

ライフスタイル

ご当地 食文化 ウオーク



高祖常子さん

入園・入学のシーズンが近づいてきた。ドキドキ、わくわくの幼稚園生活に向け、親と子の心構えや準備について、育児情報誌「milk」編集長で、子育て講座を数多く手がける高祖常子さん(53)に聞いた。1回目は子ども編。

まず大切なのは体の準備。家族のペースに合わせて夜は遅く寝て、朝はゆっくり起き

入園・入学のシーズンが近づいている場合、入園前に、早起きの規則正しい生活リズムを身に付けさせたい。「一日中は活動的に過ごし、食事の時間を一定に整えれば、夜更かししないで済みます。規則正しい生活で基礎体力がつけば、元気に遊び、風邪などの感染症にも抵抗力がつかます」と高祖さん。

食が細い、偏食がちな子どもの場合、園でのお弁当や給食の時間が心配だ。高祖さんは「好き嫌いがなくなるようにと頑張るより、お弁当なら、まず残さず食べ切れる量と食べ



早寝早起き リズム身に着けて

幼稚園児の標準的な生活時間

以下を参考に1日の生活を組み立ててみよう

7:00	起床 身じたく、朝食
8:30~ 9:00	登園
12:00	昼食
13:30~ 14:00	降園
15:00	おやつ 屋外あそび
17:00	屋内あそび
18:00	夕食
20:30~ 21:00	就寝



※2013年幼児生活時間調査(NHK放送文化研究所)などを基に作成

すきの工夫を」とアドバイスする。時間内に食べきれず、残すことを気にする子どもが多いからだ。

給食の場合、家庭では苦手

うとする場合もあるので、あまり心配はいらないという。園生活では、体操服や園服に着替える場面もある。1人で脱ぎ着ができるように、家庭で練習しておけば安心だ。「今日は幼稚園ごっこしよう

か」などと子どもを誘い、実際の園服や体操服を使えば、楽しく着替えの練習ができる。

園に着ていく服や下着は、自分で脱ぎ着しやすいよう、ボタンが少なめで、頭が通りやすいものを。靴も履きやすいものを選ぶ。子どもの成長は早いので、つい大きめサイズを買ってしまいがちだが、扱いづらいので、できるだけぴったりのサイズにしたい。

初めての集団生活。「うちの子はついていけるだろうか」と心配になり、子どもについて「○○ができないと幼稚園に行けないよ」などと言っていないだろうか。高祖さんは「親に『暫し文句』のようなことを言われると、子どもは不安になり逆効果です。新しい友達ができるよ』『園庭で遊べるね』など幼稚園生活が楽しみになるような言葉かけを心がけて」と話している。

【山崎友記子】

▼明日は「親編」です。



には現在も醸造を軒を並べる。経済産業省にも認定、レトロな洋館社レンガの煙突が独歩きを楽しめる「酒まつ」は2日間に20万ぎわう。また、酒酒かすを使ったスリムなレストラン、「くぐり門珈琲・3005)では仕込ヒーが味わえる。