

一給食室から一

夏風邪予防をしっかりと!!

この時期に風邪をひいてしまうと、とても厄介です。手洗い、うがいもしっかりして予防して行きましょう。

原因と症状... せき、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、発熱、頭痛、筋肉痛、食欲不振など上気道力が低下した身体が主にウイルスに感染することで発症します。

予防・改善... 抵抗力をつけ、ウイルスなどに感染しない丈夫な身体にすることです。抵抗力を高めるには、日頃から栄養バランスのとれた食事、特にたんぱく質、ビタミンA・B群とCをしっかりとることが大切です。

ビタミンAが豊富

レバー うなぎ 卵 牛乳 カボチャ にら 小松菜 ほうれん草 人参など

ビタミンB2が豊富

レバー あじ さば 牛乳
納豆 アボカド まいたけ
など

ビタミンCが豊富

キャベツ ほうれん草 ブロッコリー
じゃがいも みかんなど

言葉って楽しいなあ絵本 一子どもたちに絵本を 絵本は心の栄養になります一

『もこ もこもこ』 たにかわ しゅんたろう さく・もとなが さだまさ え

言葉は「もこ」と「によき」と「つん」と「ぼろり」と「ぶうっ」と「ぎらぎら」と「ばちん」それだけです。

鮮やかな色彩とわかりやすくユニークな形がページに踊り、そこに擬音語がピチピチ飛び跳ねて心地よい響きが胸に届きます。

読み手と受け手の子どもたちの想像力とイメージのふくらみにすべて託された、赤ちゃん絵本の定番です。言葉のもつイメージを膨らませ、言葉って楽しいなと感ずることができます。

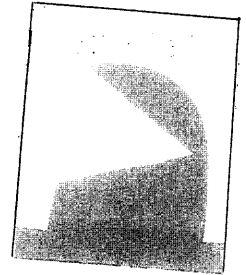


他にこんな絵本も...

「じゅげむ」 川端 誠 「おっと合点承知之助」 齋藤 孝/文 つちだ のぶこ/絵

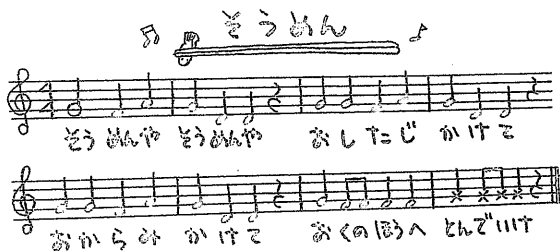
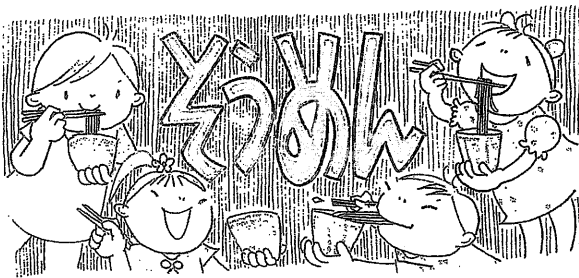
「がちゃがちゃ どんどん」 元永 定正/さく 「さる るるる」 五味太郎

「おおきなかぶ」 A トルストイ/再話 内田 莉莎子/やく 佐藤 忠良/画



わらべうたであそぼう

『そうめんや そうめんや』



「おしたじ」はしょうゆ、「おからみ」は菜味のこです。

* 「ちいさいなみさ」

