

## ✿給食室から✿

## 野菜に元気をもらおう！

野菜には、人間の身体に欠かすことのできない各種ビタミン、ミネラル、植物繊維が豊富に含まれています。特に緑黄色野菜にはβ-カロチンやビタミンCが豊富に含まれています。ですが、野菜ばかり食べればよいというわけでもありません。

主食（米や麺類、パンなど）や主菜（肉や魚、卵、大豆製品など）をバランスよく食べたうえで、野菜も充分にとっていききたいですね。

### 【野菜ジュースでも栄養は摂れるのか？】

手軽に取り入れられる野菜ジュースですが、それには「摂れる栄養素」と「摂れない栄養素」があります。

〈摂れる栄養素〉 ビタミンA・β-カロチン カリウム  
カルシウム 鉄 ビタミンE

〈摂れない栄養素〉 ビタミンC 食物繊維

野菜ジュースだけで一日に必要な野菜の栄養素を摂ることはできません。糖分も含まれているので、飲みすぎは肥満の原因に。上手に活用して丈夫な身体を作っていきたいですね。

### ✿子どもが一日に食べたい野菜の量✿

240g～300g

〔生で両手いっぱい

ゆでて片手いっぱい〕

目安にしてね！

## ✿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歳クラスから

たくさん読んであげてください

### 「ねこのくにのおきやくさま」

遙かかなたにねこの国がありました。ねこの国のねこたちはよく働きましたが、楽しむことを知りませんでした。ある日ねこの国におかしな仮面をかぶった2人組が船でやってきました。2人が歌を歌い、踊りを踊ると、そのすばらしいこと！王様とお妃様も気に入り、晩餐会に招待されましたが、仮面をとるようにいわれます。2人は、「おめんをとっても、私たちのいのちはまもると約束してください」といいます。さて、2人の正体は……？

ねこはねずみを食べるのですが、この国の王様は約束を守り、2人を歓迎してお面を博物館にかざるほどの友人になれたというおもしろいお話です。

この絵本は、スリランカの絵本作家さんの作品です。色彩とか、登場するお客の踊りや服装とかにお国柄がよく出ています。



\*育児で大切なこと\*

4歳児

『ここに寄り添うこと』

4才になると、脳の発達にともない認知能力が大幅に向上します。「時間や空間を認識する」「自分と他人との区別がつく」「他人の気持ちを理解する」といったことです。でも、これは突然完璧なものになるのではなく、まだまだ感情がうまくコントロールできないことがあります。かんしゃくをおこしたり泣いたり、反抗したかと思ったら急に甘えるなど、これは『4才の壁』と言われています。言葉や理解力などが発達していきますが、「自分でやってみたい」と、実際にうまくできることにはまだギャップがあります。イライラしてしまったりその苛立ちをうまく表現できないため、反抗期特有の行動があらわれます。しかし、これは子どもたちが成長している証です。

4才児は今までにない変化への不安や葛藤をかかえながら成長しています。そのことを頭において、『繊細な心』に寄り添ってあげることが大切です。