



なななくにだより

☆☆ 26年度 11月号 ☆☆☆

【園長コラム】 「子は親の鏡」

今回は最近読んで感銘を受けた本から、冒頭の詩を抜粋いたします。

「子は親の鏡」

けなされて育つと、子どもは、人をけなすようになる / とげとげした家庭で育つと、子どもは、乱暴になる。 /

不安な気持ちで育てると、子どもも不安になる / 「かわいそうな子だ」と言って育てると、子どもは、みじめな気持ちになる /

子どもを馬鹿にすると、引っ込みじあんな子になる / 親が他人をうらやんでばかりいると、子どもも人をうらやむようになる /

叱りつけてばかりいると、子どもは「自分は悪い子なんだ」と思ってしまう / 励ましてあげれば、子どもは、自信を持つようになる /

広い心で接すれば、キレる子にはならない / 褒めてあげれば、子どもは、明るい子に育つ / 愛してあげれば、子どもは、人を愛することを学ぶ /

認めてあげれば、子どもは、自分が好きになる / 見つめてあげれば、子どもは、がんばり屋になる /

分かち合うことを教えれば、子どもは、思いやりを学ぶ / 親が正直であれば、子どもは、正直であることの大切さを知る /

子どもに公平であれば、子どもは、正義感のある子に育つ / やさしく、思いやりを持って育てれば、子どもは、やさしい子に育つ /

守ってあげれば、子どもは、強い子に育つ / 和気あいあいとした家庭で育てば、子どもは、この世の中はいいところだと思えるようになる

(ドロシー・ロー・ノルト/レイチャル・ハリス著『子どもが育つ魔法の言葉』PHP文庫)

家庭と書かれていますが、子どもが育つ場すべてにあてはまるのではないかとの思いを持ちました。

この詩を読むと、私たち大人が子どもにできることはまだまだあるのだ、と背筋が伸びます。

園長 橋本貴志



11月の行事予定

- 19日(水) 音楽リズム
【時間】10:00~ 【会場】1歳児保育室・園ホール
★色々な楽器に親しんだり、一緒にリズム遊びを楽しみましょう。
- 16日(火) いっしょにあそび! (雨天の場合は延期)
【時間】10:00~ 【会場】今井総合グラウンド
★園の近くのグラウンドで出前保育をします!一緒に遊びましょう!
- 20日(木) 誕生会 【時間】9:30~ 【会場】ホール
【出し物】めくってカードゲーム
★誕生月のお友だちは保育園園児と一緒に祝いを行います。

今井保育園 栄養士より ワンポイントコーナー

寒い季節になってきました。

「子供は風の子」といって外で遊ばせるのは望ましいですが、やはり体調管理には気を付けてあげたいものですね。風邪の原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時期には呼吸粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、タンパク質、脂質、ビタミンC、ビタミンAの四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう!

★タンパク質を多く含む食材

しらす干し、鶏肉、あじ などの肉、魚類に多く含まれます。

★脂質を多く含む食材

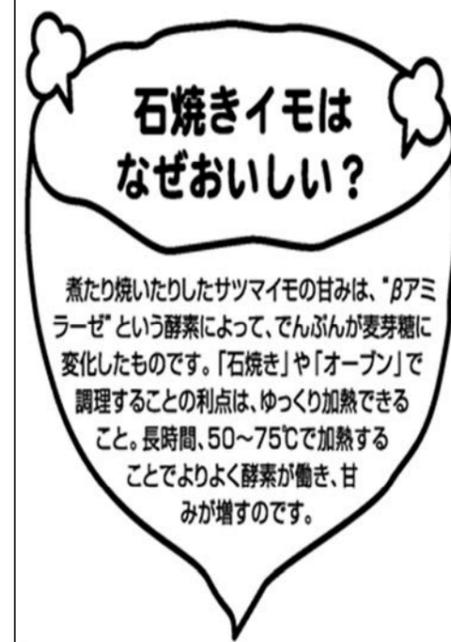
生クリーム、マヨネーズ、バターなどの油脂、脂肪の多い肉、乳製品などに多く含まれます。

★ビタミンCを多く含む食材

赤ピーマン、パセリ、レモン などの野菜、果物などに多く含まれます。

★ビタミンAを多く含む食材

鶏レバー、ウナギ、人参やモロヘイヤなどの緑黄色野菜に多く含まれます。



石焼きイモはなぜおいしい?

煮たり焼いたりしたサツマイモの甘みは、「βアミラーゼ」という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オープン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること。長時間、50~75℃で加熱することでよりよく酵素が働き、甘みが増すのです。



みのりのあき!
秋の自然に
ありがとう!

12月の行事予定

- * 3日(水) 交通安全教室 (育児講座)
- * 5日(金) もちつき
- * 10日(水) 音楽リズム
- * 18日(木) 誕生会
- * 24日(水) クリスマス会



育児講座『交通安全教室』

【日 時】26年12月3日(水) 10時~
【講 師】交通安全協会婦人部 青梅警察の方
【時 間】10:00~11:40 【会場】今井保育園ホール

絵本・紙芝居の貸し出し利用について

本の読み聞かせはお子さまの感性を豊かに育みます。どうぞご利用下さい。

- ◆ 場所園ホール後方
- ◆ 貸出し期間 2泊3日 (貸し出し期間をお守り下さい。)
- ◆ 貸出しノートに記入して下さい。



☆ 図書コーナーより 新刊本のお知らせ ☆

『あかねのきんばす』 出版社: 福音館書店
作者: らる・いしはら

『かぜのおまつり』 出版社: 福音館書店
作者: いぬいとみこ

『うちのかぞく』 出版社: 世界文化社
作者: たにぐちくにひろ

今井保育園子育てひろば 『なななくに』

【利用日】(予約なし)
月~金曜日の毎日(祝日を除く)
【時間】 9:00~11:00
14:30~15:30

【会 場】保育園の園庭・保育室
【対 象】乳幼児と保護者
☆育児相談も随時受けております。

【お問い合わせ】今井保育園
電話:0428(31)5856
FAX:0428(31)6665

