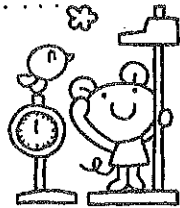


ほけんだより

No.5



H.25. 9.25

国風第一幼稚園

食欲の秋!

ようやく、秋の気配を感じるようになりましたね。これからは外あそびに適した時期になり、子どもたちの食欲も増加します!

夏に減った体重を戻すには、やはりもりもり食べることがいちばんです。子どもは3食しっかり食べて、朝から十分なカロリーを摂取することが大切です。朝は忙しくて……という方が多いかもしれませんが、子どもの食習慣をつけることは大人の大切な役割です。朝食をしっかり食べる習慣のある子は、賢く強く、元気な子に成長するともいわれています(成績がよいという研究データがあるそうですよ)。乳幼児期からの毎日の動きかけが、食生活の習慣をつけるためのポイントですので、食事はきちんととるようにしていきましょう。



9月のポイント

季節の変わり目は、体調に注意!

猛暑が続く中でも、少しずつ気温が30℃を下回る日が出てきましたね。日中の日差しがいくらか和らいできると、体を動かしやすくなります。運動会や遠足など、楽しいことがいっぱい秋がもうそこまで来ています。たくさん体を動かし、いっぱい歩き、元気な体作りを目指しましょう。

例年、夏が終わり朝晩が涼しくなり始めると、体調を崩すお友達が増えてきます。季節の変わり目は気管支の弱い子やアレルギー体質の子には、ちょっと大変な時期でもあります。運動会や遠足に、みんなで元気に参加できるように、体調の変化に気をつけましょう。



たんぱく質は体を作る大切な栄養素

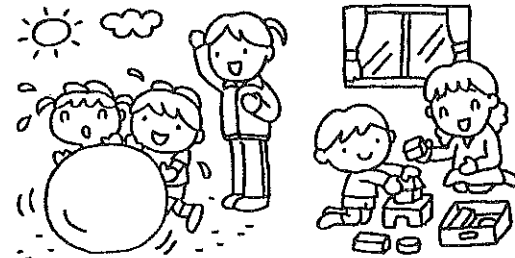
たんぱく質は筋肉や内臓、皮膚などの体を作り、酵素やホルモンの材料として、生命活動を円滑にするために重要な栄養素です。成長期の子どもたちに不足すると、成長不良につながります。魚や肉、卵などの動物性たんぱく質と、豆腐や納豆などの植物性たんぱく質があり、いろいろなたんぱく質源からバランスよく摂取するのが最適です。

食物繊維やビタミンCが豊富なびつ菜いち

天ぷらや煮物、焼きいもなど、さつまいもは子どもたちが大好きな食材です。自然の甘みがあり、腹持ちがよいのでおやつとしても最適。切ったときに出る白い液体はヤラピンといって、便を軟らかくする効果があり、セルロースなど豊富な食物繊維との相乗効果で便通をよくします。いものなかではビタミンCが一番多く、石焼きいものようにじっくり焼くと、より甘みが増します。

もうすぐ、運動会!

まもなく運動会を迎えます。知らず知らずのうちに、疲れがたまってきていますので、お休みの日はゆっくり体を休めましょう。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、うがい・手洗いのほか、よく食べ、よく眠り、元気な体でいられるよう、心がけましょう。



薄着で元気!

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませぬ。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。



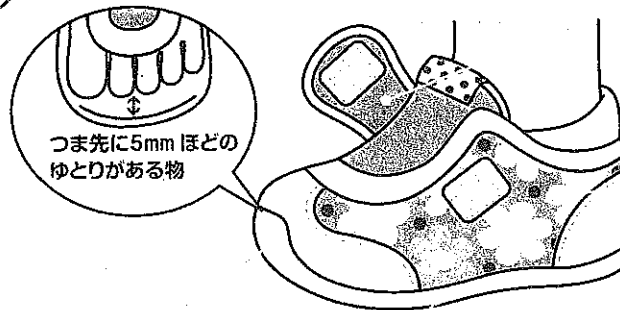
おうちの方へ

お子さんの正しい靴選び

足に合った靴を履いていますか?

足の骨が形成される時期に、足に合わない靴を履かせると、発達を阻害し、変形したり扁平足になったりします。

3-4.5歳児



つま先に5mmほどのゆとりがある物

調節ベルトなどで、足首をしっかりと固定できる物

布製で、通気性のよい物

指先がしっかり曲がる物

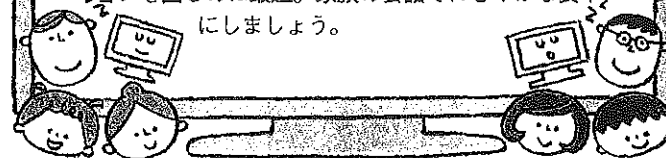
底に弾力のある物

★子どもの足は1年間に約1cmも伸びると言われています。半年に一度は「サイズ」を確認してください



テレビを見ながら食べてもいいの?

楽しくおいしく食事をするためには、マナーを身につけることが大切です。家族そろって食事をしていても、テレビを見ながらの食事では集中力が欠けて、手が止まってしまうこともあります。食事中はなるべくテレビを消して、食卓に集中できる環境を整えましょう。また、食事の時間はコミュニケーションを図るのに最適。家族の会話でにぎやかな食卓にしましょう。



★ 今回のおたよりの参考資料 ★

- 『ピッコロ9月号・10月号』学研
- 『ポット9月号』チャイルド
- 『健康おたより文例集』学研

