

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後等デイサービスたんぼぼ
管理栄養士 山田恵子

子供の食事
なぜなぜ

幼児にとって遊びとは？

幼児にとって遊びとは、食事や睡眠などと同じ位大切なものです。子どもは遊びを通して成長していきます。幼児期から発達の段階に合わせた遊びを取り入れることで、心身の健やかな成長を促します。

運動遊びでは小さな体を動かし、ときには怪我をすることもあるでしょう。知育遊びでは、考えたり悩んだりしながら、答えを導き出します。また、他の子どもや大人と一緒に遊ぶことで、自分の考えを伝える方法や相手の思いを受け止める方法を少しずつ体得していきます。

このように、遊びを通して成功や失敗を繰り返し、試行錯誤しながら、さまざまなことを学んで成長していくのです。

遊ぶことによる効果とは？

幼児が遊ぶことで得られる効果には、次のようなものがあります。それぞれ詳しく見ていきましょう。

体力や運動能力の向上

追いかけてこや公園の遊具を使った遊び、ボール遊びといった外遊びは、幼児の心肺機能や運動能力を向上させる効果があります。歩く、走る、登る、下りる、跳ねる、這う、転がる、回るなど、遊びを通してさまざまな動きを体得し、運動の仕方を覚えていきます。

幼児期のぎこちない動作も、遊びによって運動経験を積むことで力加減のコントロールを覚え、合理的な体の動かし方が身につきます。体力や運動能力の向上

自発力を高める

伸び伸びと思い切り遊ぶことは、幼児の自発力を高め、自主性を育みます。遊びを通して得られる楽しさや成功体験は、「やってみたい」「遊んでみたい」という意欲や、「自分にはできる」という有能感を高めます。

遊びで自発力を高めるためには、大人があまり口を出さず、子どもが主体となって遊ぶことが大切です。大人は安全に遊べる環境を整え、サポートしつつも基本は見守る体制で寄り添うことで、子どもが自分で考える力が身につくでしょう。

認知能力や想像力を育む

体を動かすことは、幼児の体力や運動能力の向上だけでなく、認知能力や想像力も育みます。運動には状況判断や思考判断が必要になるため、体を動かすことで脳が活発に働きます。また、自分たちに合わせたルールを設けたり、新しい遊びを創ったり、遊ぶことを通して想像力や創造性を育むことにもつながるでしょう。

大人が決めたルールで縛ってしまうと、型にはまった遊びしかできなくなってしまうため、あくまで子どもの自由に遊ばせることが大切です。

引用文献：ベビーパーク HP 令和5年10月16日閲覧

もう1品



材料（2人分）

ツナ缶(油漬け) …小1缶(70g)
水菜 …1/2わ(約100g)
めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
ごま油 …小さじ1

作り方

- 1.水菜は3cm長さに切る。ツナ缶は缶汁を軽くきる。
- 2.耐熱ボウルに入れてざっくりと混ぜ、めんつゆ(3倍濃縮)大さじ1を回しかける。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600wで約1分加熱する。取り出して混ぜ、ごま油小さじ1を加えてあえる。