

## ✿給食室から✿

## 『虫歯にならない歯を作ろう』

### よく噛む

よく噛むことによって唾液の分泌量が増え、口の中の汚れを洗い流してくれるため、口の中を綺麗に保ち虫歯を予防します。一口30回噛むように子どもにも伝えてみましょう。

また、あごの周りの筋肉が刺激を受け、その刺激によってあごの骨が成長します。歯並びのためにもあごの発達を促し、永久歯が正しく生え並ぶスペースを確保することが大切です。

他にもよく噛むと食事の消化や吸収を助ける・集中力がつく・味蕾が発達する・太りにくくなる、といったいいことがあります。

### 歯が強くなる食べ物を食べる

- \* 良質のたんぱく質（葉の基礎の材料）
  - \* カルシウム（石灰化のための材料）
  - \* リン（石灰化のための材料）
  - \* ビタミンA（歯のエナメル質の土台を仕上げる材料）
  - \* ビタミンC（歯の象牙質の土台を仕上げる材料）
  - \* ビタミンD（カルシウムの代謝や石灰化の調整役）
- よく噛んで栄養のバランスよく食べたいですね

## ✿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

### 2オクラスから

### たくさん読んであげてくださいー

### 「あおくんときいろちゃん」

レオ・レオニ二作 藤田圭雄訳

ふぞろいで、まるで紙をちぎったかのような青と黄色の「まる」。それがこの絵本の主人公です。目も顔も手足もないけれど、ただの青と黄色の「まる」は、お話の中を生き生きと動き回ります。

この不思議な絵本は、レオ・レオニが自らの孫のために作り、世界中で愛され続ける絵本です。

これが小さな子どもたちにも大人気です。子どもたちの想像力というのは、大人が思っている以上に柔軟で自由です。おはなしは、あおくんでの紹介から始まります。あおくんのうちには

パパとママ。お友だちもたくさんいて、みんなそれぞれとっても美しい色をしています。

でも、一番の仲良しはきいろちゃん。ある日、お留守番を頼まれたあおくん。どうしても

きいろちゃんに会いたくて、遊びに出かけてしまいます。出会ったふたりは、嬉しくて

嬉しくて「みどり」になってしまうのです。そのまま家に帰ると、あおくんの家でも

きいろちゃんの家でも「うちのこじゃない」と言われてしまい、大粒の涙を流す

のですが……。ぜひ、手に取って読んでみて下さい。



### \* 育児で大切なこと \*

### 『何でも自分で』

### 2歳児

2才を過ぎたあたりから、「何でも自分でやる」というようになっていく子どもが増えていきます。親の言うことをなかなか聞かなくなるため、「魔の2歳児」と言われることも。

特に、2才後半から3才にかけては「言語に関係した脳の回路」がどんどん増加する時期でもあります。そのため言葉の発達が急速に進み、言葉も覚え「自分の力でやってみよう」と思うようになっていきます。そして自分のしたいこと、嫌な事がはっきりわかりはじめ、自己主張するようになります。しかし、欲しいと思うことを我慢したり、待つことはまだできません。親が困るようなときに限って「イヤ！」と叫ぶこともよくあります。思い通りにいかないと反抗したり、大泣きします。イヤイヤ期が始まったら、子どもの主張を抑え込まずに子どもの言い分に耳を傾け「したい」「イヤ」という子どもの気持ちをいったん受け止めてあげましょう。

この時期は、簡単なことなら、お手伝いもできるようになってきます。そんな中で「〇〇してくれてありがとう」とほめてもらうと「またやりたい!」という意欲につながっていきます。