

0・1・2歳児の初めてのお話えほん

ひかりのくに

プエパオ

せいかつえほん テーマ：食事

『はらぺこ ぐうちゃん』

5領域
との
関わり

健 言 表

指導計画事例

・食べる楽しさを感じる



ねらい

活動内容

環境や援助

からもご活用ください。↓

4-5ページ

ねらい

食べる音の変化を楽しむ

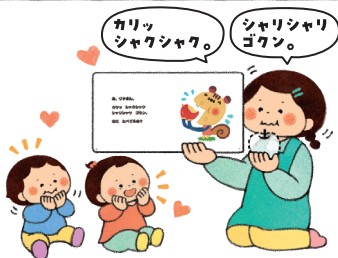
活動内容

・食べ物ごとの食べる音の変化を楽しむ

環境や援助

*『シャクシャク』『ホクホク』『バリバリ』など、食べる音の違いを意識して弾むように読む。

*食べるまねをしながら読み、臨場感を出す。





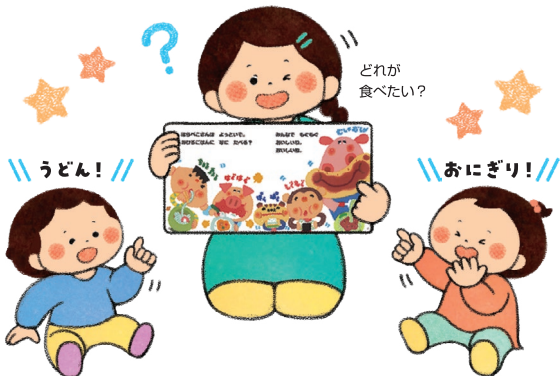
20-21 ページ

ねらい

一緒に食べる楽しさを
伝える

活動内容

・好きな食べ物を選んで食べるまねをする



環境や援助

- * 「どれが食べたい？」などと問いかけて、話を膨らませる。
- * 全員で絵本の中の食べ物を一つずつ選び、食べるまねをして、「おいしいね」と、みんなで一緒に食べる楽しさを共感できるようにする。

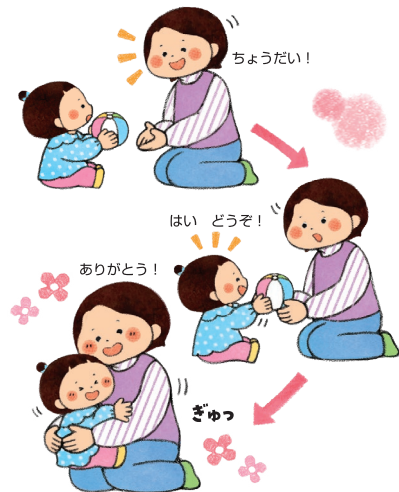
プチパオ読んで

プチパオで
つながる
園と家庭

幸せホルモンプラス

おうちでプチパオを楽しむポイントをご紹介します。
コピーしたり、切ったりしておたよりなどにお使いください！

11月号 ふれあい遊び 「はい どうぞ！」



11月号はお腹の空いたぐうちゃんに、友達が食べ物をおすそ分けしていきます。他の人のためにする行動（利他的行動といえます）は、オキシトシンを多く分泌します。食べ物に限らず相手に何かをあげるとオキシトシンが増えて、優しい気持ちになり、受け取った方も感謝の気持ちが生まれて、やはりオキシトシンが増えて幸福感が深まります。

子どもの年齢が小さいと、渡すのは大人の役割と思いますが、子どももそのような行動をよくしています。ですから「今度は○○ちゃんのをちょうだい」などと言って、子どもの方から「はい どうぞ」と大人に手渡してもらうようにしてはどうでしょうか。もらったパパママは「ありがとう」と大袈裟に言いながらぎゅっと抱きしめてあげましょう。子どもは感謝されてうれしい気持ちになります。

大好きなおもちゃをお友達に貸してあげることができない子どもも多いと思いますが、そのような体験をすると素直に貸してあげられる気持ちが生まれるかもしれません。

幸せホルモンとは

オキシトシンは『幸福ホルモン』とも呼ばれ、親子のふれあいをするときにも子どもにもたくさん分泌されるホルモンです。その作用は、大切な親子の愛着のきずなを築いたり、ストレスを小さくしたり、睡眠の質を高めるなど様々な効果があります。



山口 創

桜美林大学リベラルアーツ学群教授。専攻は健康心理学、身体心理学。幸せホルモンとふれあいの関係について研究している。「幸せになる脳はだっこで育つ」（廣済堂）など著書多数。「朝イチ」「世界一受けたい授業」などへの出演、各種雑誌媒体の監修も行っている。