

✿給食室から✿

冬にとりたい栄養素

寒い冬は体を温めるためにたくさんの栄養を使います。まぶたがピクピクしたり、肌が乾燥したり…。これは冬のせいかもしれません。不足しがちな栄養素は「ビタミンB群」「ビタミンC」「鉄分」です。

\* ビタミンB群—豚肉、マグロ、さば、大豆、にんにくなどなど。水に溶けやすい栄養  
鍋、スープ、炊き込みご飯がおすすめです。エネルギー代謝を高めます。

\* ビタミンC—みかん、いちごなどの果物、ブロッコリー、ピーマン、キャベツなど  
鍋、スープ、炊き込みご飯がおすすめです。免疫力を高めます。

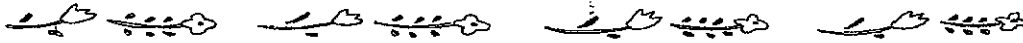
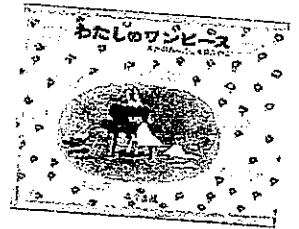
\* 鉄分—黄卵、ココア、レバー、小松菜、ほうれん草、水菜など  
ビタミンCと一緒に食べると、鉄の吸収率がアップします。

バランスよく食べたいですね。



✿ 洋服が大好きな子の絵本 ✿ —子どもたちに絵本を 絵本は心の栄養になります—  
『わたしのワンピース』 にしまきかよこ/えとぶん

「まっしろなきれ ふわふわって そらからおちてきた」野原で白いきれをひろったうさぎは、黒い足踏み  
ミシンでワンピースを縫います。目がさめるような色づかいと、ふんわりとしてリズムカルな言葉が子どもの  
心をとらえます。お花畑を通ればまっ白なワンピースが花もようへ、雨がふってくればみずたま  
もようへ。草の実もようになった実を小鳥が食べにきて、空を飛んだりするんです。最後はどんな  
もようになったでしょう。楽しんで下さいね。

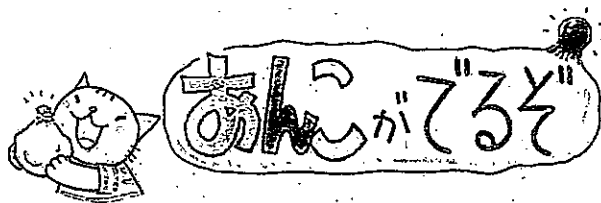


他にこんな絵本も…

「ねずみくんのチョコキ」 なかえよしを/作 上野紀子/絵 「オリピヤ」 イアン・ファルコナー/作 谷川俊太郎/訳  
「ちょうりんのすてきなセーター」 降矢なな/作・絵 「ぶくちゃんのすてきなぱんつ」 ひろかわさエコ/さく



\* わらべうたであそぼう \*  
『あんこがでるぞ』



おなじみ  
『おしくらまんじゅう』の歌詞だよ

① おしくらまんじゅう おされて なくな  
おしくらまんじゅう おされて なくな  
おされて なくな  
② あんこがでるぞ

雑誌 ちいさいなかまより

♪ おしくらまんじゅう おされて なくな  
① (くりかえし)  
おされて なくな



子どもをあんこにみたくて ぎゅっ ぎゅっ ぎゅっ \*

② あんこがでるぞ



あやもうごっこになつて 子どもをあんこにみたくて 投げとびます!



あんこがでるぞ