

✿給食室から✿ 「10月10日は目の愛護デー」 目に良いものを摂ろう！

最近子どももスマートフォンやゲームに触れる時間が増えています。目の健康を守るためにも目に良いとされている食材を、いつもの食事に意識して取り入れましょう。

眼神経の機能維持などに欠かせないのが、ビタミンA（人参やかぼちゃなどの緑黄色野菜）・ビタミンB群（豚肉、豆類、卵など）・DHAやアントシアニン（なすやブルーベリー）などです。この中でもDHAは体内でほとんど作られないため、食品からの摂取が必要です。

さんまを食べるといいことが！？

さんまはDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）、ビタミンB群など健康と美容に良い栄養素が多い魚です。DHAには高血圧を予防したり、脳の働きを正常に保ったり、睡眠を改善する効果が期待されています。一方、EPAには血流を促す動きがあり、動脈硬化や血栓の予防に役立つ栄養素なのです。秋といえば、さんま。積極的に食べていきたいですね。



✿保育園で人気の絵本✿

「あきぞらさんぽ」

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

1才児クラスから

「いってきまーす」落ち葉をふみふみ、かさかさ音を立てて出発です。秋のおさんぽは、なかなか忙しい。ちょっと歩けばどんぐりが落ちてきて、木にぶら下がったみのむしさんが揺れていて、葉っぱがたくさん落ちてくる。そんな時はまねっこが楽しい。せーの！ぽとん、ぽとん、ぽとん。

林を抜けて広い空。今度は何を見つけるのかな…？描かれている女の子がとても可愛らしい。

そして、うろこ雲の浮かぶ空を見上げ、褐色に染まった林を通り、大好きなどんぐりを見つけ、とんぼを追いかけて、まっ赤な落ち葉のプールにどぼーん！ドキドキするような美しい景色の連続です。

えがしらみちこさんの「おさんぽ」シリーズも5冊目！読んだあときっと外へお出かけしたくなる、大人気のシリーズの絵本です。



* 育児で大切なこと * 1歳児 「自立への過程」の時期

この時期の子どもは、つかまらずに歩けるようになり、押したり、投げたりなどの運動機能が発達します。

大人の言うことが分かるようになり、自分から呼びかけたり、片言を盛んに使ったり、指差しや身振りで示そうとしたりします。大人に伝えたいという気持ちも高まってきて1歳後半には二語文も話し始めます。しかし、気持ちまで表現することはまだ難しい時期です。また、個人差も大きいので聞いた言葉を理解していても自分から言葉で表現することが少ない子どももいます。子どもが興味を持ち楽しんでいること、悲しい思いや悔しい思いなど、子どもの気持ちに沿った言葉で大人が表現しかかわることによって言葉の発達が促されていきます。

また、〇〇のつもりであそんだり生活の再現遊びをしたり、みたて・つもりの世界が広がり、大人や友だちと共有して楽しめるようにもなり、このことは言葉の習得と大きなかわりがあります。

自分の思うように行動できるようになっていきますが、まだまだ大人の援助や見守りを必要とする「自立への過程」の時期です。