クローバーだより

2016年11月25日
名古屋柳城短期大学附属
三好丘聖マーガレット幼稚園
北野　明子

先日、幼稚園では秋の実りを神様に感謝する収穫感謝祭を行いました。今では食べ物にあふれ、すぐ手に入る事が当たり前になってきていますが、食べることができることに感謝していきたいですね。

《食生活》

食べむらが激しい、好き嫌いが多いなど、食の面で心配されているお母さんもいらっしゃるのではないでしょうか。大切なのは規則正しい生活です。早寝早起きの習慣をつけ、朝起きたら、庭やベランダに出たり近くを散歩したり、朝の清々しい空気の中で一緒に軽く体を動かせば、自然とお腹もすいてきますよ。そして日中は思いっきり遊ぶこと！「お腹が空いた！」という感覚を子どもの中に育て、食事を規則的にとる生活のリズム作りを大切にしていきましょう。好き嫌いの面では気にするあまり、食べることに興味を持てなくなったり、食事嫌いになってしまう事の方が心配ですよね。少しでも食べられた喜びを一緒に感じながら褒めていってあげてください。食事を楽しいと思う気持ちを育てて、量や調理を工夫して少しずつ興味が持てるようにしてみてください。人の好みは様々で、また年齢とともに変化しますよね。次第にバランスよく食べることの大切さが伝わると、意識して自分でも食べてみようと思えるようになっていきますよ。

下痢は体の防御作用　風邪をひいて消化不良になったり、ウイルス性胃腸炎にかかると下痢になったりしますが、ウイルスを排出しようとする体の防御作用です。大切なのは、元気があるか水分が取れているかです。牛乳や脂っこいもの、柑橘系の果物やジュースは避け、腸を休めましょう。活気がなく十分に水分が取れない場合は早めに受診がおすすめです。

便秘　2、3日に1回でも、自力で楽に排便できれば便秘とは言いません。排便の時に肛門が切れて出血したり痛い思いをすると便意があっても我慢するようになります。繊維質の高い食品を取り入れた食事をとりましょう。改善しない場合は小児科にご相談してみてはいかがでしょうか？

《うんちは健康のバロメーター》

食事のマナーはなん歳から？

「3歳頃までの食事習慣は一生もの」といわれるほど、幼児期のマナーは大切です。マナーというと難しく聞こえますが、年齢に応じてできる、簡単な食事の習慣です。例えば、1歳児には、食べる前の「いただきます」の挨拶を。言葉がわからなくても、大人がお手本を示してあげると、まねをして手を合わせます。2歳児には、姿勢を正して食べることや、食器の持ち方、使い方を教えましょう。このように、日常的にしていることを伝えるだけでよいのです。焦らずにゆっくりと始めてみましょう。

まずは楽しく食べること！そして食べることが大好きになってくれると、ご飯の作り甲斐がありますね♪

クッキング

レンジでオムレット

調理時間15分※ | エネルギー166kcal | 塩分0.3グラム | 1枚分

※冷ます時間は除く

★材料4枚分

A 卵	1/2個
A サラダ油	小さじ1/2
A 牛乳	75ミリリットル
ホットケーキミックス	100グラム
ホイップクリーム（ホイップ済みのもの）	適宜
お好みのフルーツ	適宜
粉砂糖	適宜

※写真ではイチゴ・キウイ・バナナ・ブルーベリーを使いました。

★作り方

STEP 1 ボウルにAを入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。ホットケーキミックスを加えさらに混ぜる。

STEP 2 耐熱皿にラップをぴったりと張り、1の1/4の量を流し入れて丸く広げる。

STEP 3 電子レンジ（500W）で1分加熱し、ラップを持ったまま半分に折って冷ます。

STEP 4 3が冷めたら、ホイップクリームとフルーツを挟み粉砂糖を振る。

2歳児　しろくまちゃんのほっとけーき

作／わかやまけん
こぐま社

あらすじ

しろくまちゃんがホットケーキ作りに挑戦します！ 道具をそろえ、材料を混ぜ、じっくり焼いて…読むうちに、まるでいっしょに作っている気分に。大好きなホットケーキができていく様子に、子どもたちも夢中になります。

絵本紹介

読み聞かせのこつ

ホットケーキを焼き、友達を呼んでいっしょに食べ、最後はお皿洗い、と2歳児が興味を示す場面が満載です。卵を落としたときの「あっ」や、こぐまちゃんを呼ぶせりふに感情を込めると、めりはりがつきます。焼く場面では、ひとつひとつの工程をゆっくりと、子どもの顔を見ながら読むとよいでしょう。

《子育て相談》

自分の子育てにこれでいいのかな？と不安に思われた時、
こんな時どうしたらいいのと思われた時にお話にいらっしゃいませんか？
保育経験者がお話しさせていただきます。お電話で予約していただき、
ご都合の良い日を決めさせていただきます。

TEL　０５６１－３６－８３７３　　お電話お待ちしています