

給食室から

バランスのとれた食事って？

理想のバランスのとれた食事は右のような食事です。保育園では毎日バランスのとれた昼食の他に、彩りや味付けの重複、前日後日と同じような内容になっていないかなども配慮して献立作成しています。毎日の食事作りは大変ですね。お買い物の際、ちょっとかごの中を見直してもらい茶色のおかずばっかりになっていないかな？と気にとめてもらうこともとても大事です。お野菜のお惣菜を買ってみるみそ汁だけささっと作るなど出来ることから始めてみて下さい。



主に野菜、芋、海藻、きのこなどが使われ、ビタミンやミネラル食物繊維が豊富です。

副菜

主食

主にごはん、パン、麺、など穀物が使われています。炭水化物が多く、エネルギー源になります。

主に魚、肉、卵、乳製品、大豆製品などが使われています。タンパク質源になります。

主菜

汁物など

主食、主菜、副菜で取りきれなかった栄養や水分を補給します。彩りの調整にも。

✿保育園で人気の絵本✿

—子どもたちに絵本を 絵本は心の栄養になります—

4才の絵本 『サンタクロースって ほんとにいるの？』

てるおかいつこ：文 すぎうらはんも：絵



「サンタクロースって、ほんとにいるの？」

クリスマスが近づいてくる頃、少し大きくなってきた子どもたちが、こんな質問をしてきたことはありませんか？姿を見られることなく、プレゼントだけを置いていくサンタさんとは、何者なのか、本当にいるのか、子どもたちの好奇心ももっともなことだと思います。

「どうしてお父さんとお母さんにはこないの？」「どうして欲しいものがわかるの？」「どうやって一晩で世界中を回るの？」「…ほんとにいるの？」……。子どもたちの鋭い質問に、読んでいるこちらが思わずドキッとしてしまいます。絵本の中で語られるのは、ユーモラスでありながら、子どもたちの疑問に真摯に向きあったあたたかい答えの数々。読み終えた後には、自信を持って「サンタさんは、本当にいるんだよ」と答えられるようになりますよ。



育児で大切なこと 4歳児

—4歳の壁—

4歳頃になると、自分でできることがどんどん増えていきます。また周りの様子にも強い関心を持ち、友だちと遊ぶことが楽しいと感じるようになります。社会性を身に付ける第一歩です。そして、今だけでなく、明日へ見通しをもって行動したり、目標に向かって努力する様子もみられます。

しかし、その急激な成長に子ども自身が戸惑い、不安を覚えることもあります。それが、大人への反抗や泣いたり怒ったりという態度に表れ、これが「4歳の壁」です。言うことを聞かない、乱暴になる、思い通りにならないと泣きわめく、今までできていたことをやろうとしないなどです。4歳の壁は接し方が難しい時期です。しかし、子どもが成長するために大切な過程です。子どもも自分の成長に対して、戸惑いや不安を抱えているということを理解し、余裕をもって接するようにしましょう。ときには、成長が逆行しているように感じるかもしれませんが心配いりません。この時期を乗り越えれば、さらに成長した姿を見せてくれます。成長を見守って行きましょう。