

＊給食室から＊ 8月31日は 野菜の日

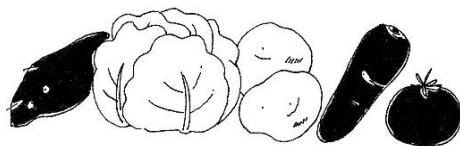
1983（昭和58年）年に野菜に関わる人たちが、もっと野菜の良さを知って欲しい・野菜をたくさん食べて欲しいと「や（8）さ（3）い（1）」の語呂合わせから8月31日を「やさいの日」としました。

子どもが1日に食べたい野菜 ⇒ 240～300g（一回の食事で80～100g）

生で両手いっぱい ゆでて片手いっぱいです

【夏野菜の特徴】

- 水分が多く、身体を冷やす働きがある
- ビタミンが豊富！身体の調子を整え、夏バテを防ぐ
- 彩鮮やかで食卓が明るくなる



旬の食材 きゅうり トマト ピーマン ゴーヤ なす オクラ とうもろこし かぼちゃ
にんにく ししとう 枝豆 ズッキーニ 冬瓜 大葉 いわし かつお スイカなど

暑い夏 野菜をしっかり食べて元気に過ごしましょうね

☆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

3オクラスから

たくさん読んであげてくださいー

「おたまじゃくしの101ちゃん」

かこさとしおはなしのほん

いちべえぬまで生まれた101匹のおたまじゃくしたち。かえるのお母さんと一緒に、みんなで仲良く暮らしています。ある日、遠足に出かける途中、道草をして迷子になってしまった101ちゃん。

101ちゃんを探しにきたお母さんが、ザリガニとみずかまきりに捕まって気絶してしまいます。

お母さんを助けるために、おたまじゃくしのきょうだいは、スクラム組んでがんばります。

お母さんがえるの子どもたちへの深い愛情と、子どもたちがみんなで必死に

なってお母さんを助けようとする姿には心を打たれます。

かこさとしさんの絵が可愛くて、文章もリズムカルで読みやすいです。

子どもの心をしっかり捉えたこの絵本。ぜひ、親子で一緒に味わって

みてください。



＊育児で大切なこと＊

『気持ちを代弁する』

3歳児

好奇心が旺盛になり、何に対しても興味を持つようになります。「なんで？ どうして？」という質問には、ひとつずつ丁寧に答えてあげることが大切です。わからない場合は一緒に調べてあげるといいですね。

感受性が豊かになり、身近な人の気持ちを少しずつ理解できるようになっていきます。

我慢や許容といった、人のかかわりの中で必要になる社会性を、だんだんと身につけていく時期でもあります。

いっぽうで、2歳ころから急激に発達する自我が、さらに発達してきます。自分のやりたいこと、やりたくないことがはっきりとし、自己主張が強くなります。

語彙が増えたとはいえ、まだ言葉が未発達な部分もある3歳児です。泣きわめいたり、叩く、物を投げるといった姿がみられたときには、まずその子どもの気持ちに寄り添い、受け止めてあげましょう。

「自分でやりたいのにやってしまったのが嫌だったんだね」「今はやりたくないんだよね」などと、気持ちを代弁してあげると、子どもは「理解しようとしてくれている」と安心します。イヤイヤが減ってくるタイミングは個人差がありますが、感情を言葉であらわすことができるようになると少しずつ落ち着いていきます。