

❁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されています。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

「ちいさいおうち」

たくさん読んであげてくださいー

5歳児クラス

作・絵 バージニア・リー・バートン

静かな田舎に、ちいさいおうちが建っていました。春になれば、りんごの花が一斉に咲き、夏になると丘はひなぎくのの花で真っ白になる。秋には木の葉が黄色や赤に染まり、冬がくると、辺りは一面の雪景色。美しい自然の景色の中にある「ちいさいおうち」。この幸せな光景がずっと続くと思っていたのに、やがて道路ができ、高いビルが建ち、周りが賑やかな町にあっという間に景色は変わっていきます。そこにあるのは「時のながれ」。

70年も前に誕生したこの絵本はアメリカを代表する絵本作家のバージニア・リー・バートンの傑作絵本です。細部にわたって考え抜かれた構図やデザインそして美しい色彩。その思いがシンプルに伝わってくる文章です。



育児で大切なこと ー5歳児 就学に向けてー

期待と不安の入り混じる小学校入学。小学校では、今まで周囲の大人が助けられていたことを自分1人でやらなくてはいけなくなったり、保育園ではなかった決まり事に従ったりする場面が出てきます。入学までに身に付けておきたい生活習慣を整えておきましょう。

小学校では「できることは自分で」が基本です

- ・早寝・早起きの習慣づけ
- ・朝ごはんをしっかり食べる
- ・社会のルールを知る
- ・一人でスムーズに着替えができる
- ・自分の持ち物を管理する
- ・自分の気持ちやしたいことをはっきり伝える
- ・一定時間机に向かって作業をする

【小学校での学習に繋がる基本的な準備】

- *鉛筆を正しく持てるようにする
小学校にはいると文字を書くことが多くなる
- *時計を読めるようにしておく
○分になったらもうすぐ△△が始まるなど物事の予想がつくため、慌てることが少なくなる

