

＊給食室から＊

－風邪予防 4つのポイント－



- ①**バランスの良い食事** 食事をバランスよく食べることは元気に過ごすためにとっても大切です。一汁三菜を心がけた食事であれば、自然とバランスのとれた献立になっていきます。たくさん食べて抵抗力を高めましょう。
- ②**十分な睡眠** 疲れがたまっていると、風邪の菌やウイルスに負けやすくなります。早寝を心掛けて十分な睡眠をとり、身体をやすめることも大切です。
- ③**過度な運動** たくさん身体を動かして、体力をつけましょう。風邪に 負けぬ丈夫な身体をつくることができます。
- ④**手洗い・うがい** 手についた菌やウイルスは食べ物などを通して身体に入り込みます。石鹸を使った手洗いで、菌やウイルスを洗い流しましょう。

＊保育園で人気の絵本＊

－子どもたちに絵本を 絵本は心の栄養になります

【グリーンマントのピーマンマン】

たくさん読んであげてください

3才児クラスから

子どもたちに嫌われがちな野菜。その中でも、ピーマンは代表的な嫌われ野菜なのではないでしょうか。苦くて、くさくて、料理に混ぜ込んでもなかなかの存在感。嫌いな子には、すぐにわかってしまうので、うまく食べさせるのが難しい。そんな子どもたちに人気のない野菜のピーマンは、とっても泣き虫。でも、あのくさくて、にがい味にはピーマンパワーがあったのです。はらいたバイキンものどいたバイキンも逃げ出しました。

嫌われピーマンが、強いヒーローになって、バイキンたちをやっつけます。グリーンマントのピーマンマンの誕生です！

ピーマンこうせん、ピーマンアタックと次々と必殺技を繰り出す姿はカッコいい！！

好き嫌いの多い子どもにはピッタリのお話です。



＊育児で大切なこと＊ 3歳児

「自分でできた達成感を」

3歳児は2歳から引きつづき第一次反抗期と呼ばれる時期に当たります。2歳児の反抗期、イヤイヤ期では言葉が離せないことで全てに対して「イヤ1」と意思表示していましたが、3歳児になると言葉を使って自己主張を行うようになります。「自分でやりたい」気持ちが強くなり、大人の要求を理解しながらも反対のことを言ったりしたりと反抗することが多くなるでしょう。声かけや関わりが難しい時期ですが、発達過程であることを理解して接し方を工夫して見るのが大切です。何でも自分でやりたい気持ちが強くなるので、大人は危険がない限りなるべく「見守る」ことや「待つこと」を心がけるといいでしょう。難しいところはさりげなくサポートしたり、ヒントを出してみたりしながら「自分でできた達成感」を味わうことが自信に繋がっていきます。できたことは「自分でできたね！」「やったね！」と大きなアクションで褒め、できた喜びに共感することが大切です。また、この時期は人の役に立つことに喜びを感じるようになるので、「～してね」ではなく「～してくれると嬉しいな」「ありがとう、助かったよ」など声かけをするといいでしょう。