

## ＊給食室から＊

## 熱中症対策の季節です！

今年の夏はとても厳しい暑さになるそうです。早くから熱中症で緊急搬送されるニュースを見ます。基本的な事ですが、しっかり対策をして乗り切りたいですね。

- ①水分はこまめに取ります                      のどの渇きを感じてからではなく、普段からこまめにとります。  
スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲み物を適度にとりましょう。
- ②塩分をほどよく取ります                      毎日の食事を通して、塩分をとりましょう。みそ汁やスープもおすすめ。
- ③睡眠環境を快適にします                      エアコンや扇風機を上手に使い、睡眠環境を整え寝ている間の熱中症を防ぎ、またぐっすり眠ることで翌日の熱中症も予防します。
- ④丈夫な身体をつくります                      バランスの良い食事やしかりとした睡眠をとり、丈夫な身体を。

※旬の食材※              いわし   きゅうり   とうもろこし   ピーマン   枝豆   トマト   スイカ  
夏野菜には身体を冷やす作用があります。水分も豊富に含んでいて、熱中症対策にぴったしです。  
そのまま食べられるものも多いので献立に取り入れやすいです。

## ＊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

### 4才の絵本      『いたずらラッコとおなべのほし』

神沢利子/文   長 新太/絵

ラッコのロッコはとってもいたずら好き。寝ているおじいさんをワカメでぐるぐる巻いてしまったり、お母さんに抱かれた赤ちゃんラッコの足を引っ張ったり…。お母さんが「そんないたずらばかりしていたら天の大男に捕まえられてしまうよ」と注意した時には、もうとっくに逃げてしまっています…。

そんなある日のことです。カモメに朝ご飯をとられてしまった友達をなぐさめるため仲間から離れて遠くまでウニを取りに行ったロッコは、遂に天の大男のお鍋で捕まえられてしまいます。いたずらばかりしているロッコですが、仲間思いで、機転が利いて、勇気がある。そんな一面もしっかり表現されています。海と空と星を描いたスケールの大きな絵本ですが、長新太氏の大胆な絵で迫力がさらに伝わります。



### ＊育児で大切なこと＊      4歳児 『社会性の基礎ができる』



この年齢になると、自分以外の人やモノをじっくりと見るようになります。逆に自分が見られていることにも気づき、自分と他人の区別がはっきりしてきます。

それに伴い「羞恥心」や「競争心」なども強くなるので、頑張る気持ちや子どもなりのプライドを尊重してあげることが大切です。子どもの想像力を尊重し「やってみよう」という意欲をのばしたり「できた！」という達成感と充実感を、十分に味わわせてあげましょう。また、自我、自主性、自意識などが高まっているので、競争心からケンカも多くなります。気持ちに共感しながら、少しずつ自分の気持ちを抑えることや我慢することを学び、他者と協調することができるようになっていきます。基本的な生活習慣が一人前になりつつある中で、人の気持ちを理解したり、思いやりが芽生えるなど、社会生活の基礎を作る心が大きく成長する大切な時期です。