

❀給食室から❀ 冬野菜で元気な身体を作ろう!!

旬の食材は栄養と美味しさがいっぱいです。特に冬の野菜はβ-カロテン（ビタミンA）やビタミンCが多く、健康な皮膚粘膜の保護や老化予防の効果が期待できます。

【旬】大根 人参 白菜 ごぼう かぶ ほうれん草 小松菜 れんこん ねぎ ブロッコリー みつばなど

根菜類は、加熱調理して

根菜類は、一般的に身体を温める野菜と言われています。中には、大根やごぼう、れんこんは身体を冷やす食材に分類されます。鍋や煮込み料理に使うことで身体を冷やす働きは無くなって温める働きをします。

風邪にはブロッコリー

風邪は喉や鼻の粘膜にウイルスが侵入することで起こります。その粘膜を丈夫に保つのがビタミンA（β-カロテン）です。風邪のウイルス侵入を防ぐ働きのあるビタミンCにも期待できます。

免疫力アップする冬の白い野菜

ねぎ、カリフラワー、白菜、大根、かぶなどの淡色野菜には白血球を活性化して病気や風邪を防ぐ力を強くする成分があります。

❀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

3才の絵本 『かぞえうたのほん』 岸田衞子作 スズキコージ絵

かぞえうたの絵本というのはたくさんありますが、こんなに多くのかぞえうたが載っている絵本はありません。スズキさんの絵はとても個性的です。

「すうじがしかぞえうた」「ひのたまかぞえうた」「いーいーいーかぞえうた」「ききたいかぞえうた」や、「へんなひとかぞえうた」「すいぞくかんかぞえうた」など、思わず笑い出したくなるような楽しいかぞえ歌が6つのカテゴリで分けられています。奇想天外だけど、リズム感が楽しくて、つい口ずさんでしまいそうなかぞえうたの数々。

現代の子どもたちにぴったりのわらべうた絵本です。

子どもたちはこの何とも不思議なうたの世界に引き込まれ、長い言葉もすぐに覚えてしまいます。それぞれのうたのフレーズに「ふし」があり、何度でもうたいたくなります。特に「へんなひとかぞえうた」が大好きです。「いっちゃんいじわる いーいーいー〜」とうたいはじめると、みんながそれにつづき、大合唱になります。



育児で大切なこと 3歳児 『気持ちを代弁する』



好奇心が旺盛になり、何に対しても興味を持つようになります。「なんで? どうして?」という質問には、ひとつずつ丁寧に答えてあげることが大切です。わからない場合は一緒に調べてあげるといいでしょう。

感受性が豊かになる時期でもあり、身近な人の気持ちを少しずつ理解できるようになっていきます。我慢や許容といった、人のかかわりの中で必要になる社会性を、だんだんと身につけていく時期です。いっぽうで、2歳ころから急激に発達する自我が、さらに発達してきます。自分のやりたいこと、やりたくないことがはっきりとし、自己主張が強くなります。

語彙が増えたとはいえ、まだ言葉が未発達な部分もある3歳児です。泣きわめいたり、叩く、物を投げるといった姿がみられたときには、まずその子どもの気持ちに寄り添い、受け止めてあげましょう。

「自分でやりたいのにやってしまったのが嫌だったんだね」「今はやりたくないんだよね」などと、気持ちを代弁してあげると、子どもは「理解しようとしてくれている」と安心します。イヤイヤが減ってくるタイミングは個人差がありますが、感情を言葉であらわすことができるようになると少しずつ落ち着いていきます。