

## 就学・進級前は不安がいっぱい

3月になると、「もうすぐ小学校!」「もうすぐ〇〇ぐみ!」と一つ大きくなる事に期待を感じ、張り切る姿が見られるようになります。それと同時に、環境の変化に対する不安を感じる子どもも多くいます。子どもが不安を感じいつもと少し違う姿になった時、私たち周りの大人はどんな風に対応したらいいのでしょうか。

### 子どもの姿に寄り添って

子どもの不安は、具体的なものより「何となく不安」という漠然としたもの場合が多く、その気持ちは赤ちゃん返りのような行動に表れることもあります。今まで自分で出来ていたのに「できない」「やって」ということを言います。

そんな時は、まず安心させること。「自分でやりなさい」などと言わずに、「そうか、一緒にやろうね」と受け止めましょう。グズグズ言う時にこそ、怒らずに優しい言葉をかけてあげたいですね。

### ゆっくり話したり、スキンシップを

年度の切り替えの時期は親もバタバタしてしまい、なかなか親子でゆっくり過ごす時間が取れていないと感じる事も多いのではないのでしょうか。親子でゆっくり話をしたり、スキンシップを取ったりするだけでも子どもの安心感が高まります。また「いつもと違うかも」という子どもの変化を確かめることもできます。忙しい時期ゆえに、親子でゆっくり過ごす時間は見逃してしまいがちです。少し意識して、子どもと接する時間を増やしてみましょう。

また、生活リズムを整えることも大切です。安心した生活を規則正しく送ることで気持ちも安定し、体調も整っていきます。

### 新年度も

年度末だけでなく新年度が始まってからも、新しい環境への不安やイライラは見られると思います。これまでとは違う姿が見られた時は、不安や甘えを受け止め、沢山スキンシップを取ってあげてください。そして、遠慮せずに担任に伝えてください。



アレルギーをもつ子どもに優しく！

材料

キャベツ…120g (1/10玉)  
グリーンアスパラ…2本  
ツナ缶…1/3缶  
ホールコーン…大さじ1  
マヨネーズ…大さじ3  
ケチャップ…大さじ2・1/2

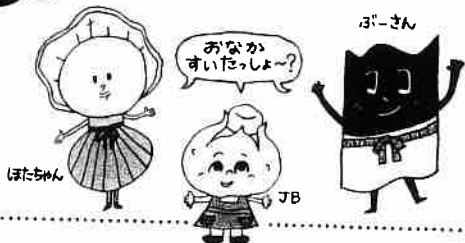
●四大アレルギー用レシピには…

除去食	アレルギー	対応レシピ
マヨネーズ	卵	卵不使用のもの/酢・さとう・油
ツナ缶	大豆(油)	ノンオイルのものを使用

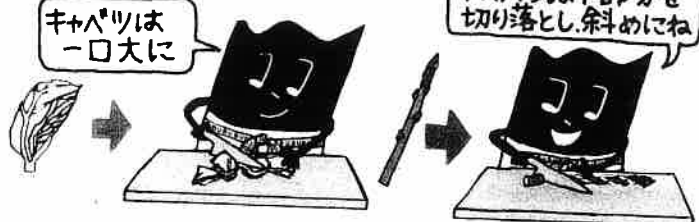
イラスト  
越智あやこ

※子ども1人分+おとな1人分

作り方



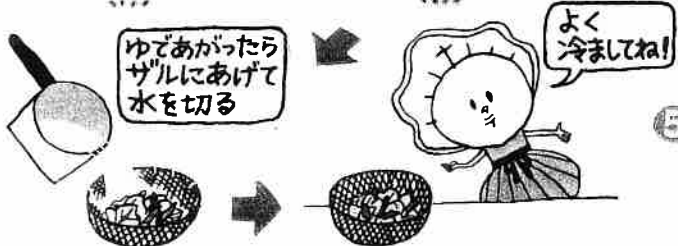
① キャベツとアスパラを切る



② 鍋に湯を沸かす



④ ホールコーンは水切りしておく



⑤ ②→③→④の順に盛りつける



③ ツナは油を切り、マヨネーズ、ケチャップとあわせておく



春色サラダ  
の  
できあがり〜



## 旬の野菜を摂って元気に!!

### ◎春キャベツ

柔らかくサラダに適しています。ビタミンCが豊富で季節の変わり目の体調維持に役立ちます。また、ビタミンU(胃酸の分泌を抑え胃粘膜を修復する働きがある)、ビタミンK(骨を丈夫にする)なども含まれています。

### ◎アスパラ

アミノ酸の一種アスパラギン酸が含まれ疲労回復やスタミナ増強に効果があります。また、ルチンも豊富で毛細血管を強く丈夫にしたり、アンチエイジングや認知症予防にも有効とされています。