

## ✿給食室から✿ 正しい姿勢で食べよう!

正しい姿勢とは?

- ①テーブルに向って真っすぐ座る
- ②胸とおへその間にテーブルがくる
- ③いすに深く腰をかける
- ④テーブルとの間はこぶし1つ分
- ⑤足の裏が地面についている

**\*足をしっかり固定することで、食事時の噛む力が15%も違う!!\***

いすに座って足がぶらぶらしていると噛む力も噛む面積も15%ダウンします。床に足が届かない場合は足置きを。  
座卓の場合も足を崩して食べるのは、脊髄や全身のゆがみ、あごの発達にも悪い影響を及ぼします。  
姿勢も食器、食具の使い方も、毎日の積み重ねが大切です。

正しい姿勢で食べると・・・

- ①消化吸収がアップする! →消化器官への負担が少なくなる
- ②良いかみ合わせが保たれる →よく噛んでたべることにより、食べすぎ防止や脳の活性化にも繋がる
- ③ボディバランスが保たれる →ケガをしにくくなる



## ✿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 『おいしいのぼうけん』 作 古田足日 絵 田畑精一

お昼寝前に、ミニカーのとりっこでけんかをたさとしとあきは、先生に叱られておしいれに入れられてしまいます。そこで出会ったのは、地下の世界に住む恐ろしいねずみばあさんでした。

ふたりをやっつけようと、追いかけてくるねずみばあさん。でも、さとしとあきは決してあきらめません。

手をつないで走りつづけますー。80ページものボリュームがありながら、かけぬけるように展開するふたりの大冒険。

1974年に発売されて以来、子どもたちの圧倒的な支持を誇り、読み継がれる本になった

『おいしいのぼうけん』。作者の古田足日さんと田畑精一さんはじっさいに保育園で取材をし話し合いを重ねて物語を作り上げたそうです。

ほぼ鉛筆一本で描かれた世界のなかに、ねずみばあさんの存在感と子どもたちの躍動感があふれ、物語にぐぐっとひきこまれていきます。発売から何十年たってもねずみばあさんがすぐそばにいるような、子どもたちの手の汗にぎる様子が伝わってくるような絵本です。



刊行以来多くの子どもたちが夢中になり、版を重ねてきました。累計230万部を超えるロングセラー絵本です。



### \*育児で大切なこと\* 4歳児『家族の一員としての役割で認められる喜びを』

今までのお手伝いは、お母さんの真似をする遊びのようなものでしたが、このころになると「ありがとう」と感謝されることを嬉しいと感じ、あれもこれもとやりたがるようになります。

まだまだうまくできなくて、お母さんにとっては助かるどころか返って邪魔になったり後かたづけが大変になったりすることもあるでしょう。でも心と時間のゆとりがあるときにはお手伝いをたくさんさせてあげましょう。

「お皿落としちゃダメでしょう!」と失敗を叱るのではなく、「こうやって持つと、落とさないね」と方法を教えてあげましょう。

お手伝いの後には、「ありがとう、助かったわ」の一言を忘れずに。たくさんほめてあげましょう。

お父さんやお母さんに認められたこと、人の役に立つという充実感がかけがえのないものです。「玄関ドアから新聞をとってくる」「お皿を運ぶ」など、子どもができる範囲のことで、家族の一員として役割を与えていきましょう。