

# ほほえみだより

吉田保育所 平成25年5月

新緑の五月を迎えます。山々の緑はもちろんですが、園庭のケヤキやクヌギや栗の木も、柔らかな緑で私たちの目と心を和ませてくれています。



園庭の樺にも若葉が

吉田保育所の給食主食は“ごはん”です。

おやつは“おにぎり”が基本（時々、お芋・おやき・うどん等）です。

その理由は…乳幼児期から適切な食生活習慣を身に付けることで、生涯を健康に幸せに生きて欲しいと願うからです。

## ①ごはん主食の食生活習慣を身に付ける

赤ちゃんが最初に口にすることは限りなく水分の多いおっぱい、次におもゆ、次におかゆ、次に芋類などを柔らかくして、つぶしたり、細かく刻んだものを食べます。小学生くらいになって、大人と同じような食事をできるようになっても、子どもは水を飲みながら食事をします。つまり、人間は「水」に「でんぷん」を増やしながらか成りていくのです。

でんぷんは、ごはん、もち、そば、うどん、パン、ラーメン、芋類などに多く含まれていますが…、パンだとバターやマーガリン・ジャム等が付き物で、ラーメンだと油がたっぷり。もちやそば、うどんならいいのですが、これを毎日3食たべていたら飽きてしまいます。

でんぷんを多く含んでいて、油や砂糖を使わない食品で、更に飽きのこないのがご飯です。ご飯主食だとおかずは自然に和食になり、たとえお惣菜等を利用したとしても、ある程度、健康的な食生活を維持することができます。

## ②腹持ちのよいご飯を食べて、不要なお菓子やジュースを口にしないようにする

以前は成人病と言われていた肥満、高血圧、高脂血症、心筋梗塞、糖尿病といった病気が、今は小児生活病を言われ子ども達の間に広まっています。増加の原因は砂糖と油！ 甘いお菓子、スナック菓子、ジュース等の影響大です。

小児生活習慣病予備軍は成人期に移行しやすいと言われますし、これらの病気は完治が難しかったり、高額な医療費が必要となったりします。

また、砂糖や添加物等によって多動傾向になったりキレやすくなるなど、発達や精神面への影響も指摘されています。

子どもは胃が小さいので、すぐにお腹がすいて食べる物を欲しがります。だから、午後のおやつも、延長保育の間食も、腹持ちの良いご飯（おにぎり）にしているのです。帰宅後、夕食までの間、どうぞお菓子やジュースを与えないで下さい。

## ③ご飯には様々な栄養素が含まれています。たとえば、タンパク質なら牛乳コップ半杯分です。

ご飯にはビタミンやミネラル、食物繊維なども含まれています。茶碗一杯のご飯の中の栄養を身近な食品に置き換えてみると、プチトマト3個分のカルシウム、とうもろこし1/3本の鉄、さやえんどう12枚分のビタミンB、そしてレタス1枚半にあたる食物繊維。最近不足が問題視されているマグネシウムや亜鉛といったミネラルも、それぞれグリーンアスパラガス5本、亜鉛ならほうれん草1/2束分。体内の細胞や血管の若さを保つ“老化防止ビタミン”であるビタミンEは発芽する食品に多く、ご飯にもゴマ小さじ8杯分に匹敵する量が含まれています。

「ご飯ばかり…」と、どうぞ心配なさらなくて下さい。もちろんお昼の給食は野菜たっぷり、魚も肉もバランスよく入っています。

参考文献等：幕内秀夫著「ごはんで勝つ！」／全国農業協同組合中央会HP

『ほほえみだより』『給食便り』はホームページでもご覧いただけます。<http://hohoemi-yoshida.com/>

吉田保育所 検索

## 5月の予定表

- 1日(水) 原浜保育所との交流保育(さくら組) 東仙道「田中農園」で“いちご狩り”をします。
- 8日(水) 誕生会(5月生まれの園児保護者参加)
- 9日(木) 田植え(さくら組) 真砂へ行き真砂保育園と合同で田植えをします。
- 10日(金) 身体測定
- 13日(月) 茶道教室(さくら組)
- 17日(金) 避難訓練
- 18日(土) 弁当の日/すみれ組親子行事 (※ゆり組には給食があります)
- 19日(日) おしゃべりタイム 9:30~11:30(希望者)
- 21日(火) 歯科検診 15:00~
- 23日(木) 音楽で遊ぼう!(さくら組・すみれ組)
- 24日(金) 英語で遊ぼう!(さくら組)
- 25日(土) ゆり組親子行事(※ゆり組お弁当の日)
- 29日(水) 音楽で遊ぼう!(ゆり組・もも組2才児)

さくら組さんがいちご狩りに行ったり川に行ったりする姿を、昨年うらやましそうに見ていたすみれ組の子どもたちが、この4月さくら組になりました。そのさくら組さんが今回、憧れのいちご狩りに行きます。(行先の「田中農園」はもも組保育士 田中の実家です) 数々の園外保育を通して「益田にはこんなにいい所があるんだ!!」って感じて欲しいと思っています。

少し上の子どもたちの姿を見て、憧れて、自分もやりたいと思って…、その気持ちがあるから、自分の番になったらやる気満々で意欲的に取り組む! そんな子ども同士の関わりがとても大切! です。地域の子どもの集団がなくなったいま、唯一その関わりが出来るのが保育所集団です。

だから、保育所に子どもを預けるということは、単に親の都合じゃなくて、子どもの育ちのために必要なことなのです。



## 大きくなったね!

## おめでとう



2日	小野 はるや さん	3才
4日	大住 ともき さん	4才
10日	福原 ゆあ さん	2才
15日	岡崎 こうすけ さん	5才
16日	倉本 ともか さん	2才
22日	平野 このは さん	5才
24日	豊田 ありん さん	2才
29日	寺澤けいいちろう さん	4才

言葉を覚える時期の子どもは、いろんな言葉をどんどん覚えていきます。親から、家族から、友だちから、テレビやビデオから…、いい言葉も悪い言葉も。

一時期、わざと「バカ!」等と言っては、大人の反応を見て楽しんでいますが、周囲の大人が使わない言葉は、そのうち子どもも使わなくなりますから、あまり気にしないで大丈夫です。

だけど、周囲の大人が使う言葉であれば、子どももその言葉も使い続けます。

「バカ」「くそっ!」等、子どもたちに使い続けて欲しくないな~と思う言葉は、周囲の大人が使わないように気を付けたいものです。



四月二十一日に開催された益田まつりで、さくら組さんは威勢よくよさこい「日本一」を踊りました。

ご案内  
♥ほほえみ0才児サロン♥

- ・今年度から0才児対象のサロンを始めました。
- ・ご家庭で0才児と過ごしておられる方、育児休業中の方親子で遊びに来て下さい。
- ・今年度はつくし組園児が少なく、5月は在籍4名です。ほんわかゆつたりの子どものたちと一緒に、親子でまったりお過ごしいただけます。
- ・離乳食メニューも参考になりますよ。

0才児サロン開催日…5月15日(水)

6月19日(水)

お待ちしております♥

