

✿給食室から✿ 野菜に元気をもらおう！

野菜には、人間の身体に欠かすことのできない各種ビタミン、ミネラル、植物繊維が豊富に含まれています。特に緑黄色野菜にはβ-カロチンやビタミンCが豊富に含まれています。ですが、野菜ばかり食べればよいというわけでもありません。

主食（米や麺類、パンなど）や主菜（肉や魚、卵、大豆製品など）をバランスよく食べたうえで、野菜も充分にとっていききたいですね。

野菜ジュースでも栄養は摂れるのか？

手軽に取り入れられる野菜ジュースですが、それには「摂れる栄養素」と「摂れない栄養素」があります。

〈摂れる栄養素〉ビタミンA・β-カロチン カリウム

カルシウム 鉄 ビタミンE

〈摂れない栄養素〉ビタミンC 食物繊維

野菜ジュースだけで一日に必要な野菜の栄養素を摂ることはできません。糖分も含まれているので、飲みすぎは肥満の原因に。上手に活用して丈夫な身体を作っていききたいですね。

子どもが一日に食べたい野菜の量

240g～300g

〔生で両手いっぱい

ゆでて片手いっぱい〕

✿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

2才の絵本 『でんしゃにのって』

うららちゃんが一人で電車に乗ってお出かけ。手にはお土産と切符を持って。

降りる駅は「ここだ」駅です。ガタゴトー ガタゴトー ガタゴトー ガタゴトー

電車で揺られていると、次々にお客さんが乗ってきます。「わにだ」駅ではわにさんがたくさん、「くまだ」駅ではくまさんたちが。次に乗って来たぞうさんが大きすぎて、うさぎさんの座る所がありません。さらに乗ってきたへびさんはどうするの？でも、みんなが考えてどうにかなるのです。

ガタゴトー ガタゴトー ガタゴトー ガタゴトー あまりに心地がいいから、うららちゃんはどうと。

大丈夫かな？おばあちゃんに会えるかな？

とよたかずひこさんのこの本は、のんびり、ゆったり、みんながあたたかく見守ってくれていて何回読んでも楽しいですよ。



育児で大切なこと 2歳児 「自己主張は成長の証」



自我が芽生え、自己主張が強くなる2歳児は「イヤイヤ期」と呼ばれる第一次反抗期を迎えます。自我を確立させていくために必要な大切な時期ではありますが、接し方に悩んでしまうことが多くなるでしょう。

0歳の頃は大人の言うことを素直に受け入れていましたが、1歳を過ぎると徐々に自我が芽生え自分の意思が出てきます。

「自分でやりたい」気持ちが強くなる一方「うまく言葉で伝えることができない」「まだまだ一人ではうまくできない」「思い通りにならない」ことで癩癩をおこしたり反抗したりするようになります。自分のやりたいことと違うと感じていても何と言ってよいかわからず全てに対して「イヤ！」と言ってしまいます。周囲の状況や子どもの様子から気持ちを想像して「○○したかったね」「○○が嫌だったね」と具体的に言語化して受け止めてみましょう。