

## 給食室より

# お魚 食べていますか？

日頃の食事にもお魚取り入れていますか？お魚にはいいことがたくさん。

- ・旬を感じられる⇒海に囲まれた日本は、魚介類の種類も多くて新鮮。
- ・色々な調理方法がある！⇒揚げ、焼き、煮物、サラダ、汁もの…。
- ・お米に合う！⇒お米に足りない必須アミノ酸のヒスチジン、リジンを補える。
- ・骨が丈夫になる！⇒カルシウム、DHAが豊富。



## 〈 あじのトマト煮 〉 食べやすいお魚レシピを紹介

\*いわし・さばでも美味しいよ

【材料】2人分

【作り方】

あじ 2切れ

・玉ねぎはスライス、人参はいちょうに切ります。えのきは石づきを取って食べやすい長さに切ります。

玉ねぎ 4分の1

人参 3cm

・深めのフライパンに油をしき、野菜を炒めます。トマト缶と少量の水を入れてソースを作ります。その中にあじを入れ、野菜とあじに火が通るまで煮込みます。

えのき 半株

トマト缶 30g

・調味料で味を整えます。

砂糖・醤油・みりん 小さじ1

ウスターソース 小さじ2



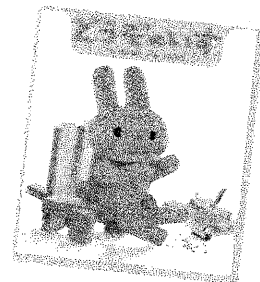
## ✿ 保育園で人気の絵本 ✿

一子どもたちに絵本を 絵本は心の栄養になりますー

### 2才の絵本 『どうぞのいす』

優しい心づかいと可愛い勘違いで心温まるストーリー。ウサギさんの作った「どうぞのいす」は、やがて優しい心の連鎖を生みます。いすを巡ってクマさん、キツネさん、リスさんが優しさリレーを繰り広げられます。ロバさんが最後まで勘違いしているオチにほっこりさせられます。

「どうぞ」はやさしい心の合言葉です。「なんてしんせつな いすなんだろう」「つかれていたから いいきもち」「どうぞというなら えんりょなく」「つぎのひとにおきのどく」などの心地いい言葉使いもこの絵本の魅力です。ぜひ手に取って読んでみて下さい。



## 育児で大切なこと 2歳児

「できた」を応援！

たどたどしかった話し方も、なめらかになり、ちょっとした会話も成り立つようになってきます。そして、自分で物事を考える力、思考力もしっかり身につけてきます。また、一人で靴が履けたり、シャツやトレーナーが着られるようになってきます。大人からみたら小さなことですが「できた！」という「達成感」を積み重ねていくことは、子どもにとって、とても大切なことです。この小さな「達成感」「成功体験」が、これから先子どもが成長していく上で、色々なことに挑戦する時の自信と頑張りにつながります。これまで大人がしてあげていたことを、少しずつ子どもにやらせてみたり、服が一人で着られるようになったら、パジャマなどにボタンつきのものを選ぶと、少しずつ子どものできるが増えてきます。がんばってチャレンジしている時には、そっと見守ってあげて、できた時に「できたね！」とたくさんほめてあげましょう。