

## ＊給食室から＊

## 果物を食べよう！

秋から冬にかけて旬を迎える果物がたくさんあります。果物にはビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が多く含まれているため、免疫機能の強化、消化器の健康増進ができると言われてい  
ます。

- \*りんご カリウムや抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富に含まれています。皮ごと食べるのがおすすめ！
- \*ぶどう ポリフェノールが豊富です。糖質量が多い果物なので、食べすぎに注意が必要です。
- \*かき ビタミンCが多く、1玉で一日に必要な量を確保できます。  
腸や胃の粘膜を刺激するタンニンも多いので食べすぎに注意です。
- \*くり ビタミンC、食物繊維が豊富な果物です。糖質も多く含まれています。
- \*なし 水分やミネラルが多く、他の果物に比べて糖質量が少ないです。便秘解消に期待できる成分も含まれています（ソルビトール）



## ＊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

「とんとんとめてくださいな」

たくさん読んであげてくださいー

2才児クラスから

ハイキングに出かけた3匹のねずみは、帰り道の途中で道にまよってしまいます。途方にくれてあたりを見回すと、遠くに一軒の家を見つけました。泊めてもらおうとドアをたたきますが、中には誰もいません。しばらくすると、またノックの音が聞こえて、うさぎが、続いてたぬきが「とめてくださいな」と入ってきました。そして今度は、ドアから大きな黒い影が入ってきて……！

ちよっぴり怖くて、最後には心が温まるお話です。やさしい言葉遣いと丁寧なストーリー展開が素敵です。

絵の書き込みも細かくて、色々な発見が大人もあって、楽しめます。  
一番小さいねずみの子の眠たそうな顔が何とも愛らしいです  
秋の夜長、子どもを膝にのせてじっくりと読んであげて下さいね。



## ＊育児で大切なこと＊ 2歳児

2歳ごろの子どもは、それまでに周りの大人たちから吸収してきた言葉を一気に表出してはなしはじめます。「ブーブー 乗る」などの2語文を話すようになります。また、自分の感じたことを言葉で表すこともできるようになります。

主導的活動のごっこ遊びは、他者とのコミュニケーション能力や思考力、言語の発達に寄与する重要な遊びです。ままごとで積み木をケーキにみたてたり、電車ごっこで家のドアを電車のドアに見たてて遊んだりしている時に、子どもは頭の中で様々なことをイメージ、想像しながら遊んでいます。イメージすること、想像することは言葉を操ったり他者とのコミュニケーションを取ったり新しいことを考える上で基本となる作業です。

友だちとの関係においても、一緒にいれば同じような遊びを模倣したりして、互いに影響を与えあう姿をみることが出来ます。まだ社会性が発達していないこともあってトラブルもよくありますが楽しいごっこ遊びの中でトラブルを繰り返しながら、思いやりや自分の感情表現を学んでいきます。大人が子どもの気持ちを代弁してあげるなど、手助けをしつつ長い目で見守ってあげましょう。