

絵本館(ロータリー横)に、食に関する本を集めました！

(幼稚園児への貸し出しも可能です。幼稚園用ファイルが準備されています。鍵が閉まっている時は、保育園職員室に声をかけてください。この機会に絵本館を利用したことのない方もぜひお立ち寄りください！)

## ☆離乳食でおすすめ☆

### 『なぜ食べてくれないの？』

離乳食を食べさせる時の環境の工夫や、赤ちゃんの気持ちをイラストを添えてわかりやすく解説しています。離乳食をあまり食べてくれない…とお悩みの方はぜひ！参考になる情報がたくさん載っています。

離乳食や「かむ」ことの大切さ、オススメレシピなどを中心に集めました。

### 『子どもの「手づかみ食べ」はなぜいいのか』

赤ちゃんのからだの発達と離乳食の進め方について詳しく説明しています。いつから離乳食を始めたらいいいのか、ステップアップするタイミングがわからない…という方におすすめ。また、箸からスプーンへの移行のタイミングについても、詳しく書かれています。対話式で読みやすい1冊です。

## ☆噛む、でおすすめ☆

### 『良い歯を作るお弁当』『矢田堀家のからだにやさしい汁もの、おかず、干し野菜』

ハンバーグや卵焼きなど、柔らかいメニューになりがちなお弁当のおかず。そんなお弁当に噛み応えのあるレシピを提案！また野菜を干す事で噛み応えが出たり、乾物を料理に取り入れることで咀嚼を促すので、干し野菜や乾物を使ったレシピ集もおすすめです。

## ☆レシピでおすすめ☆

### 『ノンシュガーおやつ』

とても古い本ですが、ドライフルーツや野菜の甘みを生かした錦ヶ丘らしい焼き菓子の作り方の原点、ヒントが散りばめられている1冊です。※よくハチミツが登場しますが、1歳未満の赤ちゃんはボツリヌス症を発症することがあるので与えてはいけません。

### 『ファイトケミカル・病気を治すいのちのレシピ』

野菜を長く煮ると栄養が流れてよくない、と聞いたことのある方も多いかと思いますが、20分以上野菜を煮出し加熱することで野菜の細胞壁を壊し、効率的に摂れるのが「ファイトケミカル」。がん予防やダイエットにも効果的です。ビタミン等と違い、必須の栄養素ではありませんが、その効果が医学界でも注目されています。

錦ヶ丘では、牛乳の代わりに番茶を用意しています。また郷土のおかずや粗食の日やおむすびの日を設けています。牛乳に関する本や、郷土のレシピ、粗食のすすめなどの本も準備しています。また、添加物や農薬もできるだけ使わないようにしていますが、添加物について実際の商品を写真付きで◎△×で示した本もあります。流通している商品がズバリ出てくるのでわかりやすく興味深いです。

幼稚園の保護者の方は保育園へ行く機会があまりなく少し行きづらいかもしれませんが、幼稚園の子ども達も少人数保育時など利用している素敵な空間ですので、お気軽に♪ぜひ絵本館をご覧になってくださいね。