

* 給食室から * 冬に摂りたい栄養素

寒い冬は体を温めるためにたくさんの栄養を使います。まぶたがピクピクしたり、肌が乾燥したり…。これは冬のせいかもしれません。不足しがちな栄養素は「ビタミンB群」「ビタミンC」「鉄分」です。

* ビタミンB群—豚肉、マグロ、さば、大豆、にんにくなどなど。水に溶けやすい栄養
なので、鍋、スープ、炊き込みご飯がおすすめです。

* ビタミンC—みかん、いちごなどの果物、ブロッコリー、ピーマン、キャベツなど
なので、鍋、スープ、炊き込みご飯がおすすめです。

* 鉄分—黄卵、ココア、レバー、小松菜、ほうれん草、水菜など

ビタミンCと一緒に食べると、鉄の吸収率がアップします。 バランスよく食べたいですね。



— 1月7日 七草がゆ —

(せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ)

お正月に美味しい物をたくさん食べて疲れた胃腸を休める日です。

消化に良いといわれる「お粥」と日本のハーブ「春の七草」。邪気を払い、無病息災の願いも込められている
そうです。保育園では1月7日のおやつにいただきます。

✿ 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 —

5才の絵本 『やまんばのにしき』

「ちょうふくやまのやまんばがこどもうんで、もちついてこう。」

ある夜、村の空に大きな声が響き渡った。そこで村じゅう集まって、大さわぎで

餅をついたが、届ける者がいない。相談のすえ、力自慢の若者ふたりと、ばあさまひとり

がいくことになった。ところが、若者ふたりは途中でこわくなって逃げてしまい、残ったのはばあさまひとり
きり。ようようのことで、やまんばのうちにたどりついたが……。ばあさまの知恵と勇気が、村に幸せを運ん
できます。この絵本は秋田県に伝わる伝説をもとに描く絵本です。

この絵本は民話絵本のさきがけとして、1967年に刊行されました。ロングセラーとなった人気の秘密は、民
話の世界をあますところなく伝える作家の語り口と、画家の色彩感あふれるダイナミックな絵、そして何より、
大らかな人間味豊かな物語世界にあります。



育児で大切なこと 5歳児 — 1人の人間として尊重 —

5歳児は、大人が思っている以上に様々な発達をしています。運動能力や理解力・記憶力が高ま
り、社会性も身につけ始めます。大人は、何でもやってあげる子育てから、1人の人間として尊
重しながらサポートする側に回る必要があります。その時は見本となる大人が正しくルールを守ったり、頭ごな
しに否定せずに理由を伝えたりすることが大切です。子どもの意見をしっかりと聞いて、自分で考えながら行動
できるようにしましょう。

また、小学校に入学するからと、行き過ぎた早期教育を行ったり、他の子どもと能力差を比較したりしてはいけ
ません。1人1人に合った方法で、無理のない教育を普段の生活に取り入れることから始めましょう。