

早くも梅雨は開け、猛暑が続いていますが、子どもたちは元気そのものです。今月は室内遊びの一つ『**KAPLA**カプラ』(フランス生まれ、厚み1:幅3:長さ15の割合の木製ブロック)を使っての構成遊びを紹介します。床に長くつなげて道路に、イスに乗って背よりも高いタワーに、自身が入れるほどの籠に似たもの等、年齢、性格によって作るものは異なります。が、どの子も集中し、丁寧に取り扱い、崩れたらまた挑戦する。独りではなく数名で協力し、共通の『見立て遊び』に広がっています。この玩具は小金井工業高校の生徒さんたちの手作り**KAPLA**です。それを700個程頂きました。取り合う事は殆どなく、感謝の念に堪えません。この遊びは、集中力、忍耐力、チームワーク等の力に繋がるのではないかと期待しています。今後は夏ならではの室内外遊びを工夫し健康に過ごしていきたいと思えます。

【カプラ(積み木遊び)】



【おやつ屋さん】



【新聞紙プール遊び】



食育インストラクター山岡さんの独り言 ～野菜の正しい栄養素の取り方②～

トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用があり、血糖値を下げる・動脈硬化の予防・美白効果などの効果が挙げられます。また、油との相性も良く加熱することにより吸収率が3倍になると言われています。パスタなどで使われるトマトソースは正に理に叶った調理法と言えるでしょう。