

✿給食室から✿

甘くておいしい冬野菜

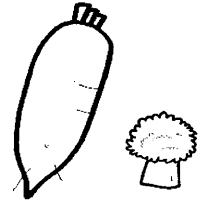
これから旬を迎える冬野菜。

冬野菜は寒さで凍ることの内容、細胞に糖を蓄積するため糖度の高い野菜が多いようです。ビタミンやカロテンなど栄養価の多く含む野菜は、免疫力を高め風邪の予防にも効果があると言われています。

お鍋にするとたくさん摂れて身体も温まりますね。

【旬の野菜】

ブロッコリー 大根 小松菜 ほうれん草 春菊



苦みのある葉物野菜は“砂糖”を加えて少し甘味を足すだけで、とっても食べやすくなります。ナムルや和え物、煮びたしに少し甘味を足してみてください。

✿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

1歳クラスから

「いろいろサンタのプレゼント」 しのぎき みつお作・絵

色遊びの穴あき絵本の主人公が、みんなの大好きなサンタクロース！いろいろな色のサンタクロースがその色に関係する動物や人にプレゼントを届けます。「誰かな？どんなプレゼントかな？」と連想してページをめくるのが楽しいです。カラフルな色使いが子どもたちの目をひきます。繰り返しで話が進んでいく展開も楽しめます。そして、最後にみんなの家にプレゼントを届けるのはやっぱり赤色のサンタさん。自分の名前が出てきて、サンタさんからの素敵なプレゼントのページで終わります。

クリスマスは子どもたちにとって大きな楽しみでもあり、夢を膨らませる行事です。たくさんあるクリスマスの絵本の世界にも、親子で一緒に浸ってみてください。

この絵本は、はクリスマス限定のお話ではないので1年中楽しめますよ。



育児で大切なこと

< 自己主張の受け止めに丁寧に >

1歳児

自我が芽生え、自己主張が盛んになってくるのがこの時期です。しかし、まだまだ「したいこと」と「できる」ことに差がありイライラしたり、かんしゃくを起こすことが多いです。また、友だち同志のぶつかり合いも見られ、噛んだりひっかいたりする姿もみられます。困った行動と捉えるのではなく内面に潜む「かしてほしい」「いっしょにしたい」「じぶんで」などの気持ちをしっかりと受け止めてあげたいですね。それぞれの気持ちに寄り添い、共感しながら子ども同志の思いを聞いてあげることが大切です。

食事や排泄なども、自分でしたいという気持ちが膨らみます。こぼしたり、手づかみであっても自分でやろうとする気持ちを大切に、さりげなく援助しましょう。自分でする楽しさを積み重ねて行くことで、生活の主人公となっていきます。