

10月に入り、ようやく朝晩の涼しさを感じられるようになりました。空を見ていると雲の様子も夏の雲から秋の雲に変わってきたように思います。「天高く馬肥ゆる秋」という言葉にもあるように、秋の空は夏の空より高く感じませんか？実はこれは気のせいではなく本当に高く見える理由があるそうです。秋の空気は乾燥しているため空の青さがスッキリとして見えることに加え、うろこ雲などの秋の雲は夏の雲よりも高いところで発生することで空が広く高く見えるのだそうです。

空の青さと紅葉と、秋ならではの季節の色合いを楽しみたいですね。



10月27日～11月9日は「読書週間」です。図書館や本屋さんに行ってお子さんと一緒に読みたい絵本を選んだり、本に触れる機会をつくったりしてみましょう。絵本を読み聞かせることには5つの効果があると言われています。

親への安心感・信頼関係、自己肯定感…一番身近な人が読んでくれる絵本の時間は、世界に1つだけの特別な時間です。読んで欲しいという欲求を満たしてもらえたり、膝の上に座ってスキンシップを図りながら読んでもらえたりと、親子のコミュニケーションのきっかけになり、それが親子間の絆作りにもつながっていきます。

感性を育てる…私が好きな絵本に『ちょっとだけ』という絵本があります。読む度にお母さんの気持ち、お姉ちゃんの気持ちを感じて思わず涙が出ます。保育士K自身妹がいる姉の立場なので、主人公であるなっちゃんの気持ちに共感しますが、妹が読んだらまた感じ方は違うだろうと思います。心が温かくなったり、悲しくなったり、怖い、面白い、楽しい等、様々な感性を育てられます。

知識の世界が広がる…絵本は、時には空想であり、時には現実世界の投影であり、これまで知らなかった世界を知る果てしない空間です。視覚的にも、聴覚でも、時には触覚でも刺激を受けることができます。

想像力が育つ…ひとつの場面を見て、想像する世界は一人一人違います。次の展開がどうなるんだろうと想像したり、なんで主人公は泣いてるんだろう？と考えたりすることで、頭の中で想像する力を育み、それが現実世界に投影されていくことで相手の気持ちを想像し理解することにもつながっていきます。

語彙力が育つ…「語彙力」とは、どれだけ多くの言葉を知っているか、そしてその言葉をどれだけ適切に使えるか、ということを行います。脳の記憶力は多角的に得られた情報によってより活性化するそうです。絵本の読み聞かせは、絵と文字と声という3点からの刺激があるため、言葉を記憶する力が向上するのです。また、百聞は一見にしかずということわざがあるように、絵と言葉を同時に見て知ることができる絵本は、その情報を一瞬で心に深く刻むことができるのです。

私たちはなぜ『食べる』のか？

私たち人間はなぜ『食べる』のでしょうか。生きるため？お腹が空くから？食べたくないけど、食べないと死んでしまうから？人間にとっての食べることの意味とは何でしょうか。

★食べたい気持ちは、生きることへの欲求★

生きるために栄養素を必要とするのは人間だけではなく、動物や植物も変わりありません。植物の場合は、太陽の光と二酸化炭素、水、土の中の物質を原料として、でんぷんや糖を自ら生産し、必要な栄養素を確保することができます。しかし、人間や動物は自らの体内で栄養素を生み出すことができません。そこで、生命を維持するエネルギーを確保するためには、植物や動物を「食べる」ことで、自分以外の個体が持つ栄養素を体内に取り込む必要があります。万が一、栄養素が不足することのないように、私たちの体内には見張り役が存在します。脳の中にある飢餓中枢と呼ばれる部分です。飢餓中枢は、栄養素が不足してきたなと感じると「食べる準備を開始！」という命令を体内に伝えます。すると、私たちは「食べたい」と感じる。これが食欲です。この時、脳からはどんな栄養素が足りないのかが同時に伝えられます。スポーツで疲れたときに甘いものが食べたくなったり汗をかくと喉が渇くのはこのためです。(※1)

★食べることを楽しむのは人間だけ★

上記のように、食べる（栄養素を必要とする）のは動物、植物も同じです。しかし、食べる行為は同じでも、食べることそのものを楽しむのは、人間だけに見られる特徴です。動物は、生存本能に従って食べ、空腹が満たされるとそれ以上食べようとはしません。生命維持に必要な分だけを摂取するのです。人間は生命の維持に加えて、『食べる』という行為そのものが必要なかもしれません。(※2)

★美味しく楽しく！！食事の時間★

では、食べることを通して育まれるものは何でしょう。

<機能の発達>

手でつかんで食べたり、スプーンなどの道具を使ったりすることで、手指の動きの発達が促されます。また、口に入る適量をよく噛んで食べる力も育みます。

<体の発達>

子どもの体は成長を続けているため、体重に対して大人よりも多くの栄養素が必要です。食事によってバランスよく栄養素を補給し、発達を支えながら生命も維持していきます。

<心の発達>

においをかいだり、手で触れたり、五感で食事を楽しむことで、心の発達が促されます。周りの人とのコミュニケーションを通して、安心や喜びを感じ、自信に繋げていくことができます。

毎日の食事は子どもの発達を支える大切な時間です。食事は子どもの体と心を育む土台となります。食べられることに感謝し、おいしく楽しい食事の時間を過ごしたいですね。