

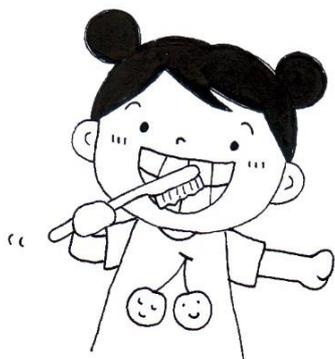
-給食室より-

# 「11月8日は いい歯の日」

【ゆめっこ保育園の11月8日の献立】 歯にいい食べ物をたくさん取り入れました

わかめごはん いわしの磯部揚げ きざみキャベツ

切干大根の和え物 みそ汁 〈おやつ〉米粉せんべい



## しっかり噛むことでつけられる力がたくさんあります

- 身体的な発達⇒あごが発達し強い歯になる。肥満防止。味覚の発達。脳の発達。歯の病気予防。
- 精神的な発達⇒我慢ができるようになる。集中力がつく。ふんばる力がつく。

しっかり噛むこと・よく噛むこと 少し気にしてみてくださいね

## ✿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

### 3才の絵本 『ちょっとだけ』 作 瀧村有子 絵 鈴木永子

主人公はなっちゃん。なっちゃんの「ちょっとだけ」って、なんだろう？

なっちゃんのおうちにあかちゃんがやってきたのです。ママのスカートを「ちょっとだけ」つまんで、牛乳をコップにひとりで「ちょっとだけ」入れられて、ひとりで遊んだブランコだって「ちょっとだけ」ゆれて・・・。

なっちゃんは、ちょっとずつちょっとずつ頑張って「おねえちゃん」になっているよう。でもね・・・。ママに抱っこされる最後ページは愛情たっぷりです。

健気ななっちゃん。大きな優しさで包み込むママ。そして可愛いあかちゃん。

この本の作者が3人の子どもをもつママ、ということだけあって、子どもへの愛情でいっぱいストーリーです。どんな立場の人も幸せな気分になる絵本です。ぜひ、手に取って読んでみて下さい。



## 育児で大切なこと 3 歳児 ー主体性を尊重するー

3歳児は、自我がよりはっきりしてくる時期です。「自分でやる」「何でも自分でできる」という気持ちが強くなり、大人の手を借りずにやってみようとする姿がみられます。そのため子どもの主体性を尊重し、見守ることを大切にしましょう。「1人でできた」という喜びや達成感を味わえられるように、繰り返し援助していくことが大切です。子どもの気持ちに共感しながら、できた達成感を一緒に喜び、もっとやりたいと思えるように援助するといいですね。

また、主体性や注意力、観察する力が発達してくる時期になります。周りの人の関わりを持てるような機会を持つことで、相手の気持ちに気づくことがあるかもしれません。

イヤイヤ期から第一反抗期とも呼ばれる時期になり、自己主張も強く出てくるかもしれません。しかし子どもたちは集団生活を送る中で、言葉や運動、社会性などを身につけていきます。