

# えんだより



明けまして  
おめでとうございます。  
今年もよろしく  
お願いいたします。



## 【子育てとは？】

子どもが他人に迷惑な行為や、生命にかかわる危険な行いをした時など、叱らなくてはならない時は向き合ってしっかりと叱りましょう。

しかし、決して怒ってはいけません。叱りは、相手への強い愛の表現であり、怒りは自分勝手な情動の表出でしかないのです。

常に口やかましく注意ばかりしていると子どもはその環境に慣れて育っているので肝心の時に効果が無くなります。普段は子どもを一人の尊厳人格として認め、どうしても叱らなければならなかった時でも、叱った後にその人の良いところを沢山見つけて喜んであげましょう。

子どもには失敗の経験をさせましょう。「危ないから」「痛いから」と言う時、大人はその状況が分かっているつもりですが、子どもは自らが体験して、感じて初めて状況と言葉が一致します。小さな失敗の繰り返しと、大人の思いやりある言葉「痛かったね」「びっくりしたね」「大丈夫？」等で失敗した時の残念さを克服しながら成長していきます。



## ★給食室より

《給食の魚について》

＜保育園の給食で主に提供される魚＞

離乳食では、さけ・たら・かじき・かれい・しらす、ツナ（マグロ）等  
移行食や幼児では、かつお・ぶり・いわし・さわら・さんま、魚介類では、イカ・タコ・エビ・あさりなども増えてきます。

噛み切れるサイズや柔らかさに配慮しながら、様々な種類の魚を取り入れ献立し提供しています。

特に、人気のある献立は、かじきのあずま煮  
さけゴマフライ・たらのねぎソースがけ等です。



DHA・EPA を豊富に含む食材と知られている魚は、積極的に取り入れたい食材ですが、残念なことに加熱しても分解されないヒスタミンがあります。ヒスタミン中毒の発生を防ぐ為にも、保育園では白身魚→赤魚→青魚と段階を踏んで提供しています。

白身魚・・・たら・かれい・ひらめ・たい・さけ（アスタキサンチン色素）  
赤身魚・・・さわら・マグロ・カツオ・ぶり・さば・さんま、など  
青魚・・・さば・さんま・いわし・あじなど。

魚は良質のたんぱく質が豊富で、成長期の子どもに是非食べてほしい食材です。ぶり・たら・かじきなど冬が旬で美味しい魚を、ご家庭でもフライや鍋、煮る・焼くなど、いろいろな調理法で積極的に食べましょう。

## ★保健室より

年末年始の休日が終わり、保育園生活がスタート致しました。

休み期間中の、保護者の皆様・お子様達の体調はいかがでしたか？  
外出や来客等により生活リズムが崩れることもあったかと思えます。

生活リズムが崩れると抵抗力も弱まり、風邪を引きやすくなりますので、病気に負けない抵抗力をつけるためにも「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズムを心がけ、バランスの良い食事・十分な睡眠をとることで病気の予防につなげ、健康的な生活を送れるよう心がけ、病気にかかりにくい体作りをしていきましょう。

まだまだ寒さの厳しい時期が続きますので、暖かい部屋の中で過ごすことも多くなりがちですが、寒い時期だからこそ外で元気に身体を動かすことで体力をつけることも大切になってきます。

外遊びが終り、帰宅したら手洗い・うがい等を忘れずにおこないましょう。

うがいがまだできない乳児は、外出からもどってから水分をとるだけでも効果はあります。

また、これからの時期、暖房等の使用により空気が乾燥しやすくなりますので、室内の湿度は 50～60%を目安とし適度な加湿を心がけましょう。

乾燥は雑菌やウィルスが繁殖しやすくなりますので  
お気を付けください。

