



子ども家庭庁は令和6年12月に「保育政策の新たな方向性」を打ち出し今年度からの政策で「質の高い保育の確保・充実」「子育て家庭支援」「保育人材の確保・業務改善」の三本柱に転換してきています。保育の質の向上や業務改善、人材確保の面では、保育士の配置基準の見直しやICT化による業務の効率化などが進められてきていますが、保育所等に求められる子どもたちを安全に育ていくためにはまだまだ不十分な点も多いと思います。



「保育人材確保の課題と実際」

公益社団法人 倉敷市民間保育所協議会 副会長 中桐 哲夫

「保育の質の向上」という面では、良い人材を確保し、その人材を育てていく事も重要です。倉敷市民間保育所協議会では、保育士等の資質向上の為に色んな研修を行っています。研修を通して、市内の保育所等で働いている人材の育成の助になればと思います。

「保育の質の向上」という面では、良い人材を確保し、その人材を育てていく事も重要です。倉敷市民間保育所協議会では、保育士等の資質向上の為に色んな研修を行っています。研修を通して、市内の保育所等で働いている人材の育成の助になればと思います。

ほとんどの企業では、ローテーション勤務や残業等をしてもらって何とか保育を回しているのが現状ですが、休みの職員が重なるたりすると対応しきれなくなってしまう。また、最近の求職者の傾向としてワークライフバランスを重視する人が増加しており、自分の時間や趣味を優先する人が増えていくような気がしています。これは決して悪い事ではないのですが、それに対応できないだけの職場環境を整えるためにはやはり人が必要になります。保育所等は、大切なお子様を安全に安心して預けたいと願うので、機械やロボットに保育を任せたいとはできず、保育者が愛情をもって直接子どもと関わっていかなくてはなりません。



ちまた

〈民保協設立に思いを馳せる〉 民保協設立から50年を超え、時の流れの早さに「歳月人を待たず」の言葉が改めて思い起こされます。昭和42年、倉敷・玉島・児島の三市合併。それぞれの市に公私の保協があり、独自の活動がなされてきました。しかし、公立と私立には大きな格差があり、そこを改善したく、私が提唱し、私立保育園の共通の問題を是正する為に民間保育所の協議会を作りました。共鳴してくれたのぞみ保育園の小松原先生が積極的に動いてくれました。 先ず最初に民間保育所の保母さん(現、保育士)の給与を市に近付ける様に、市より1号棒低い基準から出発して定期昇給等、各園がばらばらだったものを統一。市からの補助金も増え、軌道に乗る様になったのもひとえに小松原先生の献身的な努力の賜物であります。 その後、私が市議会議員になり、厚生委員会にて民間のもつ経営の困難を解消する為に、市からの融資制度を作り「民保協」という名を全国に馳せ、また小松原先生がその副会長まで下り詰めました。倉敷の民保協が法人格をもち全国のモデルになったのも改めて小松原先生のおかげだと心より感謝しています。 私もいささかなりとも貢献できたのではと、感慨ひとしおの思いであり、後輩の園長先生方には更なる発展の為に、より一層の努力をお願いし、一筆申し上げます。 東雲保育園 前園長 上西 孝道



幼児の成長において、朝ごはんは大変重要な役割を果たします。朝食を摂ることで、子どもたちはエネルギーを補充し、集中力や学習能力を高めることができます。また、栄養バランスの取れた朝ごはんは、体の成長や免疫力の向上にも寄与します。

そこで今回は、幼児の成長を支える朝ごはんの重要性と役割や忙しい朝に嬉しい、簡単メニューをお知らせします。

朝ごはんを食べないと... 朝ごはんを食べると... 3つのスイッチがON!

Illustration of a child with speech bubbles: 頭がボーっとする, 集中できない, 体の調子が悪い, お腹がすく, やる気が出ない, 大きくなれない. Includes a list of 3 switches: ①からだスイッチ (体温が上がり元気が出てくる), ②あたまスイッチ (脳が目覚めてやる気が出てくる), ③おなかスイッチ (内臓を刺激して働きがよくなる).

簡単朝食メニュー. パナナを食べる人の約6割が朝食で食べています。優れた栄養価、お手軽、消化が良い、腸内環境を整える等々、良いことがいっぱいパナナです。

☆チーズトースト + パナナ. 食パンにとろけるチーズをのせて、トースターで焼くだけ。手間ゼロなのに、香ばしくて食欲そそる定番メニューです。バナナやキウイを添えるとバランスアップ!

☆食パンピザ. 食パンにケチャップをぬり、玉ねぎやウインナー等の具材とチーズをのせて、トースターで焼くだけ。具材をのせた状態で冷凍しておけば、朝は焼くだけ!

☆さけと卵の和風どうすい. マグカップに卵を入れて溶く。ごはん、鮭フレーク、めんつゆ小さじ2水70mlを入れて混ぜて、ラップをせず500Wのレンジで2分30秒加熱する。全体をよく混ぜ、好みでのりをのせて完成!

☆コーンフレークとフルーツヨーグルト. コーンフレークにヨーグルトと好きな果物をのせる。

☆その他にも園の先生に聞いたおすすめメニューを紹介します! *納豆卵かけごはん, *おにぎらず, *レンジでハムエッグ, *納豆トースト, *カレーチーズトースト, *ロールパンでサンドウィッチ, *はちみつチーズトースト, *ぱぱっと朝うどん, *バナナとヨーグルト.

まずは、何か食べることが大切で、朝食を食べる習慣がついてきたら徐々に量や種類を増やしていきましょう。

みんないっしょに 眠育

眠育とは、睡眠教育の略称です。睡眠の仕組みや眠りの持つ力など、睡眠についての正しい知識と習慣を身に付けるための教育のことを言います。



「寝る子は育つ」はホント

睡眠の役割は

- ☆脳と体に休息を与える
- ☆成長ホルモンの分泌を促す
- ☆記憶を整理・固定する

子どもにとって睡眠は

- ☆生涯の「昼行性」の脳をつくるのに大切
- ☆生涯の「体内恒常性」をつくるのに大切
- ☆生涯の「学習能力」をつくるのに大切
- ☆生涯の「よい心」をつくるのに大切

*体内恒常性
体内を常によい状態に保つため自動的にメンテナンスできる

睡眠

脳機能が未熟な状態で生まれてくる子どもの睡眠には、脳をつくり、育て、守るといっても大事な役割があります。

0~1か月

睡眠時間は16~20時間。
昼夜に関係なく、1日の大半を眠って過ごす。

6か月頃

睡眠時間は13~14時間。
昼夜の区別がはっきりし、6~8時間連続して睡眠をとるようになる。

1~3歳

睡眠時間は11~12時間。
昼寝は1回程度。睡眠のほとんどを夜間にとる。

3~6歳

睡眠時間は10~11時間。
昼寝は減少。5歳ごろには多くがとらなくなる。

どの年齢でも、夜の睡眠を10時間程度確保することが大切です。



子どもの睡眠を守る工夫

- ★寝かしつけルーティンを決める。
 - ・夕食後はゆったりとした時間をつくり、絵本を読むなど“入眠儀式”を決めてあげる。
 - ・寝る前に部屋を暗くして、脳をリラックスさせるのも効果的です。
- ★デジタル機器は“寝る1時間前まで”
 - ・スマホやテレビは脳を興奮させてしまうので、寝る直前は控えるのがベストです。
- ★家族の“夜型化”を見直す
 - ・夕食やお風呂の時間を15分でも前倒しすると、子供の寝かしつけがラクになります。

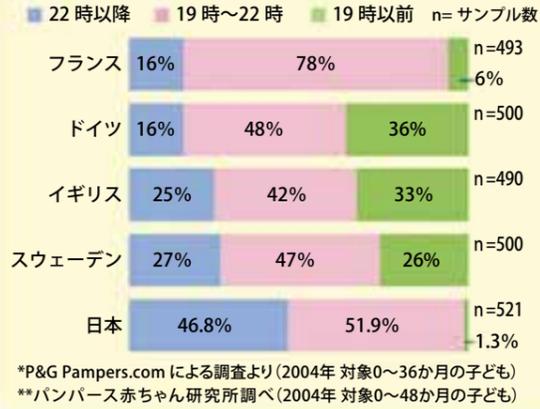


睡眠は家族みんなの未来の土台

睡眠時間

社会全体が夜更かし型になっている日本の子どもは、世界から見て、睡眠不足だと言われています。

●子どもの就寝時間の国際比較



睡眠の量も質も大事です!

夕食はできれば朝や休日に準備。時には手抜きでも。なるべく午後8時、遅くとも9時には就寝しましょう。

強い光は睡眠と覚醒のリズムを乱します。就寝前の時間帯は、テレビやスマホの光を浴びないで。

就学が近づいたら、学校のリズムに合わせていきましょう。



Q & A

*決まった時間に寝るにはどうしたらよいでしょうか?

…まずは決まった時刻に起きることから始めましょう。最初は少し睡眠不足になっても朝早く起こして夕方以降に自然に眠気がくるような生活にしてみましょ。一週間ぐらいで夜は勝手に眠くなるような脳に変化してきます。

*休みの日は平日よりも長く寝かせてあげてもいいですか?

…週末はゆっくり寝ていたいところですが、起床時刻や就寝時刻はなるべく変えないことが、良質の睡眠を安定してとるためのコツです。

*夜中に何度も起きてしまいます。大丈夫でしょうか?

…睡眠リズムが安定しない2歳頃までは、夜中に何回も起きるのは、当たり前です。4~5歳になっても何度も夜中に目が覚めたり、起床・就寝時刻が安定しなかったり、昼間の眠気が強いようであれば一度小児科に相談してみてください。

*睡眠不足が太るといのは本当ですか?

…はい、様々な研究結果が発表されています。日本での調査でも、睡眠時間が短くなるほど肥満の発生率が上昇しています。子どものときに十分な睡眠時間をとらせることは、のちの肥満予防になるという事です。

*子どもがなかなか起きない時はどうしたらいいでしょうか?

…カーテンを開けて陽の光が入るようにします。
目が覚めてもボーッとしている場合は、朝ごはんを食べるなど活動しやすい状態にします。