

## ＊給食室から＊ 『お米パワーで健康に！』

秋は新米が出回り、お米がおいしい季節です。日本人は昔からごはんを主食とし、いろいろなおかずを組み合わせる「日本型の食事」を食べてきました。しかし、最近では食生活の欧米化が進み、米を食べる量も年々減少しています。せっかく米がおいしい季節はなので、毎日の食事に上手に活用したいですね。

### お米の栄養ってなんだろう？

お米には「身体」を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富。その他にもタンパク質、無機質などがバランスよく含まれています。ごはんは消化、吸収がゆっくりなので、腹持ちが良く身体の中で脂肪をためてホルモンの分泌を緩やかにします。つまり太りにくい炭水化物なのです。



※お米を「ほぐす」ことの重要性※ ごはんは蒸らし時間が終わったら、しゃもじで軽くほぐすことが大切です。炊きあがったごはんをそのまま放置すると、残った水分がごはんの表面について、粒同志の接着が強くなりまぜにくくなります。

おいしく食べるには、しゃもじで軽くかきまぜて、余分な蒸気を逃がし米粒の表面をある程度乾かすことが必要です。

## ＊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ー

### 1才の絵本 『くっついた』

ページをはさんで向かいあった2ひき。きんぎょさんと きんぎょさんが…？

「くっついた」

ページをめくると、2ひきはくっついているんです。あひるさんも、ぞうさんも

おさるさんだって。くちばしや、お鼻、おててを近づけて…「くっついた」

こんなくりかえし。シンプルなはずなのに、くっつく場面を見るたびに幸せな気持ち

になってしまうのはどうしてなのでしょう。

きっと、くっつく喜びをあかちゃんも家族もみんな知っているからでしょうね。

可愛くて優しい響きの言葉と絵のくり返しのこの絵本。読むたびに、のんびりと優しい時間が流れ、気がつけば、小さなあかちゃんを取り囲むみんなの顔がニッコリします。あかちゃん絵本の定番として大人気の一冊です。



### ＊育児で大切なこと＊ 1歳児 『言葉がけはとっても大切！』

この時期の子どもの発達には大変個人差があります。歩行の早い子もいれば、なかなか歩き始めない子もいます。言葉に関しても同様です。

言葉の発達は個人差の大きいものではありませんが、普段から積極的に言葉がけをしてあげることは大切です。意味がその時点でわかっていなくても、ジェスチャーを交えながら、スキン

シップをとり、いろいろな言葉のシャワーをたっぷりかけてあげましょう。

子どもの興味のあるもの、好きなものに関する絵本を読み聞かせてあげるのも良いですね。言葉にうまくできなくて、指さしたり、引っ張ってアピールする時には「これは〇〇だよ、かわいいね」「あっちに行きたかったんだね」「〇〇がほしかったんだね、はいどうぞ！」など気持ちを言葉で代弁して受け止めてあげましょう。自立心が芽生えて自分でやりたがるのも1歳児。声をかけながら「できた」を自信につなげていきましょう。