



# ひまわりぐみだより

2016年8月 第2号



厳しい暑さが続いています。子どもたちは暑さに負けず元気いっぱい過ごしています。気温が高くなってくると食欲が落ちたり、睡眠が十分に取れなかったりと体調を崩しやすくなります。水分補給や休息を十分取りながら、子どもたちが健康で心地よく過ごせるようにして暑い夏を乗りきりたいと思います。

## 七夕についてのおもしろエピソード

織姫と彦星の製作を始める前に、七夕の由来について話をすると「何の願い事にしようかな」「お空晴れるといいな」と思い思いの言葉を話す子どもたち。製作を始めると、「こっちが織姫、こっちがきりぼし」思わず切り干し大根が頭に浮かび笑ってしまいましたが、それを知らない子どもたちは口をぽかーんと開けていました。「男の子の名前は?」「きりぼし!」という会話を何度か繰り返すと子どもたちも笑っていました。また後日、織姫と彦星の名前を聞くと今度は「おだいりさまとおひなさま」と答える子どもたち。子どもの言い間違いっておもしろいなと思い微笑ましくなりました。



## 楽しいお当番活動

7月からお当番活動が始まりました。毎日2人ずつ給食やおやつの前に挨拶をしたり、製作に使う画用紙等を配ったり一人一人意欲的に取り組んでいます。登園してすぐに「今日のお当番誰?」「お手伝い早く頼んで」と言いながら楽しみにしている子どもたちです。他の子どもたちもお当番の子が前に出ると背筋をピンと伸ばしてあっという間に静かになります。お当番活動を楽しみながら、順番を守ること、他の友達と協力することなどを学んでほしいと思います。

## 野菜大好き!!



先日、給食のメニューにあったミニトマトのヘタ取りのお手伝いを行いました。「つぶれないように優しくね」「今は食べないよ、お給食の時間まで楽しみに待っててね」との声かけに優しくトマトを持ち、ヘタを取ったり、食べたい気持ちを我慢したりする子どもたち。お給食の時間では、「お手伝いしたトマトだ」「私(ぼく)が取ったトマトはどれかな」と言いながら進んで食べていました。苦手な子も友達が食べている姿を見て食べたり、しばらく口の中でコロコロしながらも「食べたよー!」と口を大きく開けて見せてくれたり、自分たちで手伝った達成感を味わうことができました。そして後日、団地の中を散歩しているとトマト、ナス、カボチャが栽培しているのを見つけました。「この前給食に出たカボチャだ」「お手伝いしたトマト、、、まだ緑色だね」と言いながらたくさん発見がありました。これからもいろいろな面から食に興味をもって好き嫌いなく何でも食べることができるよう楽しく触れ合っていきたいと思います。

日立市の健康づくり推進課の方からこんな話をお聞きしましたので参考にのせたいと思います。

1日に必要な野菜の量は?

大人→350g 子ども(3歳児)→240g

「野菜嫌い」こうして改善!

- ・ 買い物のときに親子で野菜を選ぶ。
- ・ 料理のお手伝いにチャレンジする。
- ・ 絵本などを使って野菜の名前を覚える。

野菜を摂取することはなかなか難しいと思いますが、お味噌汁の中に野菜をたっぷり入れるなど工夫しながら、なるべくたくさんの野菜を摂取するよう心がけて健康で丈夫な体をつくりましょう。