

海岸からの直線距離 4.3km  
海拔 5.7m  
本園屋上 13.5m



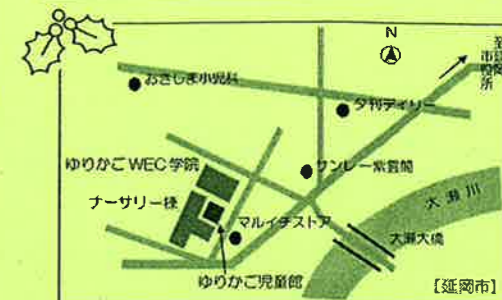
# ゆりかご児童館便り

愛と友情の館 ～純らかに 豊かに 遅く 光りましょう～

「やさしさに つつまれそだつ やさしいころ」

～未来への とびらのカギは 君が持つ～

クリスマスやお正月など、楽しみなイベントいっぱいの冬休みがもうすぐやってきますね。手洗い・うがいで体調を整えて、家族やお友だちと楽しい時間を過ごしてね。



社会福祉法人ゆりかご福祉会  
延岡市大貫町4丁目 2660-2  
TEL 35-1948 FAX 35-4452

【保護者の皆様へーお願いー】

新型コロナウイルス感染防止のため、児童館を利用する際は検温をお願いしております。児童館1階の受付にて、お名前と体温をご記入ください。宮崎県でも感染者数が増えてきております。引き続き手洗い・うがい・消毒の徹底と、マスクの着用をお願いいたします。

## 12月のイベント

12/26 (土)

### かどまつ ミニ門松づくり

ペットボトルと竹で、お正月のミニ門松を作ろう!

時間…13:30~15:00

場所…ゆりかご工房(グラウンド)

準備…材料代100円、軍手

※感染症予防のため、マスクをしてきてくださいね。

※お問い合わせは、ゆりかご児童館(33-7703)まで、お気軽にご連絡ください。

### \* 青い鳥フレイルーム \*

対象 乳児~3歳児

日時 月・木・金曜の午前中

場所 児童館1階

費用 無料(入会金600円)

※詳細と申込書は、児童館1階のチラシにてご案内しています。お気軽にお越しください。

楽しかったね!

### 公園フェスタ



10/31に野田第一街区公園で「公園フェスタ」を行いました。当日は、小学生や幼児36名が参加し、工作やゲーム、公園のゴミ拾いをしました。参加してくれた皆さん、野田区長様をはじめ、公園管理に携わる地域の皆様、ありがとうございました。

### お知らせ

年末年始の休館について

12月30日(水)~1月3日(日)

児童館はお休みです。

## Ⅵ 家庭環境の改善に始まる発達治療 — 食生活のあり方 — (P210~)

生活リズムづくりで食生活は、大変重要です。発達障害の有無にかかわらず、朝食不振の子どもは、午前中、元気がなく、無気力化しやすくなります。朝食を摂らなかつた発達障害のある子どもの場合、朝から機嫌が悪かったり、身体を横たえてゴロゴロしたり、無気力な状態を示したりすることが多いのです。しかし、昼食(給食)後には顔色もよくなり、笑顔も見せ、心身ともに良い状態を示すことがあります。

発達障害を有する子どもは起床後の心身の調整もとりにくく、意識的な身体活動をする心身のしづみが弱いことから、起床後に食欲を示すことが少ないので、朝食はほとんど摂らないか、摂ってもジュースを飲むくらいなど小食になりがちです。

また、発達障害のある子どもは、食生活への適応状態が良好でなく、偏食も多く、特定の食品しか摂取しないことも少なくありません。それゆえに、栄養上のバランスも崩れ、心身のリズムをとりにくくしている面があります。しかし、子どものための望ましい食生活習慣づくりは、健全な生活リズムをつくる土台となるものです。

乳幼児期は、人間の一生のうちで最も発育が盛んな時期であり、この時期の食生活は健康な身体づくりの基盤となります。とくに、内臓諸器官などの臓器は、満4歳ごろまでに約50%ほどの発育曲線をとります。また、神経系統(脳組織)などの発育は、ほぼ6歳ごろまでにおよそ完成します。それだけに、健康な成長・発達に食生活の果たす役割はきわめて大きいのです。

よい体質のために身体づくりは、心身ともに健康な成長・発達には不可欠であり、そのような身体づくりには、まず食生活です。

タンパク質は、乳幼児の筋肉、臓器、神経などの成長に必要な不可欠であるばかりでなく、体液、酵素やホルモンの構成材料としても必要です。

カルシウムなどのミネラルは、骨格や歯などの材料となります。とくにカルシウムは筋肉の発達にも欠かせない重要な成分であり、カルシウム不足や欠乏は、以下の疾患の原因になっています。

①疲労しやすく、病後の回復が困難になる ②心臓機能の低下 ③大動脈の弾力性の減退 ④肝臓機能の低下 ⑤胃の減酸症(胃液中の胃酸が少ない)ないし無酸症(胃液中の胃酸がまったくない)の発症により、消化吸収障害や腸炎を起こしやすくなる ⑥白血球が減少し貧血になる ⑦虫歯、歯槽膿漏にかかりやすくなる ⑧便秘になりやすい ⑨骨・筋肉の発達不良など

また、カルシウムは中枢神経系の細胞に多大な影響を及ぼすので、日常生活のなかで十分カルシウムを摂る必要性があります。

カルシウムを十分に摂っていてもリン酸塩が添加されている加工食品を日常的に摂っていれば、カルシウムはリン酸塩と結合して尿とともに体外に排出されてしまうので、カルシウム不足・欠乏に陥り、身体が酸性化しやすく、疾患などにかかりやすくなるのです。また、カルシウム不足は貧血のもとでもありますから、貧血による脳組織(中枢神経系)への酸素の供給が低下し、発達を鈍らせます。

リン酸塩が含まれている加工食品にはリン酸塩の使用が表示されていますが、主に、インスタントラーメン、ハム、ソーセージ、コーラ飲料、アイスクリームなどがあげられます。

カルシウムは魚介類、海藻、牛乳などに含まれています。ただし、牛乳はアレルギーを起こす子どももいるので注意が必要です。

乳幼児期の子どもは、毎年6、7センチずつ身長が伸びるので、手や足の骨も成長します。骨は、カルシウム・タンパク質を主な原料にして、これにビタミンDの作用が加わってつくれます。このビタミンの供給は、野菜類などの食品からなされます。

ビタミン類は子どもの身体の成長にとって潤滑油的な働きをします。つまり、身体の酸性化を予防し、身体を活性化する働きです。身体の酸性化は、具体的には、血液、体液、ホルモンなどの酸性化であって、抗病力の低下、疲労しやすい、無気力をもたらします。

野菜類はアルカリ食品として身体の酸性化予防だけでなく、その繊維分が、便通をよくし、身体全体の調整をする働きをします。また、緑黄色野菜はカロチンや鉄、海藻類はヨードの源というように、子どもの発育に欠かすことのできない重要な役割を持っています。さらに、血液の酸性化を防ぎ、眠りを良くし、抗病力をつけてくれるので、ビタミン類(ビタミンA、B、C、D類)を豊富に含んだ野菜は、乳幼児の食生活にはなくてはならないものです。

成長期の子どもにとって望ましくない食品の摂取は、体質を歪めるだけでなく、抗病力を低下させ、小児生活習慣病などの慢性疾患につながるような疾病の発症や、骨折などの事故をもたらしやすいなど、様々な問題があるのです。

以上のような食生活についての基本的理解を前提として、次に、発達障害を有する子どもと食生活についてふれてみます。