

給食室から

《 11月8日は いい歯の日 》

* 歯にいいもの *

ビタミンAを含む食品 → ビタミンAは歯のエナメル質を強化します

ビタミンCを含む食品 → ビタミンCは歯の象牙質の形成を支えます

カルシウムを含む食品 → カルシウムは歯を強くします

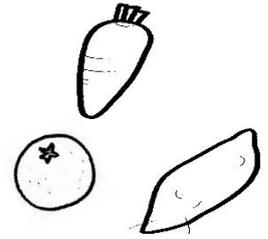
繊維質の多い食品 → 繊維質を多く含む食品は"直接清掃性食品"とも呼ばれています。

噛むことで歯や粘膜の表面が清掃され、唾液の分泌促進やあごの発達にもつながります。

その他

→ 日本茶の中に含まれるカテキン（ポリフェノール）フッ素の働きにより抗菌作用に優れ、虫歯の予防作用があります。

小さい子どもで歯磨きが難しい年齢でも、お茶で口の中をゆすぐことで虫歯予防にもなります。



✿ 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ー

2才の絵本 『ぐりとぐら』

『ぐりとぐら』は、中川李枝子（作）・山脇百合子（絵）による子供向け絵本のシリーズで、双子の野ねずみ、「ぐり」と「ぐら」を主人公とする物語です。

お料理することと食べることが何より好きな野ねずみのぐりとぐらは、森で卵を見つけカステラを作る

ことにしました。でも、卵があまり大きくて運べません。そこでフライパンをもってきて

その場で料理することにしました。カステラを焼くにおいにつられて、森じゅうの動物

たちも集まってきます。

♪ぼくらのなまえはぐりとぐら このよでいちばんすきなのは おりょうりすること
たべること ぐりぐらぐりぐら

このフレーズはリズムがあって、思わず知っている歌の節に合わせて口ずさんでしまいます。

大きななべいっぱいのカステラを作る場面、ぐりとぐらが森の動物たちとカステラを食べる場面が子どもたちは大好き。森の中なのに、カメやワニまで集まってきて「へびも食べてるよ。ワニやカニはどこからきたのかな？」と会話も弾みます。



* 育児で大切なこと * 2歳児 『してもらうことのうれしさ』を感じる



「やってみたい」「やってあげたい」年齢である2歳児。その思いを生み出すきっかけが必要です。それは、周囲の大人から働きかけてもらって「うれしい」と感じた経験です。

悲しいことがあった時それに気づいてもらい「どうしたの?」「大丈夫?」と声をかけてもらったり、困っている時に手伝ってもらったりすることで、子どもは安心し、悲しい気持ちが

なくなったり、できたという経験をし、働きかけてもらうことのうれしさを実感します。

こうした「してもらったうれしさ」が「やってあげたい気持ち」につながっていきます。「うれしい」気持ちに共感しながら、その気持ちを「やってみたい」や友だちへの関心や思いやりの気持ちにつながるようにします。

丁寧に対応することが、友だちにかかわる原動力になっていきます。

ggggg1