

## ☆給食室から☆ 「正しい姿勢で食べていますか？」

食事の姿勢が歯並びや身体の成長に大きな影響を与えています。

健康維持のためにも食事の姿勢を見直しましょう。

×猫背になっている

×足をぶらぶらさせている

こんな食べ方をしていませんか？

### \* 正しい姿勢とは？

- ・ テーブルは手の肘から下が自由に動かせる高さに
- ・ 背筋を伸ばして骨盤を立てるように
- ・ 椅子の高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に
- ・ 肘、膝、腰は90°を意識する
- ・ テーブルとの間はこぶし1つ分ける

### \* 正しい姿勢で食べることによって

- ①消化・吸収力がアップする ⇒消化器官への負担が少なくなる  
より多くの栄養を取り入れることができ、成長につながる
- ②良いかみ合わせが保たれる ⇒口や顎の発達が促進される  
よく噛んで食べることができ、食べすぎ防止につながる



## ☆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

たくさん読んであげてくださいー

### 3歳クラスから

#### 『きんいろあらし』

カズコ・G・ストーン さく

黄色く色づいた秋のやなぎむらに、「きんいろあらし」という竜巻が近づいてきました。赤トンボのあかねさんに教えられ、大急ぎで穴に隠れたり、枝にしっかりとつかまって、準備しましたが、嵐が通りすぎた後、クモのセカセカさんがいません。風に飛ばされ、池の中で助けをよんでいたセカセカさんは、池の番人カメキチおじいさんに助けられました。やなぎむらのおはなし、秋の巻です。虫たちのそれぞれのネーミングもユーモラスで、ほのぼのとしたお話もいいのですが、この本の魅力はかわいい虫たちと、自然がいっぱいの絵です。

嵐が去った後、みんなで「おちばのいえ」を作って冬支度。季節の移ろいがわかるのがいいです。

4冊セットでおすすめします。

春の巻 「サラダとまほうのおみせ」

夏の巻 「ほたるホテル」

冬の巻 「ふわふわふとん」

虫が好きな人もそうでない人もぜひシリーズで読んであげてください。



### \*育児で大切なこと\*

### 『気持ちを受け止めて』

3歳児

好奇心が旺盛になり、何に対しても興味をもつようになるのがこの時期です。

「なんで？どうして？」の質問が増えますが、一つずつ丁寧に答えてあげることが大事です。また自分のやりたいこと、やりたくないことがはっきりし、自己主張が強くなります。イヤイヤ期に反抗期、複雑な成長過程にいる3才児。語彙が増えたとはいえ、まだ言葉が未発達です。泣きわめいたり、叩く、物を投げるといった癇癪（かんしゃく）がみられた時は、まず子どもの気持ちに寄り添い、受け止めてあげましょう。これも「ダメ！」あれも「ダメ！」では、自分でやってみようという意欲を失ってしまいかねません。子どもにやらせてみて、できたことはしっかりとほめてあげましょう。「ギュッ」とだきしめてあげるなど、スキンシップの時間も取ってあげましょう。