

## ＊給食室から＊

## もぐもぐごっくん！噛むことの大切さ！



- ①唾液がよく出る 口の中をきれいにしたり、食べ物を消化しやすくしたりします。
- ②虫歯の予防 唇や舌、食べ物の摩擦で歯の表面が自然に清掃されます。
- ③脳を発達させる たくさん噛むと、血液が活発になり脳が刺激されて、活性化されます。
- ④食べすぎを防ぐ 早食いをすると満腹感が得られるまでに時間がかかり食べすぎにつながります。
- ⑤味覚の発達 よく噛んで味わうことで、食べ物の味がわかるようになります。
- ⑥胃腸快調！ よく噛むことで食べ物が細かくなり、胃や腸への負担を減らすことができます。
- ⑦美しい笑顔に！ 子どものころからしっかり噛むことで、顔だけでなく顔全体の筋肉がバランスよく成長します。

＊噛むことは子どもの身体の発達に大きく影響し、成長期の子どものにとってとても重要です

## ＊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

3才児クラスから

たくさん読んであげてくださいー

『ちよっとだけ』

瀧村 有子 作 / 鈴木 永子 絵

赤ちゃんが生まれて、お母さんは忙しそう。買い物に行く時、ママは赤ちゃんを抱っこしているので、手をつなげない。なっちゃんは、ママのスカートを”ちよっとだけ”つかんで歩いた…。

なっちゃんは初めていろんなことを自分ひとりでやってみます。ちよっとだけ」うまくできました。

眠くなったなっちゃんはママに「ちよっとだけ」だっこしてとお願いします。すると、ママは「ちよっとだけ」じゃなくて、いっぱい、だっこしたいんですけど、いいですか？」と伝えてくれたのです！ 子どもたちの小さな胸を温かく包んでくれる絵本です。

お姉さんになったことで感じる切なさ、それを乗り越えることで成長していく子どもの姿を、母親の深い愛情とともに描いています。



## ＊育児で大切なこと＊ 3歳児

《役に立つ喜び》

理解力が大きく成長し、小さなかずを数えられるようになったり、色や形を認識できるようになってきます。記憶力も発達してきて、「きのう〇〇したね」と過去のことはすべて「昨日」と表現しますが、成長するにつれ「一昨日」「明日」「明後日」など少しずつ時間軸の認識も広がっていきます。

また創造力も大きく発達する時期で、おうちごっこなどの「ごっこあそび」を盛んに行うようになってきたり、様々なことに興味が出てきて「なんで？」「どうして？」といった質問を盛んにするようになります。子どもの質問には共感をしながらひとつずつ丁寧に答えることが大切です。答えがでない場合は「なんでだろうね？」と一緒に考えてみたり「しらべてみようか？」と本や図鑑で調べたりするのも良いでしょう。

この時期は人の役に立つことに喜びを感じるようになってきます。「～してね」ではなく「～してくれると嬉しいな」と言い方を変えてみたり、できたあとは「ありがとう、助かったよ」と認める声かけをすることが、自己肯定感に繋がっていくでしょう。