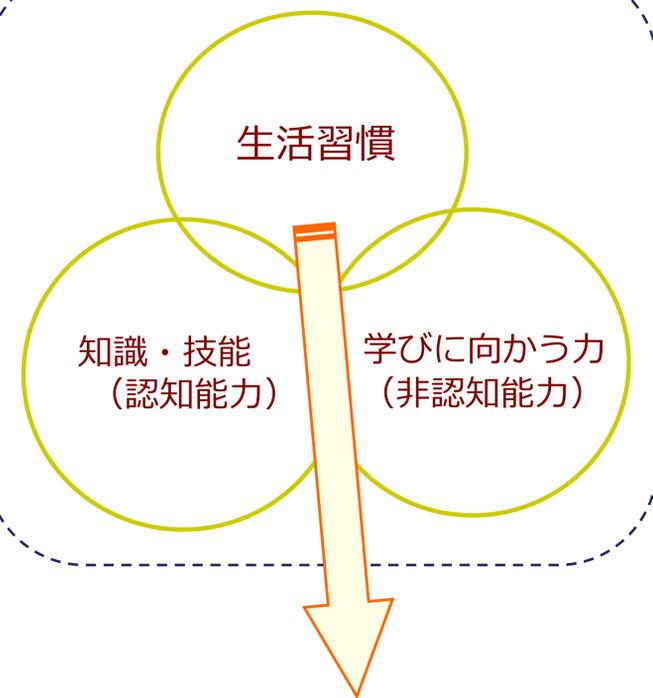


乳幼児期に身につけてほしい力



生活習慣

望ましい生活リズムって？



自ら考え判断して行動でき、心豊かにたくましく生きる子ども

国立市では、すべての子どもたちが、将来の夢に向かって成長できる力を身につけてもらいたいと考えています。そのためには、学力(認知能力)だけではなく、粘り強くやりとげようとする力、友だちと協力しあいながらがんばることで得られる共感やコミュニケーション力(非認知能力)を身につけることが大切であるといわれています。

その基礎として、乳幼児期からの保護者や特定の大人との間にしっかりと愛着関係を築くことが大切です。乳幼児期に、こうした「非認知能力」をのばすことが、将来の社会的成功に結びつく大きな力を与えます。

市では、「幼児教育推進プロジェクト「ここすき！」」をとおして、子育て・子育てを応援する取組をはじめます。

<食事>

ほかにもこんなことをして、親子で楽しんでみてはいかがでしょうか！

お楽しみ食

お誕生日や季節の行事など、イベント時には、ひと手間かけた特別メニューで、目でも楽しめる食卓に。



わあ〜、おいしそう！

くまさんハンバーグだ〜！

お手伝い

野菜などの皮をむく、洗うことも子どもにとって楽しいお手伝いに。



どうもこしはひげがいっぱい！

皮、むいたら出てきたよ！

じゃがいも、でてこい！でてこい！



栽培

種をまく、水やりをする、どんどん大きく成長する野菜を見る、収穫するなど、食べ物に関わる体験は食べる意欲につながります。



次回は「あそび」についてご紹介します

発行 国立市幼児教育推進プロジェクト「ここすき！」
国立市子ども家庭部児童青少年課保育・幼稚園係
国立市富士見台2-38-5 TEL575-3224 中央児童館
監修 白梅学園大学 宮田まり子

ここすき！

国立市幼児教育推進プロジェクト

「ここすき！」の“ここ”は、家庭、保育所・幼稚園の場など、家族、友だち、ひと、物といった子どもを取りまく環境をさします。自分のいる場、まわりの人や物をたくさん“好き”になってほしいと願い、「ここすき！」と名づけました。



国立市

子育て・子育て応援紙

0・1・2歳児の毎日 ～生活～編

人が健康に過ごしていくためには、規則正しい生活リズムと、**食事・睡眠・排せつ**など基本的な生活習慣の自立が欠かせません。生活習慣の自立は、健康、情緒の安定、人間関係など、心身の成長、発達につながります。

朝食

“朝ごはんは
大事な一食です！”

一日の活動のエネルギー源となる朝食。午前中元気よく過ごすためにも、必ず朝食をしっかり食べましょう。



< 食事 >

おなかすいた～！

“一日の食事・1回の食事が、子どもたちの体と心を大きくしていきます”

食環境で大事なことは、食べる・作る・育てる・準備するなどいろいろな過程を誰かと一緒に五感（味・視・聴・触・嗅）で体験し感じることができ環境を整えることです。そして、子どもたちは食べることをとおして喜びや楽しさ、しあわせな思いと結びつけ、「おいしい」という感覚を覚えていきます。一緒に食べておいしさを共感・共有することが、子どもたちの食べる意欲や生きる喜びを育てていきます。

あそび

体を動かしたり、頭を使って友だちと一緒にたっぷりあそぶと・・・

よいしょ！
よいしょ！



ジャー
できた！
できた～！



なに、
つくってるのかな？

コレ、
どんな味かな～？

フォークはあるけど手で
食べてもおいしいよ！



みんなと一緒に食べると
もっとおいしいね♪

ねむくなっちゃった～！

ZZZ



たっぷり眠ったらまたまた
おなかがすいちゃった～！

< 睡眠 >

“ぐっすり眠り、脳や体の疲れをとり除こう！”

心地よい睡眠がとれるように、部屋を暗くしたり、絵本を読んだり、お子さんをトントンしたり、さすったり、その子なりの睡眠に入りやすいやり方をつくってあげましょう。早寝が難しければ、まずは早起きからしてみても？「寝る子は育つ」と言われているように、睡眠は脳や体の疲れをとり、睡眠中に成長ホルモンが多く分泌されます。