

✿給食室から✿

〈春が旬の食べ物〉



たけのこ 春キャベツ アスパラガス さやえんどう 新玉ねぎ 菜の花
ニラ 甘夏 不知火(しらぬい) あじ さわら たい など

春が旬の野菜の特徴は「ほろ苦さ」です。冬の間に落ちていた新陳代謝をアップさせたり、鈍っていた細胞の活性化や老廃物の排泄をしてくれます。

また、厳しい寒さに耐えた食材なので、茎に甘味のある野菜が多いようです。

春の陽光をふんだんに浴びて育った春野菜には、たくさんの葉緑体とカロチノイドなど抗酸化力のある色素が含まれています。冬の間、身体に溜めこんだ余分な毒素を体の外に出してくれ、身体に刺激を与えて目覚めさせてくれるので、旬の春野菜を意識的に取り入れるようにして下さいね。

✿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

1才の絵本 『しろくまちゃんのほっとけーき』

まるくて、大きくて、ふわっふわのほっとけーき。焼きたてほかほかのほっとけーき。お友だちと一緒に食べるほっとけーき。

子どもたちはほっとけーきが大好きです。誕生から40年以上もたつロングセラー絵本「しろくまちゃんのほっとけーき」には大好きな理由が詰まっています。お手伝いをしながらほっとけーきを作る喜び。ほっとけーきが

完成していく様子を見る喜び。(ぼたあん だろだろ ぴちぴちぴち ぶつぶつ…

音を聞いているだけでも楽しい)そして、「おいしい」をお友だちと共有する喜び。

鮮やかな「オレンジ」を基調とした色で描かれた場面は、子どもたちの心に残り、そのワクワクの気持ちが色褪せることはありません。「こぐまちゃん」シリーズの絵本はどれも魅力たっぷりです。



育児で大切なこと 1歳児 「言葉に出来ない感情に寄り添う」



要求がどんどんと湧いてくるのに言葉がなかなか追いついてこない時期です。泣いたり、怒ったり、時にひっくり返ったりと感情の起伏を全身で表します。友だちとの共感が芽生えるために関わり合いが増え、かみつみやひっかき、おもちゃの取りあいなどのトラブルが増えてくる時期でもあります。「ぼくもあそびたい」「あのおもちゃはきっと楽しいにちがいない」といった思いから

けんかへと発展していくのです。また、大人から見ると「いたずら」に見える行為を探求心や興味からやってしまうこともできます。

2才以降になると語彙数が突然増え、一気におしゃべりが上手になる「言語の爆発期」が到来しますが、その土台は1才の頃の言葉のストックにあります。言葉にできない思いを大人が言葉にして代弁することで、語彙を増やして習得していきます。絵本や歌などからもどんどん言葉を習得していくので、遊びの中で意識するといいですね。