

＊給食室から＊ 適切な塩分で美味しくたべましょう

子どもは、味が濃いもの（塩）、甘いもの（砂糖）、脂っこいもの（脂質）を欲する傾向があります。成長のために効率よくエネルギーを摂取しようとするためです。しかし、塩・砂糖・脂質の過剰摂取は健康にとって望ましくありません。薄味の大切さと減塩のコツを紹介します。

☆子どもの食事は薄味で！と言われる理由は？

人は舌にある味蕾（みらい）という器官で味を感知しています。この味蕾の数は大人よりも子どもの方が多く子どもは「繊細で優れた味覚」をもっていると言われていています。幼児期は、味覚を形成する大事な時期。薄味で様々な食べ物を体験することで正しい味覚が育ちます。反対に、この時期に塩分が多く、濃い味のものを食べると、本来の食べ物の味を知る機会が減り、将来の偏食に繋がりがやすくなります。

* 味付けのコツ *

- 味付けをする前に味見して素材の味を確かめる
- 塩味を1～2品に絞り、味付けにメリハリをつける
- 肉や魚の味付けでは塩は焼く前にふる
- レモンなどの酸味を利用する
- 魚や肉料理では、少量の調味料がなじむようにあらかじめ片栗粉をまぶす
- うま味が豊富なトマトやキノコ類を上手に活用する



＊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

4才児クラスから

たくさん読んであげてくださいー

《せんたくかあちゃん》

さとうわきこ さく・え

洗濯が大好きなせんたくかあちゃん。カーテンでも何でもたらいに入れて、太い腕で洗ってしまいます。ある日、家中のものを洗ったかあちゃんは子どもたちに洗うものを探してくるように言います。猫や犬、靴や傘は慌てて逃げ出しますが、子どもたち共々、かあちゃんに洗濯されてしまいます。かあちゃんが洗濯物を干し終ると、干された子どもたちのへそを狙って雷さまが登場。かあちゃんは雷さまを捕まえると、たらいに入れて洗濯！すっかりきれいになった雷さまですが、なんと目も鼻も口もきれいさっぱり消えてしまっていて…。「ばばあちゃんシリーズ」でおなじみの、さとうわきこさんの作品。洗濯が大好きな“かあちゃん”の豪傑振り洗われるのが嫌いな動物達が必死で洗濯から逃げようとする姿や、恐ろしいはずの雷様も逃げるように去っていく姿がユーモラスに描かれています。

また、ラストシーンのすごい数の雷様を前に、「まかしときい！」と胸を張る“かあちゃん”の後姿は、母親の力強さと安心感が感じられます。



* 育児で大切なこと * 4歳児

言葉の数が増えるだけでなく、時間軸を理解して話したり、理由をもって自己主張できるようになります。「昨日は～したよ」と自分の経験を伝えたり、言われたことに対して「だって～」と反論することも。自分の感情はまだうまくコントロールできないため「4歳の壁」と言われるように反抗的な態度や成長が後戻りしたような行動がでることもあります。しかし、そうした行動も子どもなりに理由があるはず。そのため、まずは子どもの話を最後まで聞いてあげることが大切です。理解力も向上し、自意識も芽生え始めた4歳児は色々なことを自分でやりたいと思う時期なので、子どものやりたいことや考えを尊重し、主体性を大切にしましょう。その中でできないことはサポートしてあげたり、間違っていることはその理由もしっかりと伝えてあげましょう。

友だち関係が深まる一方で、自分と相手の思いがすれ違ってケンカが増えます。ケンカを通じて自分の気持ちを表現したり、相手の気持ちに気づいたりする経験も大切なので、すぐに止めずに様子を見守ることも必要ですね。