

給食室から 身体を温める食べ物を食べて 寒さを乗り切ろう!!

〈身体を温める食材〉

ねぎ には 玉葱 しょうが
ゴボウ 大根 根菜

〈身体を温める料理〉

あんかけ系のどんぶり、うどん、麺類
汁物 スープ系 鍋 ぞうすい

身体を温めると血液の循環がよくなり、免疫がアップします。

風邪予防も期待できるので、寒い日が続く今、特に食べたいですね。

???旬野菜クイズ???

Q. 大根のからいところは上・中・下のどこでしょう。

①上 ②中 ③下

辛み成分のからし油成分は、先端部に豊富に含まれています。

中心部より外周のほうがビタミンCが豊富です。

でんぷん分解酵素アミラーゼが含まれているため、ごはんやもち、麺類などとの食べ合わせがおすすめです。熱に弱いので、大根おろしなどの生がおススメです。

A. ③下



☆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 『おつきさまこんばんは』 作 林 明子

濃い紺色の夕闇の中で、三角屋根のおうちにあかりがつかます。屋根の上に1匹、下に1匹のねこのシルエット。だんだん姿をあらわす、黄色くかがやくおつきさま。もう1匹のねこも屋根にかけあがり、2匹の影はおつきさまを見あげます。

「おつきさま こんばんは」小さな絵本のまんなか、本当に月がのぼったようです。雲に遮られおつきさまが泣きそうな顔をすれば、子どもも心配そう。

雲がいつてしまえば、あーよかったとほっとします。

1986年発売以来、たくさん子どもたちに支持されてきた本です。

林明子さんの傑作の一つに数えられるあかちゃん絵本です。裏表紙の「ペー」も子どもたちは大好きです。



育児で大切なこと 0歳児 「ハイハイの大切さ」



ハイハイは自分の力で立って歩く準備段階なので、とても大切な運動です。

首・肩の筋肉、背筋、腹筋、手指とたくさん使います。胴体を支える状態で動くため、腕や脚の筋肉やバランス感覚も鍛えられます。全身を使う運動なのです。

その中で育つ背筋は、バランスをとるのに重要な筋肉で、立ち上がるようになると自分でバランスを取ることができます。体幹がしっかりしてくるんですね。

そして、目と手、手と足など、二つ以上の部位を同時に使う動作が入るのがハイハイです。この動作は協応動作とよばれていますが、協応動作が上手にできるようになると転倒しそうな時に危険を察知して手を伸ばすなど危機回避能力も育っていきます。怪我をすることが少なくなります。

またハイハイで動く中で「あのおもちゃに触りたい」「あそこで遊んでみたい」という気持ちが育ち、それが子どもが成長していく上で大切な意欲に繋がっていきます。