



～言葉の力～

私には1歳の息子がいて、今年の5月に育休から仕事復帰をしました。復帰をしてから、息子とゆっくりと過ごす時間が少なくなり、どうしたら息子にとって良い生活となるか…仕事も時短勤務となり、なかなか要領よくできずにモヤモヤ…現実と理想のギャップに悩み葛藤する日々です。そんな中で、私の心の支えとなる出来事がありました。

息子に毎日読み聞かせをしている絵本の中に、「大好き、ぎゅっぎゅっ」という部分がありました。はじめのうちはただ見て、聞いているだけの息子でしたが、ある日突然、その部分になると、私に抱き着いて、ぎゅーっと甘えてくれました。「大好き」という言葉を覚えて、ぎゅっと抱き着く相手に私を選んでくれたのです。

また、ある日風邪を引いて仕事に咳をしていた私に、乳児園で生活をしている子どもが「ぶ？」と言いながら背中を撫でてくれました。彼は数日前まで風邪を引いていて、私たち保育士が「大丈夫だよ、早く良くなるといいね」と言葉を掛けていたのを思い出して、「大丈夫？」と私の心配をしてくれました。

どちらもありふれた日常の1つかもしれませんが、私にとってすごく嬉しくて幸せで、自然と笑顔になれる出来事でした。子どもとの言葉のやり取りが日々の育児や仕事の原動力になっていることにも気づきました。

子どもたちは私たちの言葉をよく聞いて、それを覚えて私たちに伝えてくれる。嬉しいことも悲しいことも、いろいろなことを声に出して伝えてくれます。言葉の力ってすごいなあ、と改めて思います。皆さんもお子さんと絵本を読んだり、お話をしたりしてたくさんの言葉に触れ、お子さんと一緒に嬉しい気持ちや幸せな気持ちを感じながら、笑顔あふれる毎日を過ごしてくださいね。

愛泉乳児園 野田(保育士)

【子育て相談】(月曜日～金曜日 9:00～15:00)

子育てで悩んでいることはありませんか？一緒に考えてきましょう。お気軽にお問い合わせください。

電話:0480-62-2990(子育て支援センター 愛の泉ふれあいホーム)



“栄養バランスのとれた食事”

“栄養バランスのとれた食事” 子どもの成長には大切であることはみなさんご存じだと思います。しかし、家事・子育て・仕事と忙しく過ぎる毎日…栄養バランスのとれた食事作りはとっても大変なことです。

どの栄養素も大切ですが、体が大きく成長する時期に特に意識して摂りたい栄養素は「体をつくるたんぱく質」「血液の材料となる鉄」「骨や歯をつくるカルシウム」です。

そこで、たんぱく質・カルシウム・鉄分が取れ、包丁を使わず簡単に作れるサラダを紹介します。



おすすめレシピ



—簡単！ひじきサラダ—

<作り方>

- ① ベビーチーズを手で適当な大きさにちぎる。
 - ② マヨネーズ以外の材料をボールに入れる。
 - ③ マヨネーズを加えよく混ぜ、完成
- 枝豆やキュウリなどを加えるとさらにおいしく食べられます。

<材料 作りやすい分量>

- ・ひじき…50g ⇒鉄分
(乾燥ひじきを使う場合は 7g)
- ・ツナ缶…1 缶(70g)⇒たんぱく質
- ・ゆで大豆…60g⇒たんぱく質
- ・ベビーチーズ…2 個 ⇒カルシウム
- ・マヨネーズ…おおさじ 2



おすすめ絵本

『こりすのクリスマス』 作:豊福まきこ

クリスマスの国に暮らす、こりすのお話。
サンタさんの言葉やこりすの行動にほっこりする絵本です。
『プレゼントをおくる あいてがいることは 本当に しあわせなことだからね』
本当にその通りです。

どんぐりころころ 渡部葉子



