

## ＊給食室から＊ 知って食べよう夏野菜の栄養

今が旬の夏野菜は、暑い夏を乗り切るための栄養がたくさん含まれています。夏野菜にはビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが豊富に含まれており、身体の調子を整え、夏バテを防いでくれます。さらに、水分量が多く、身体をひやしてくれる働きもあります。

**ビタミンA** 肌の健康維持、発育の促進、暗いところでも見やすくなる働き

**ビタミンC** コラーゲンの生成を助ける、免疫力を高める、ストレスに対抗する働き

**ビタミンE** 血行を促進させ、冷え性、肩こり、腰痛を緩和させる、血管を健康に保つ働き

\*相乗効果が絶大！

ビタミンA、C、Eが合わさるととなる抗酸化作用の強い栄養素となり

老化や肌の衰え免疫力を弱める原因になる身体の酸化から

身体を守る働きをしてくれます。



## ＊保育園で人気の絵本＊

5才児クラスから

「これはのみのピコ」

一子どもたちに絵本を 絵本は心の栄養になります

たくさん読んであげてくださいー

「これはのみのびこ」は谷川俊太郎さんによる1979年の絵本です。

見開きの左のページには文字。右のページには絵が描いてあります。

この絵本の楽しいところは、「これは のみの びこ」で始まった文章が

次のページでは、「これは のみの びこの すんでいる ねこの

ごえもん」さらに次のページでは、「これは のみの びこの すんで

いるねこの ごえもんの しっぽ ふんずけた あきらくん」というように

どんどん言葉が積みあげられてお話が進んでいくという所です。

小さい子どもから小学生まで楽しめる一冊です。一度手に取って読んでみて下さい。



＊育児で大切なこと＊ 5歳児 「自分で考える力を育もう」

5歳になると、ものごとや人と主体的に関わることで「考えて発言・行動する力」を身につけていきます。積極的に友だちと関わったり、話し合いの機会を作るとともに、子どもたちの考える姿を十分に認めてあげて、ときにはサポートしてあげましょう。さまざまな人と触れ合う機会を作るといいですね。同年齢の子どもたちはもちろん、異年齢の子どもたちや地域の人との交流の中で、5歳児はその場にあった立ち振る舞いや人との接し方を学びます。

さまざまな立場の人と交流する機会があることで、子どもたちは多くの経験と「考えるきっかけ」を得られます。子どもたちだけでできること・任せられるところは委ねるようにしましょう。

たとえひとりではできなくても、子ども同士で協力しあうことでできることもあります。

「どうしたい？」「どうしたらいいと思う？」と投げかけながら、自分自身の力で問題を解決したり、課題を達成するために試行錯誤したりする機会をたくさん作ってあげるといいですね。