

## 給食室より

# 8月31日は やさいの日

野菜をしっかり食べて  
元気に過ごしましょう

1983（昭和58）年に野菜に関わる人たちがもっと野菜の良さを知って欲しい、野菜をたべて欲しいと「や（8）さ（3）い（1）」の語呂合わせから、8月31日を「やさいの日」としました。子どもが1日にたべたい野菜の量は、240～300g（1回の食事で80～100g）とされています。

目安としては   です。

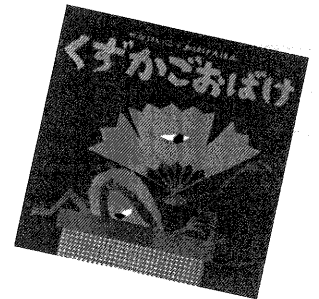


### \*夏に摂りたい栄養素\*

- ・ビタミンB群 エネルギー代謝を高め疲労感解消→豚肉、レバー、まぐろ、かつお、納豆
- ・クエン酸 食欲増進、疲労回復→お酢、梅干し、柑橘類、キウイ
- ・ミネラル 脳の情報伝達、神経系の動き、骨、筋力の働きの維持→大豆、階層、芋、トマト乳製品、小松菜、ひじき

色々な野菜や栄養素を美味しく、しっかりいただきたいですね。

### ☆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 0才の絵本 『くずかごおばけ』 せなけいこ作



きれいな食べ物も古くなったお人形も、「こんなもの、くずかごへすてちゃうわ」となんでもポイとすててしまう女の子。するとある日、くずかごから大きな手が出てきて、女の子は中にひきこまれてしまいます。まっくらなくずかごの中は、おばけの世界。女の子にすてられてものたちが、おばけになって勢揃いしています。「すてたのは、だれだ!」「すてたのは、だれだ!」みんな、おこっています。さて女の子は、どうなるのでしょうか!?  
ドキドキしながら楽しめる、大好きな絵本です。ねずみの穴をやっと見つけてくずかごの外へ。最後のページは、みんなが「ホッ」とする瞬間です。

## 育児で大切なこと 0歳児

### 〈ハイハイはとても大切〉

ハイハイを始める時期は、個人差がありますがだいたい8か月ごろが目安となります。大切なのは始めた時期ではなくて、どれだけハイハイを行ったかです。ハイハイは身体と脳の発達にとって、とても大切な動きです。ハイハイをする時期が短かったり、ハイハイ時期をとばしてつたい歩きをしたりすると、その後の発育に影響を与えてしまう可能性もあります。

ハイハイは全身を使った運動です。首や肩の筋肉、背筋、腹筋、手指の筋肉をたくさん使います。特に背筋はバランスをとるのにとても重要な筋肉で、立ち上がった時にバランスを取りやすくなります。

たくさんの物に興味を持ち、ハイハイで目的のものまで移動して、触ったりなめたり、五感をフルに使って確かめます。脳の発達にもいい運動なのです。