



すいせん

## 鈴木みゆき先生がサロンでお話をしてくださいました

ふたばこども園の子育てサロンでは、未就園児の親子の方を対象として様々な企画を行っています。今回は國學院大學人間開発学部教授で医学博士の鈴木みゆき先生をお招きしての座談会を行いました。鈴木先生のご専門は多岐にわたりますが、特に子どもの生活リズムや発達に関する研究では抜kindでた知見をお持ちの方です。今回は対象が未就園児のお子さんの保護者の方でしたので、特に乳児期の睡眠の大切さを中心にお話しいただきました。妊娠中から新生児期を経て3歳ごろまでは、子どもの睡眠が大きく変わっていく時期ですが、これはこの時期の子どもの脳がダイナミックに変化していることが背景にあるそうです。生後すぐから3歳ごろまでは脳の神経回路をつなぐ「シナプス」という特殊な装置が必要以上に大量に形成されますが、正常な発達においてはここで形成されたシナプスの「不要な部分が削られる」ということが重要になるそうです。この不要なシナプスが削られることにより、脳の回路はより整ったものとなっていくのですが、最近の研究では主に睡眠中に削られるということが分かってきたそうです。そのため、特に3歳ころまでは十分に睡眠をとることが重要とのことでした。鈴木先生の所属される「早寝早起き朝ごはん全国協議会」発行のガイド冊子を頂くようお願いしていますので、届きましたらご家庭にお配りしたいと思います。ぜひご一読ください。



この不要なシナプスが削られることにより、脳の回路はより整ったものとなっていくのですが、最近の研究では主に睡眠中に削られるということが分かってきたそうです。そのため、特に3歳ころまでは十分に睡眠をとることが重要とのことでした。鈴木先生の所属される「早寝早起き朝ごはん全国協議会」発行のガイド冊子を頂くようお願いしていますので、届きましたらご家庭にお配りしたいと思います。ぜひご一読ください。

## 給食おいしいね！

このところこの時期らしい寒さが続いています。お天気が良くて風のない日は日の当たる場所はぼかぼかとしてあたたかく、外でお昼を食べる学年もありました。教室の中とはひと味もふた味も違ったシチュエーションでのお昼ご飯は、自然と食も進みみんなニコニコ顔でおいしい給食をほおぼっていました。



ふたばの給食は、管理栄養士がきちんと管理して工夫した献立を調理して提供する自園給食ですが、徹底した衛生管理のもと管理栄養士と5人の調理員が協力して調理を行っています。おかげさまで高い評価を頂いていますが、毎日300食を超える給食を安全に提供するためには、慢性的な人手不足や食材費の高騰など様々な課題があることも確かです。そのため、これからも安全でおいしい給食を子どもたちに安心して食べてもらうために、給食業務の業者委託を含め現在様々な可能性を検討しているところです。今後の方針が決まりましたら保護者の皆さまには改めてお知らせします。どうぞよろしくお願ひいたします。

## おたのしみ会への期待

ふたばの教育・保育の根幹は「子ども中心・子ども主体」であることです。それを保護者の皆さまの目にも分かりやすくお見せできるのが、運動会をはじめとする園行事のあり方だと思います。毎年この時期に行っている「おたのしみ会」もその一つですが、各学年その年度の集大成として大変力をいれているものです。数年前は劇やオペレッタを教師主導型で完成度を磨くことに力を注いでいたこともありましたが、現在は子どもたちの「これをやりたい」という気持ちから出発して、あくまでも普段の遊びの延長を見ていただくこととしています。子どもたちは自分の「これをやりたい」という気持ちから出発し、「誰とやりたい」や「どんなふうにやりたい」ということを話し合いながら、時に協力し、時に一人で工夫を重ねて様々なものを作り上げていきます。その満足感誰かにやらされているものでは決して得られない尊い体験であることは間違いありません。今年のおたのしみ会は2月14日（土）に行います。お忙しい中恐縮ですが、子どもたちの思いが結実するその現場を見に来ていただければ幸いです。

## アンケート調査のお礼

園の自己評価アンケート調査へのご協力ありがとうございました。いただいたご意見は集約し、関係者評価委員の皆さまにご意見をいただいた後、3月末にホームページ及びコードモン資料室にて結果を公表する予定です。これからもふたばこども園の教育・保育がより良きものとなりますよう、皆様のご協力をお願いいたします。