みどり野 園だより 11月 園長日記 No.44

絵本の秋Ⅱ

10月の園だよりでは、あるお母さんの本屋さんとの出会いを紹介しましたが、幼児期の絵本の読み聞かせが大切だとうことをもう少し説明したいと考えていました。

「すぐれた絵本は、洗練された美しい日本語によってつづられています。子どもは未知の美しい日本語を、親の声で読まれる物語の楽しさにのせて身に着けていくのです。絵本を読んでもらっている子どもの言葉の発達が早く表現が豊かなのは、そのためです。

言葉は、考え、思い、学び、伝えるための手だてです。言葉が豊かになることは考えや学びが豊かになることです。それは人が人らしく生き、社会のなかで、人と関わりを持って生きるうえで、どれほど大切なことでしょう」

私は、国語が苦手でした。そのことは今も続いています。私が幼い頃両親は生活の糧を得るために仕事で忙しく、ほとんどほったらかし状態でしたし、とにかく家に本はありませんでした。あるのは新聞か父親が買ってきた雑誌ぐらいでした。

ある日、両親のいない日に祖母が我が家に遊びにきていた時のこと、どこかの出版社が絵本の定期購読をすすめるために訪問販売に来ました。熱心に幼児期の絵本の読み聞かせが大切であることを説き伏せたのでしょう。祖母はその場で契約を決め、その後、毎月絵本が次々に届くようになりまた。

ところが、本は届くばかりでそれを読み聞かせる人がいない。山積みになった絵本は開かれることなくいつのまにか、新聞紙といっしょに処分されたのだと思います。子ども心に、せっかく祖母が買ってくれた高価な絵本を読まずにいたことを今も心苦しく思っています。

とにかく、何でもかんでも**学習の妨げになったのは日本語力のなさでした**。ですから小学校の高学年から大学に入るまでの間、泣かされたのは国語力でした。すべてが日本語を通して説明がなされていくわけですから、現代文も古典も歴史も地理も共通して苦手でした。むしろ、文系はだめだ、だから理系が向いているのだと考えたこともあります。しかし結局、数学や理科なども一定のところまでは理解できても、内容が難しくなり込み入ってくるとそれ以上はやっぱりお手上げでした。

就職してからも国語力のなさで苦労しました。ですから、天声人語の丸写しを1年間続けたり、新聞の社説を切り抜いたり、時には大学の先生に文章を添削してもらったり、そして、子育てをするようになり、子どもに読み聞かせをするふりをして、自分が絵本を楽しんだり、苦心しました。そうすることにより表面的な文章力はついたかもしれません。しかし、**言葉の背後にある深い意味や文脈そして豊かな文化や生活の営み**を十分感じとるには至っていません。

その反省もあって、自分の子ども達には幼いころから絵本の読み聞かせをしたり、狭い部屋にありったけの本をならべて、そこを子ども達の共同の勉強部屋にしました。名付けて「ライブラリー」(図書館)。当時は名前の意味が理解されていませんでしたが今は理解しているようです。

睡眠を十分とることと同様、**成長期にある子ども達にいい絵本を浴びるほど読み聞かせることができれば、子どもたちは、情緒豊かで感性のある大人に成長していくのではないか**と考えています。

参考までに「こどもの本の童話館グループ」(http://www.douwakan.co.jp)が発刊している「絵本のある子育て」から「赤ちゃんと、絵本と、静かな時間」というコラムを別刷りにしました。ご一読ください。

2018年11月1日
園　長　中田一夫

赤ちゃんと、絵本と、静かな時間。

赤ちゃんとの、あわただしくも、楽しい日々を過ごしておられる皆さんに、赤ちゃんと絵本について、語りたいと思います。

赤ちゃんへの最高の贈りもの

赤ちゃんは、お父さん、お母さん、たくさんの人の祝福を受けて、この世に生まれました。そんな赤ちゃんには、すでに、感じる力が備わっています。その感受性をいっぱいに開いて、自分を祝福し、自分に寄り添ってくれる人たちの心を感じとろうとしています。そして、自分が生まれたこの世界は、いったい、どんなところかを、耳をすまして知ろうとしているのです。

こうして赤ちゃんへの最高の贈りものは、祝福と静けさです。

赤ちゃんが目覚めている間は、テレビなど人工の音は消しましょう。赤ちゃんは、静けさのなかから聞こえてくる、お母さんの立ち働く音、風のそよぎ、小鳥のさえずり、街のざわめき……に耳をそばだて、人と世界につながろうとしています。

人工の音から赤ちゃんを守りましょう。テレビの害は、まずは音です。家族がテレビを見る時は、音量を下げるか、イヤフォンを使うのをおすすめします。

こうして、赤ちゃんは、語りかけられ、子守り歌をうたってもらい、お世話してもらうことで、ここは確かに自分の居場所だと、安心します。そうやって、心を深くしていきます。

この世界を品よく紹介する

語りかけ、ふれ合って遊ぶなかで、赤ちゃんへ絵本を読んであげるのは、とても良いことです。絵本をとおして、心の響き合いをつくっていけるからです。

生後六か月くらいでしょうか。そろそろ、赤ちゃんは言葉に興味を持ちはじめます。その時、お母さんの手に「あなたはこんなに歓迎されていますよ。あなたが生まれた世界はこんなところですよ」と語ってくれる、品のよい絵本があれば、どんなによいでしょう。

もちろん、私どもは、品のよい、質の高い絵本を、赤ちゃんと、親の皆さんのもとにお届けしたいと願っています。でも、実のところ、赤ちゃんのための絵本を選ぶのが、いちばん、むずかしいのです。赤ちゃんは何も言ってくれませんから。

焦らないで、さりげなく

では、赤ちゃんと絵本について、アドバイスを差しあげましょう。

❶ふつう、一才くらいでは、絵本を読んであげようとしても、絵本に関心を示さなかったり、頁を次々と自分でめくったりすることがあります。

それは、絵本に慣れていないか、絵本が自分にとってなんなのか、まだ、わかっていないからです。無理に押しつけないようにしましょう。

ですから、がっかりすることはありません。これから、なのです。

❷この時点で、スマートフォンやテレビなど、赤ちゃんの関心を根こそぎ持っていくものに接していると、もの静かで、感性を働かせねば味わえない、絵本のようなものと仲良しになるのは、よけいむずかしくなります。

赤ちゃんや幼いひとが、スマートフォンやテレビに反応を示しているのを見て、親は、「この子はわかってる！」と思いがちですが、それは違います。その刺激的な映像に反応しているだけです。その刺激が強すぎるから、身体まで動いてしまうのですね。

❸なにより、その絵本が赤ちゃんにふさわしい絵本なのか、見直してみましょう。

❹いつも、さりげなく、赤ちゃんの周りに絵本があるように。絵本と遊ぶような気持ちで、絵本を親しいものにしてあげましょう。

❺赤ちゃんが絵本に興味を示しはじめたら、絵本のなかの、今読んでいるところ、物、生きもの、人などを指さして、理解を助けながら読むのもよいことです。この時期の絵本であれば、絵をとおして、自由にお話をしても差しつかえありません。

❻絵本は、赤ちゃんや幼いひととの、ふたりきりの時間の、恰好の息抜きになってくれます。絵本には、絵やお話という具体的な舞台が用意されているのですから。

大人として、知らず知らず ひきこまれていく絵本こそ

最後に、お断りと、お楽しみを。

赤ちゃんやもう少し大きくなったころの絵本（「童話館ぶっくくらぶ」でいえば「たんぽぽコース」や「小さいいちごコース」くらい）は、大人にとって、そんなにおもしろいものではないかも知れません。それはそうです。赤ちゃんに伝わるように、ごくシンプルにつくられていますから。

でも、少し待っていてください。三才くらいの絵本（「大きいいちごコース」や「小さいくるみコース」くらい）になると、ぐっと、おもしろくなってきます。そして、年令をひとつ重ね、コースをひとつ上がるにつれて、大人にもふれていてほしい絵本が次々に届けられます。

そのような絵本に行き着いてはじめて、子どもも、親の皆さんも、絵本の、真に豊穣で力強い世界と出会うことになるでしょう。その出会いをつくることが、「童話館ぶっくくらぶ」の使命です。

なお、お父さんと絵本についてのメッセージを、十八頁に掲載しています。

【あすは きっと】（童話館出版）

11月の行事予定

３日（土）　文化の日・休園
８日（木）　お弁当日（離乳食は園で用意します。）
１０日（土）　バザー作業会 9:30～11:00（クッキーの袋詰めをします。）
※参加される予定の方は、エプロンと三角巾をご用意ください。
１６日（金）　収穫感謝礼拝
果物や野菜など秋の恵みに感謝する礼拝を守り、その後焼き芋パーティーをします。
２０日（火）　総合防災訓練（中消防署）10:00～11:00
正しい避難の仕方等を教えてもらいます。消防車の見学も予定しています。
２３日（金）　勤労感謝の日・休園
３０日（金）　アドベントⅠ礼拝

YMCA 運動あそび（3・4・5 歳児）
1日・15日・22日(木)10:00～12:00
運動しやすい服装・運動靴で登園して下さい。

園庭開放
毎週水曜日９：３０～１１：００
地域の 0 歳～5 歳までのお子さんを親子で受け入れています。ご希望によって園舎の見学もして頂けます。お友達をお誘いください。

＜12月の予告＞
１５日（土）クリスマス会（尼崎教会にて）9:30～11:30
※幼児は親子で参加、乳児の親子は自由参加です
イエス様のお誕生日をお祝いする会として
礼拝・オラトリオ・お楽しみ会を予定しています。
２９日（土）～１/３日（木）　冬休み
※保育園の冬休みは上記の６日間ですが、
２５日(月)～１月６日(土)を、小学校の冬休みと合わせて、冬季自由登園期間とさせていただきます。

尼崎教会バザーのご案内
＜11月11日(日)11:00～14:00＞　雨天:決行
今年も、みどり野保育園の母教会である「日本キリスト教団尼崎教会」のバザーが開催されます。子どもコーナーではゲームを予定しています。日用雑貨、リサイクル衣料の他、尼崎教会特製の手作りケーキやクッキーも人気商品の一つです。食べ物関係では、カレー、おでん、焼きそば、焼き鳥、喫茶など…。詳しくは、先月お配りした案内チラシをご覧いただき、日曜日のお昼のひととき、ぜひご家族揃って、又お友達を誘ってお越しください。お待ちしております。

☆5 日（月）～17 日（土）
園田学園女子大学短期大学部
１回生　岡田真依さん
ぺんぎん組にて実習します。
よろしくお願いします

※１１月生まれのおともだちはいません

11 月を迎え足早に秋の深まりを感じますね。「秋」と言えば、実りの秋・食欲の秋・読書の秋・芸術の秋・スポーツの秋…といわれますが色々な秋を楽しめていますか？
外遊び大好きな子どもたちと市内にある公園に出かけて行くのも楽しいかもしれませんね。
保育園からの散歩も大好きな子どもたちは「お散歩行くよ」の声に、お散歩＝公園と決めてどこの公園に行くのか楽しみにしている様子がうかがえます。保育園の近くでは、名月姫公園名月西(きりん)公園・名月(らくだ)公園・東浦(さかなつり)公園、少し足を延ばせば、蓬川公園(タイヤ公園)・潮江公園・若松公園・尾浜公園・上坂部西公園・大井戸公園など　遊具で元気いっぱい遊んだり、木の実や葉っぱを拾ったり、秋の風を肌で感じながら、いつまでも遊んでいたいことでしょう。お休みの日に余裕があれば、お弁当持って出かけてみませんか？
身体を使って元気いっぱい遊んだ後は、お腹も空いて食欲旺盛、ぐっすり眠っている間に、少し大人の時間(ティータイム)を過ごせると嬉しいですね　　*主任　杉原圭美*

２０１８年 １１月度　みどり野保育園メニュー

★はお楽しみメニュー

日	曜日	献立名	材料 黄◇ 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	その他	おやつ 献立名	おやつ 原材料
1	木	チャンポン チンゲン菜の磯和え 里芋のとろみ煮	ラーメン・油 里芋・砂糖・片栗粉	豚肉・さつま揚げ	玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・ニラ チンゲン菜・えのきだけ・きざみのり	塩・鶏がらスープ・豚骨ラーメンスープ 醤油・みりん・かつおだし かつおだし・醤油・酒	牛乳 わかめおにぎり	▲牛乳 米（国産） わかめご飯の素
2	金	サバの照焼 大根サラダ じゃが芋の旨煮 麦入りごはん 味噌汁	油・砂糖 油・砂糖 じゃが芋・砂糖 米（国産）・押麦	サバ 豆腐・赤味噌・白味噌	しょうが 大根・きゅうり・人参 玉ねぎ・グリーンピース 小松菜・えのきだけ	醤油・みりん 醤油・穀物酢 かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし	牛乳 チキンロールパン	▲牛乳 ▲ホットドッグパン チキンフレーク ピーマン・玉ねぎ マヨドレ・塩
5	月	鶏肉の梅煮 味噌かぼちゃ ひじきサラダ ごはん すまし汁	砂糖・片栗粉 砂糖 砂糖・マヨドレ 米（国産） 麸	鶏肉 赤味噌	しそ練り梅 かぼちゃ 芽ひじき・人参・ほうれん草 白菜・みつば	酒・醤油・みりん みりん かつおだし・醤油・みりん かつおだし・醤油・塩	牛乳 大豆スコーン	▲牛乳 小麦粉・砂糖・塩 ▲無塩バター・●卵 ▲ヨーグルト・水煮大豆 ベーキングパウダー
6	火	白身魚の磯辺揚げ ウインナーと野菜のソテー ブロッコリーのスープ煮 ごはん 味噌汁	▲天ぷら粉・油 油 米（国産）	ホキ ●ウインナー うす揚げ・赤味噌・白味噌	あおさのり キャベツ・玉ねぎ・赤パプリカ ブロッコリー・人参 もやし・青ねぎ	塩 チキンコンソメ チキンコンソメ かつおだし	牛乳 秋の フルーツポンチ	ベーキングパウダー 寒天・砂糖 りんご・柿
7	水	秋野菜マーボー 拌三絲（バンサンスー） ごはん 中華スープ フルーツ（柿）	油・砂糖・片栗粉 春雨・調合ごま油・砂糖・白ごま 米（国産）	豆腐・豚ミンチ・赤味噌 ●かにかまぼこ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しいたけ きゅうり・わかめ キャベツ・えのきだけ・青ねぎ 柿	醤油・酒・鶏がらスープ 穀物酢・醤油 鶏がらスープ	牛乳 オレンジ パンケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖・油 オレンジジュース ベーキングパウダー
8	木	お　弁　当　日					牛乳 ごまごまクッキー	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ▲無塩バター ●卵・白ごま 黒ごま
9	金	サケ三色丼 カリフラワーサラダ 味噌汁 芋ようかん	米（国産）・砂糖・油 砂糖・オリーブ油 さつま芋・砂糖	サケ・●卵 赤味噌・白味噌	ほうれん草 カリフラワー・人参・コーン・レモン果汁 水菜・玉ねぎ・まいたけ 寒天	醤油・みりん・塩・かつおだし 穀物酢・塩・醤油 かつおだし 塩	牛乳 パインゼリー	▲牛乳 パイン（缶詰） パインジュース ゼラチン・砂糖
10	土	鶏塩ラーメン うす揚げともやしの和え物 フルーツ（バナナ）	ラーメン・油・調合ごま油	鶏肉・ちくわ うす揚げ	人参・玉ねぎ・ほうれん草・にんにく チンゲン菜・もやし バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩・みりん 醤油・みりん・かつおだし	牛乳 せんべい	▲牛乳 アンパンマンの ソフトせんべい
12	月	揚げ鶏の みそケチャップソース 粉ふき芋 チーズサラダ ごはん スープ	小麦粉・油・砂糖 じゃが芋 油・砂糖 米（国産）	鶏肉・赤味噌 ▲チーズ	トマト ドライパセリ きゅうり・人参・玉ねぎ 小松菜・白菜・わかめ	塩・酒・ケチャップ・みりん 塩 醤油・穀物酢 チキンコンソメ	牛乳 チヂミ	▲牛乳 小麦粉・片栗粉 塩・油・調合ごま油 ●卵・しらす干し 青ねぎ・人参・醤油
13	火	豚肉と野菜の中華炒め 煮豆 ごはん 味噌汁 フルーツ（パイン）	調合ごま油 こんにゃく・砂糖 米（国産） 巻麸・さつま芋	豚肉 水煮大豆 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・キャベツ・しめじ 人参 青ねぎ パイン{缶詰}	醤油・みりん・鶏がらスープ かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし	牛乳 フルーツ パンプディング	▲牛乳 ▲食パン・砂糖 ●卵・▲牛乳 レーズン・バナナ 黄桃（缶詰）
14	水	アジの旨煮 焼かぼちゃ ごぼうサラダ ごはん 味噌汁	砂糖 油 マヨドレ 米（国産）	アジ 豆腐・赤味噌・白味噌	しょうが かぼちゃ ごぼう・ブロッコリー・コーン ほうれん草・もやし	ウスターソース・醤油・酒 塩 醤油 かつおだし	牛乳 きなこ蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 きな粉・調整豆乳 ベーキングパウダー
15	木	肉豆腐 しらすと大根の酢の物 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	砂糖 砂糖 米（国産）・押麦 麸	牛肉・焼き豆腐 しらす干し 赤味噌・白味噌	玉ねぎ 大根・きゅうり・人参 白菜・わかめ オレンジ	かつおだし・醤油・みりん 穀物酢・醤油 かつおだし	牛乳 そぼろ おにぎらず	▲牛乳 米（国産）・油・砂糖 豚ミンチ・人参・白ごま 切干大根・焼きのり 醤油・みりん・酒

＜注意事項＞

1）アレルギーについて

①卵を含む食品に●印を、乳を含む食品に▲印をつけています。

②そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

2）0～2歳児は昼食に牛乳を飲みます。

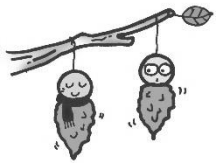
3）材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

エネルギー	６０１Kcal
蛋白質	２２.１g
脂質	１７.９g
カルシウム	２４３mg

日	曜日	献立名	材料 黄◇ 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	その他	おやつ 献立名	おやつ 原材料
16	金	けんちんうどん ちくわの天ぷら フルーツ（バナナ）	うどん・里芋 小麦粉・油	厚揚げ ちくわ	大根・ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布 バナナ	かつおだし・醤油・みりん・塩 塩	牛乳 かぼちゃとレーズンのドーナツ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 かぼちゃ・調整豆乳 レーズン・油・粉糖 ベーキングパウダー
17	土	焼き鳥丼 小松菜ともやしのツナ和え 味噌汁	米（国産）・油・砂糖・片栗粉・白ごま じゃが芋	鶏肉 まぐろフレーク 赤味噌・白味噌	しょうが・玉ねぎ・人参・きざみのり 小松菜・もやし 水菜・まいたけ	醤油・みりん・塩 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 ビスケット	▲牛乳 マリービスケット
19	月	とん平焼 きんぴらごぼう さつま芋のいとこ煮 ごはん 味噌汁	油・マヨドレ こんにゃく・油・砂糖 さつま芋 米（国産） 麸	●卵・豚肉 小豆｛缶詰｝ 赤味噌・白味噌	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり ごぼう・人参・さやいんげん チンゲン菜・しめじ	かつおだし・お好み焼ソース かつおだし・醤油・みりん・酒 醤油 かつおだし	牛乳 みかんサワーかん	▲牛乳 ▲カルピス・寒天 甘夏みかん（缶詰）
20	火	サバの竜田揚げ 白菜とほうれん草のゆかり和え 高野豆腐と昆布の煮物 ごはん 味噌汁	砂糖・片栗粉・油 砂糖 米（国産） 里芋	サバ 高野豆腐 赤味噌・白味噌	しょうが 白菜・ほうれん草・ゆかり きざみ昆布・人参・グリーンピース もやし・青ねぎ	醤油・酒 かつおだし・醤油・みりん かつおだし	牛乳 ツナサンド	▲牛乳 ▲食パン・マヨドレ まぐろフレーク 胡瓜
21	水	マーマレードチキン 人参グラッセ 平天とカリフラワーのソテー ごはん スープ	小麦粉・油・マーマレード 砂糖・▲バター 油 米（国産）	鶏肉 さつま揚げ	しょうが 人参 カリフラワー・玉ねぎ・ピーマン かぼちゃ・小松菜・えのきだけ	塩・醤油・みりん 塩 チキンコンソメ チキンコンソメ	牛乳 ミートマカロニ	▲牛乳 マカロニ・油・砂糖 合ミンチ・小麦粉 玉ねぎ・にんにく ケチャップ・赤ワイン ウスターソース・塩
22	木	カレーライス 切干大根サラダ フルーツ（りんご）	米（国産）・押麦・じゃが芋・油 砂糖・調合ごま油	牛肉	玉ねぎ・人参 切干大根・きゅうり・コーン・キャベツ りんご	▲バーモントカレー・カレーフレーク 醤油・穀物酢・みりん	牛乳 ふんわりにんじんクッキー	▲牛乳 小麦粉・砂糖・油 豆腐・人参 ベーキングパウダー
24	土	五目うどん もやしとブロッコリーのごま和え フルーツ（黄桃）	うどん 白ごま	豚肉・厚揚げ・ちくわ	人参・わかめ・青ねぎ・だし昆布 もやし・ブロッコリー 黄桃{缶詰}	かつおだし・醤油・みりん・塩 醤油・みりん・かつおだし	牛乳 せんべい	▲牛乳 ▲雪の宿
26	月	ハンバーグきのこトマトソース おかかサラダ ひじき豆 ごはん 味噌汁	油・パン粉・油 砂糖・油 油・砂糖 米（国産） 巻麸	牛ミンチ・豚ミンチ・豆腐 かつお節 水煮大豆 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・しめじ・エリンギ・トマト きゅうり・人参・黄パプリカ 芽ひじき・ごぼう 茄子・ほうれん草	塩・ケチャップ 穀物酢・醤油 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	牛乳 ふかし芋	▲牛乳 さつま芋
27	火	豆腐チャンプルー さつま芋のじゃこがらめ ごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	砂糖・油・調合ごま油 さつま芋・油・砂糖 米（国産） 麸	豚肉・豆腐・●卵 しらす干し 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・もやし・ニラ・しいたけ・しょうが キャベツ・青ねぎ オレンジ	醤油・鶏がらスープ・酒・塩 醤油・穀物酢 かつおだし	牛乳 ヨーグルト 蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ▲ヨーグルト ベーキングパウダー
28	水	サケの塩焼 チンゲン菜とキャベツの梅風味和え がんもの煮物 麦入りごはん 味噌汁	油 砂糖 米（国産）・押麦	サケ 一口がんも 赤味噌・白味噌	チンゲン菜・キャベツ・しそ練り梅 人参・れんこん 大根・水菜・わかめ	塩 醤油・みりん・かつおだし かつおだし・醤油・酒 かつおだし	牛乳 黒糖きなこかぼちゃもち	▲牛乳 白玉粉・砂糖 かぼちゃ・きな粉 黒砂糖・塩
29	木	醤油ラーメン じゃがバター フルーツ（バナナ）	ラーメン・油・調合ごま油 じゃが芋・▲バター	牛肉・さつま揚げ	玉ねぎ・人参・小松菜・えのきだけ コーン・ドライパセリ バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩・オイスターソース 塩	牛乳 いなり寿司	▲牛乳 米（国産） 砂糖・黒ごま いなり用揚げ 穀物酢・塩
30	★ 金	フライドチキン スパゲティサラダ かぼちゃのスープ煮 ごはん 味噌汁 りんごかん	小麦粉・片栗粉・油 スパゲティ・マヨドレ 米（国産） 砂糖	鶏肉 まぐろフレーク うす揚げ・赤味噌・白味噌	にんにく きゅうり・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・グリーンピース 白菜・青ねぎ 寒天・おろしリンゴ	醤油・酒 チキンコンソメ かつおだし	牛乳 お誕生日ケーキ（黄桃）	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ▲無塩バター・●卵 オリーブ油・油 黄桃（缶詰） ベーキングパウダー ▲ホイップクリーム

2018年11月号

給食だより



秋は梨や柿などの果物だけでなく、さつま芋やごぼうなどの野菜もおいしい季節です。果物に含まれる「ペクチン」はお腹の調子を整えて「うんち」をやわらかくし、野菜に含まれる「食物繊維」は「うんち」のかさを増やしてくれます。子どもの体調を知るために大切な「排せつ」の流れをみていきましょう。

「うんち」は体からのお便り

ちゃんと「うんち」出ているかな？

乳児期に不定期だった排便回数は、4歳頃には1日1回の排便リズムができ、年齢が上がるにつれて、朝排便する割合が増えてきます。

便は食事内容や生活リズムの影響を受けることが多いため、便秘が続く場合は「食べる」「寝る」「動く（遊び）」について見直してみましょう。

スムーズな排せつのための食事習慣

①1日3食きちんと食べる
　早起きして朝ごはんをしっかりと
②よく噛んで食べる
　唾液を分泌し消化を助けよう
③楽しく食べる
　自律神経を整えよう
④食物繊維をたっぷり摂る
　便のかさを増やそう

～便意のメカニズム～

空腹時に胃の中に食べ物が入る
↓
胃の粘膜が刺激を受け、脳に情報が伝わる
↓
脳の指令で大腸が収縮（ぜん動）運動を始める
↓
大腸の中の便が肛門に近い直腸へ移動する
↓
直腸の粘膜が刺激を受け、脳に情報が伝わる
↓
便意を感じる（24～72時間前の食事が便に）

前傾姿勢で便座に座るとGood！

排せつのためにも食べたい食材や料理

・ごはん
・芋やかぼちゃの料理
・煮豆や納豆などの豆料理
・きんぴらや野菜炒め

・野菜の味噌汁や豚汁
・ひじきやわかめなど海藻類
・きのこ類
・りんごやバナナ、みかん
・レーズンやプルーン
・牛乳やヨーグルト
・十分な水分

「食事」「睡眠」「排せつ」「運動」はすべてつながっています。よく遊び、よく寝ることも排せつには大切なことです。小学校に上がるとトイレは行きたくない場所になりがちですので、できれば今のうちに「うんち」をしてから登園する習慣をつけておきましょう。「うんち」を我慢させないこと、「うんち」が出たらほめて、トイレ嫌いにしないことも大切です。

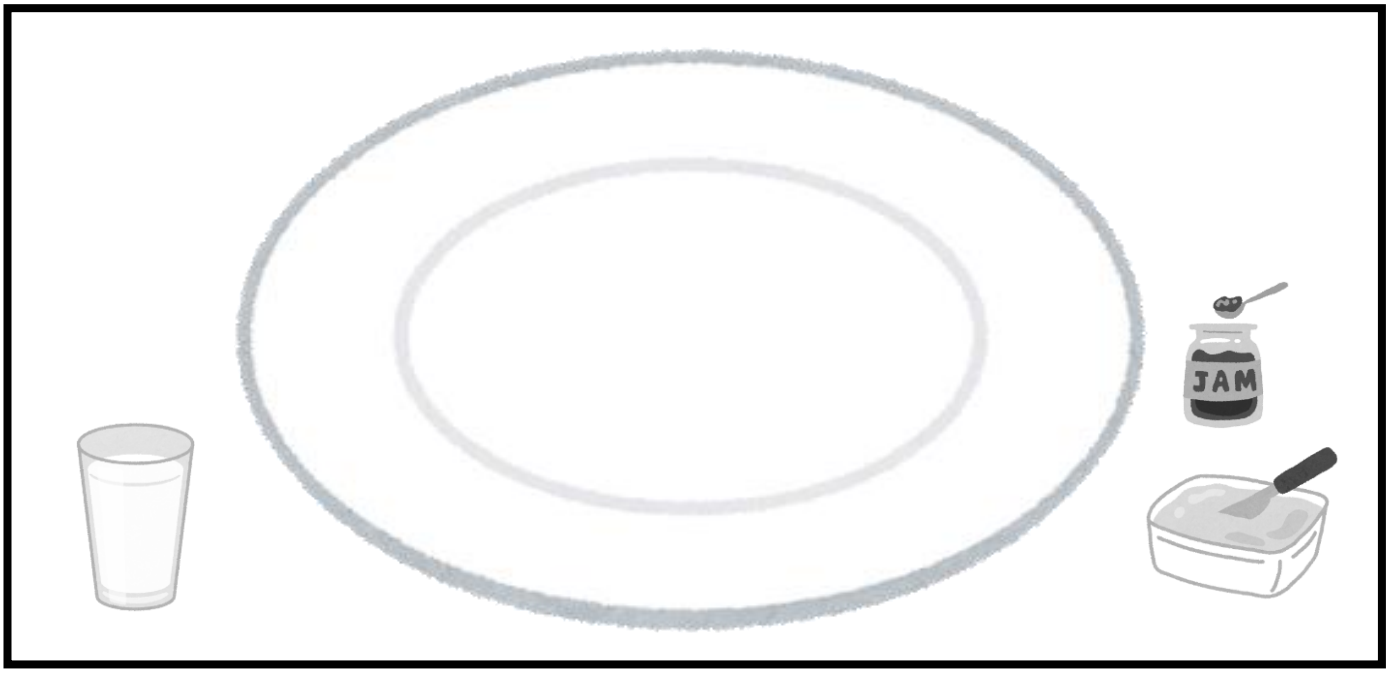
みどり野保育園

協力　一冨士フードサービス㈱

たべもの なぞなぞ

「おとが なっていないのに なっているような なまえの たべもの なあに？」

こたえが わかったら その「え」を かいてみよう！



＜こたえ＞ぱん（パン）

★今月のレシピ★

ひじきサラダ

材料：幼児４人分
芽ひじき　１０ｇ
にんじん　３０ｇ
かつおだし　１００ｃｃ
砂糖　５ｇ（小さじ１強）
醤油　８ｃｃ（小さじ１強）
みりん　５ｃｃ（小さじ１）
ほうれん草　３０ｇ
マヨドレ（マヨネーズ）２０ｇ

作り方
① にんじんは千切りにする。ひじきは水で戻し、ザルに上げてさっと洗う。
② ほうれん草は１～２ｃｍ長さに切り、ゆでて絞る。
③ 鍋にかつおだし・砂糖・醤油・みりんを入れ、ひじき・にんじんを煮る。
④ ③のにんじんが柔らかくなったらザルに上げ、汁気を切って冷ます。
⑤ ②と④を合わせ、マヨドレ（又はマヨネーズ）で和える。

※きゅうり・コーン・れんこん・大豆など、お好みの野菜を加えて作ってくださいね♪