

＊給食室から＊ 朝ごはんしっかり食べていますか？

忙しい朝ですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。

かんたん☆朝ごはん

前日の夕食の支度の時に、翌朝のお味噌汁の具の野菜を切っておき、朝は火を通してみそを溶かすだけ。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず洗い物が少なくて済みます。



朝ごはん和生活リズムの関係

朝ごはんをしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると、食欲がでないため、早寝早起きが大切です。

毎日3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもたちの生活リズムが確立します。

さつまいもごはん

旬の野菜を取り入れよう！

〈材料〉

米 2合

さつまいも 小1本

みりん 大さじ1

塩 小さじ2/1

〈作り方〉

・お米をいつも通り研ぎます。

→みりん・塩を入れてから目盛りまで水を入れます。

・さつまいもは1cm角に切り、少し水にさらします。

・さつまいもを加えて、炊飯します。

※前日の夕食に多めに作って

おき、ラップでおにぎり。

翌朝ラップごとレンジで温めると

朝の調理時間ゼロ！ですね。

＊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

0才の絵本 『くだもの』

ページをめくるとまずどーんと丸ごとの緑のスイカ。さらにめくると、カットされた真っ赤なスイカ。ぶどう、なし、りんご、と、次々に登場する絵は、どれもみずみずしくて本当においしそう。その果物たちが、今度は皮がむかれて食べやすくカットされて、あんまりおいしそうなので子どもでなくても思わず手が伸びてしまいます。

スーパーでカットフルーツが簡単に買える時代。まるごとの姿は意識していないとなかなか

教えられないのかもしれませんが。果物って、皮をむいたら全然違う姿になってしまうものが多いからおさらです。

離乳食がはじまって食べ物に興味が出はじめたら、ぜひ手にとってほしい1冊です。

おしゃべりしはじめた子と一緒に名前を覚えたり、たくさんおしゃべりするようになったら「いただきまーす」と読みはじめて、「あまーい」「すっぱい！」と親子で感想を言い合いながら「ごちそうさま」と読み終わると楽しいですね。



＊育児で大切なこと＊

0歳児 『やさしい声でたくさん言葉がけをしよう』



0歳児は大人に守られて発達する年齢です。しかしただされるがままではありません。みずから身近な大人の表情を目で追い、音（声）を聞き、四肢を動かしながら、心も身体も共に発達していく重要な過程を歩んでいるのです。0歳児にかかわる大人は、おむつ替え、授乳、寝かせる時など、黙って世話をするのではなく、いちいち話しかけながら行いましょう。そして、その声は、やはりやさしいトーンと言葉が大切です。なぜなら0歳児の子どもたちは、身近な大人の声と言葉で成長するのです。

また、活動の時間にわらべうたを取り入れるのもいいでしょう。わらべうたは、シンプルなメロディーとリズムで構成されており、その音階は人が話すような音階で作られたものが多く、子ども（特に乳児）にはとてもなじみやすいものです。そのリズムは、心臓の鼓動にあったリズムといわれています。スキンシップが大事な時期に、子どもに触れながらわらべうたを歌うことで子どもは安心感を持つことができます。