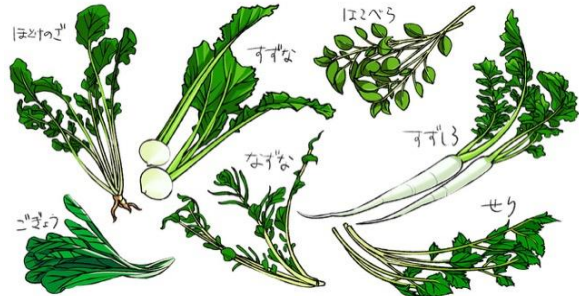


## ＊給食室から＊

## 七草がゆ

春の七草を使う「七草がゆ」は、1月7日の朝に食べる行事食です。新年から数えて7日目は「人日（じんじつ）の節句」といわれ、「人を大切に作る日」という意味合いを持ちます。七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれており、古来より身体を邪気から守るための行事食です。ごちそうを沢山食べ終えた年末年始の胃を休ませてあげるためにも、七草がゆを食べみてはどうでしょうか。

春の七草とされる野草や野菜は「せり・なずな・ごぎょう・はこべら ほとけのざ・すずな・すずしろ」の7種類。現代の呼び方では「すずな」はかぶ「すずしろ」は大根のことです。



## ＊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  
たくさん読んであげてくださいー

### 「おもちのきもち」かがくいひろし

〈 4才児クラスから 〉

お正月前後にぴったりの絵本です。なにげなく食べている「もち」。もちも結構大変なんだよ～ということがこの絵本を読むと、とてもよくわかります。たごさくさんちのおもちつき。つきたてのおもちはのしぼうで伸ばされたり、プッチンとちぎられたり。あんこやきなこ、時には納豆につけられたりして、最後は人間に食べられてしまいます。その中の「かがみもち」がこの絵本の主人公。いつか食べられることが恐ろしくなった鏡餅は床の間から逃げ出してしまう。走って走って、一生懸命走りすぎて、おなかのすいた鏡餅は、なにを思ったのか自分をひとくち。おいしくってまたひとくち。柔らかな体を生かして体のあちこちを食べているうちに時間がどんどん過ぎていき……さてさて鏡餅はどうなるのでしょうか？鏡餅が逃げ出すところ、走っている様子などの絵は最高です。子どもはもちろん、大人も楽しめる絵本です。



### 育児で大切にしたいこと = 4歳児 =

自意識や自立性が芽生え、周りの物事が理解できるようになる4歳児に対しては子どもが主体的に物事に取り組める環境を準備することが大切です。

**\*子どもの考えを尊重する** 理解力も向上し、自意識も芽生え始めた4歳児は色々なことを自分でやりたいと思う時期です。まずは子どものやりたいことや考えを尊重し、主体性を大切にしましょう。その中で間違っていることはその理由もしっかりと伝えてあげることがポイントです。

**\*子どもの気持ちに寄り添う** 色々考えて行動する4歳児ですが、まだ自分の感情をコントロールするのは難しい年齢です。そのため子どもの主体性は尊重しつつも、状況を見守ってトラブルになりそうな時は間に入ってあげましょう。気持ちに寄り添ってあげることで、相手への共感性や自分の感情をコントロールすべきタイミングを学んでいきます。

**\*話を最後まで聞いてあげる** 「4歳の壁」という言葉があるように、理解力やことばを習得した4歳児は口答えしたり、反抗的な態度を取ることがあります。しかし、そうした行動も子どもなりに理由があるはず。そのため、まずは子どもの話を最後まで聞いてあげることが大切です。