いない」と、手を出しません。 そこで「じゃ Aちゃんには 先生が りんごのおせんべ 作ってあげるね」というと少し興味をもったようです。 そこで、うす～くスライスして、少量の塩をふりかけてみせました。 おそろおそろ手を出し「サクサク」と食べたAちゃん。 「私 りんごのおせんべは好きなの」

この日から少しずつ、食べられるものが増えていきました。 もちろんクラスのみんなも、りんごのおせんべの大ファンになり、私は大忙しでした。



お母さんたちの中にも、とても上手に工夫している方がいらっしゃいます。例えば、クッキーの生地に入参やナッツを入れて、子どもと一緒に型抜きをしたり、お好み焼きに工夫をして一緒に焼きながら食べたり、このように、いい匂いをかぎながら、お母さんとこねたり、混ぜたり、巻いたり、のばしたり、五感を使って一緒に作る。まさしく「食育」だと思います。

寒天の中に、いろいろな果物や牛乳を入れて固めたり・・・簡単にできるものを考えてみましょう。大きくなってきてもきっと幸せな思い出として残ることでしょ。

残りごはんも、玉子チャーハンやケチャップ味のいためごはんにし、かわいく飾りつけると、とても楽しい気分になります。

「おとなのふりかけ」「おとなのスープ」といったネーミング一つでも、幼児は興味を持つものです。

大切なのは「お願いだから 食べてちょうだい」ではなく、「おいそう 食べてみたいな」という気持ちにさせることです。特に夏はジュースやアイスがいつも冷蔵庫に入っていたら欲しがるのは当たり前。空腹感もおきないので、要注意です。



## 排 泄

昔に比べてトイレが匂わなくなり、使い易くなったのに、逆に排泄の自立が遅くなってきたと思います。

また、オムツはとれても、ウンチのときはオムツをしないと出せない子がいたり、年長組になっても「夜寝るときはオムツをして寝るよ」と、当然といった感じで話す子が多くなっています。何故でしょうか？

「のびのびと育てる」とは「好き勝手を許す」ことではありません。

「だめなことは絶対だめ」だし「やらなければいけないことは やらせる」ことが大切です。

幼稚園でも「危険なこと」と「迷惑をかけること」は、きちんとわけを説明し、「だから絶対いけません」といいます。

まだ説明しても理屈がわからない子の場合は、とりあえず「これは×(バツ)」と教え、少しずつその意味を伝えていくようにしています。



お砂 投げるの  
バツだよ！

そうね おめめに入っ  
たら 大変だもんね。



生活習慣も同様。その子に合ったやり易い方法を工夫し、毎日繰り返す生活の中で「こうしないと気持ちが悪いわ」「おなかがすいたと思ったら もうお昼だね」と、自分自身が感じるようになり、行動

できるようになることが大切なのです。