

＊給食室から＊

朝食食べていますか？

朝ごはんは1日の生活のスタートです。「朝はギリギリまで寝ていて、朝食がたべられない」「忙しくて食べる余裕がない、食べる気がしない」と朝食を食べる習慣がない人が多いのではないのでしょうか。

＊朝ごはんを食べるとこんないいことがあります＊

〈生活リズムが整う〉 早寝・早起きのリズムになり、睡眠の質が良くなったり、不眠傾向の人が少なくなります。

〈学力・学習習慣や体力づく〉 脳のエネルギー源でありブドウ糖をチャージでき、勉強に集中しやすくなります。

朝食を食べると朝から活動的に身体を動かせるので、体力強化にも繋がります。

〈心の健康〉 集中力の欠如やイラツキが少なく、家族や友人に対して「大切だ」と感じる心が育まれます。

〈便通が良くなり、便秘を予防する〉 胃の中に食べ物が入ってくることで、大腸の動きが活発になり腸内にある便を送りだしてくれます。腸の動きは、朝食後が最も強く反応するそうです。

—しっかりと食べたいですね—

＊保育園で人気の絵本＊

—子どもたちに絵本を 絵本は心の栄養になります—

4才クラスから

たくさん読んであげてくださいー

「いたずらラッコとおなべのほし」

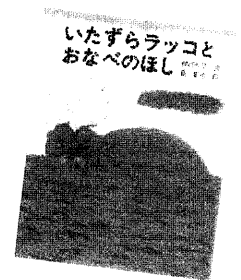
神谷利子/文 長 新太/絵

ラッコのロッコはとってもいたずら好き。寝ているおじいさんをワカメでぐるぐる巻いてしまったり、お母さんに抱かれた赤ちゃんラッコの足を引っ張ったり。お母さんが「そんないたずらばかりしていたら天の大男に捕まえられてしまうよ」と注意した時には、もうとっくに逃げてしまっています…。

そんなある日のことです。カモメに朝ご飯をとられてしまった友達をなぐさめるため、仲間から離れて遠くまでウニを取りに行ったロッコは、遂に天の大男のお鍋で捕まえられてしまいますが…。

いたずらばかりしているロッコですが、仲間思いで、機転が利いて、勇気がある。

そんな一面もしっかり表現されています。海と空と星を描いたスケールの大きな絵本ですが、長新太氏の迫力ある絵で迫力が出ています。ぜひ、手に取って読んでみてね。



＊育児で大切なこと＊

『子どもの考えを尊重する』

4歳児



理解力も向上し、自意識も芽生えはじめた4歳児は色々なことを自分でやりたいと思う時期です。まずは子どものやりたいことや考えを尊重し、主体性を大切にしましょう。

その中でできないことは、サポートしてあげたり、間違っていることはその理由もしっかりと伝えてあげましょう。

色々考えて行動しますが、まだ自分の感情をコントロールするのは難しい年齢です。そのため子どもの主体性は尊重しつつも、状況を見守ってトラブルになりそうな時は間に入ってあげましょう。その際は子どもの気持ちに寄り添いつつ、第三者目線で話を聞くことがポイントです。気持ちに寄り添ってあげることで、相手への共感性や自分の感情をコントロールするタイミングを学びます。

「4才の壁」という言葉があるように、理解力やことばを習得した4歳児は、口答えしたり、反抗的な態度を取ることがあります。そうした行動も理由があるはずで、まずは子どもの話を最後まで聞いてあげることが大切です。普段から話しやすい雰囲気を作ってあげることで安心して話してくれるようになるでしょう。