☆ 子育て情報提供 ☆

No. 5

ほけんだより

H.27. 10. 9

☆ 作成・編集 ☆

国風第一幼稚園
副園長
黒田　薫

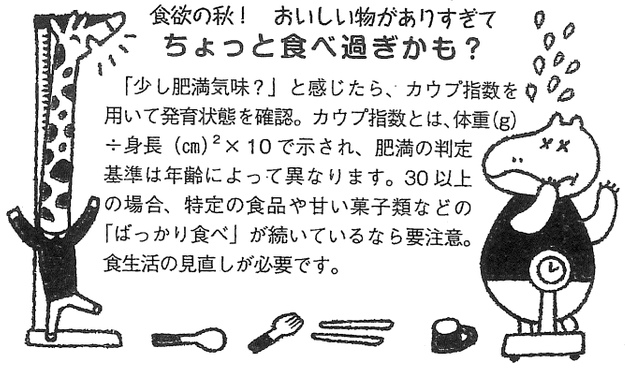
少しずつ涼しい風が感じられる季節になってきました。一生懸命とりくんできた運動会。力一杯がんばった体験が、子どもたちの心も体も大きく成長させてくれると思います。季節の変わりめで体調も崩しやすく、運動会疲れもでてくるかと思います。これから冬にむけて、風をひかない丈夫な体をつくっていくよう心がけていきましょう！

収穫の秋

秋は実りの季節です。最近はすっかり暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けず、毎日元気いっぱいに過ごしてもらいたいですね。

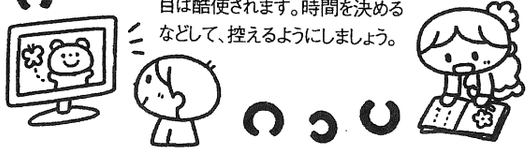
食欲の秋！　おいしい物がありすぎて ちょっと食べ過ぎかも？

「少し肥満気味？」と感じたら、カウプ指数を用いて発育状態を確認。カウプ指数とは、体重(g)÷身長（cm）^{2}×10で示され、肥満の判定基準は年齢によって異なります。30以上の場合、特定の食品や甘い菓子類などの「ばっかり食べ」が続いているなら要注意。食生活の見直しが必要です。



目を大切に

10月10日は「目の愛護デー」です。「10」を2つ並べて横にしたときに眉と目の形に見えることから名づけられたそうです。乳幼児期はもっとも目の機能が育つ時期です。前髪が目にかからないようにしたり、汚れた手で目をこすらないようにしたりして、目に優しい生活を心がけましょう。また、長時間テレビを見たりテレビゲームをしたりすると、目は酷使されます。時間を決めるなどして、控えるようにしましょう。



衣替えの季節です

10月に入り、朝夕は肌寒さを感じるようになりました。それでも日中はまだ暑いと感じる日もあります。季節の変わり目で体調を崩しやすくなりますので、その日の天候や子どもの体調に合わせて、衣服を調整しましょう。

ご家庭で衣服の入れ替えをされることと思いますが、その際、記名やサイズの確認もお願いします。

読書週刊　（10月27日～11月9日）

本をめくるときの子どもたちの表情はいつもきらめいています。おきに入りの本と出合う喜び、友だちと一緒に読む楽しさ、お家の方に読んでいただくうれしさなど、本を通じてたくさんのときめきを感じている子どもたち。これからもいろいろな本と触れ合い、読書の楽しさを積み重ねてほしいと願っています。

赤ちゃんの頃から、目と目を合わせ、お母さんお父さんの声で絵本を読んであげるのは、とても良い情操教育となります！

食事時の言葉かけ

食事は、「おいしい」「楽しい」と感じながら食べるのが一番。「食べたい」と思う心を育てる言葉かけを心がけて下さい！

食事のときにぜひしたい言葉かけ

食感　シャキシャキ、ホクホク…。いろいろな歯ごたえを楽しむ

日本語には、食べたときの舌触りや歯ごたえを表す言葉がたくさんあります。シャキシャキ、サクサク、カリカリ、ホクホク、などの言葉は聞いただけでもおいしそうで、子どもも大好き。うまく当てはまる言葉を使って、子どもと感覚を共有しましょう。微妙な食感や味わいを言葉で豊かに表現することも食文化です。

味覚　甘い、酸っぱい、苦い…。味を言語化して共有を

子どもは食べたことのない味を「嫌い」と思いがち。多くの味を経験することは、好き嫌いを減らすことにもつながります。「甘いよ」「酸っぱいけどおいしいね」など、味覚を言葉にし、共有しながら食事を楽しみましょう。酸味や苦味は、本能的に危険を感じる味といわれますが、経験を積むことで食べられるようになります。

マナー　日本の食文化を実践で伝えていく

「いただきます」「ごちそうさまでした」を唱えることは、日本の食文化のひとつ。離乳食のときから大人がきちんと言う事で、身についていきます。また、人と食事ををするときは、お互いに気持ちよく食べられるように気遣うのがマナー。こぼしたらたら拭く、口を閉じてかむなど、基本的なことは大人が手本を見せましょう。

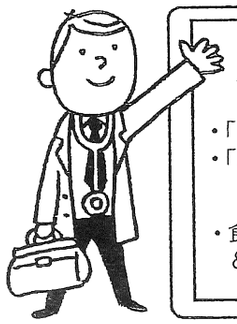
メッセージ　“わたしメッセージ”を発信してコミュニケーションを

食事は、楽しいコミュニケーションの場でもあります。「これおいしいね」「ママ、この○○好きなの」など大人を主語にした“わたしメッセージを発信し、食卓で子どもととの会話を楽しみましょう。食事の場を共有している人同士が、和気あいあいと過ごせること、この時間が楽しいと思えることもとても大切な事です。

ビタミンCと食物繊維がたっぷり！歯ごたえもおいしい　れんこん

穴の開いた独特の形から、「見通しがきく」といわれ、縁起物としてお祝いの料理に用いられます。炭水化物が主成分で、エネルギー量は高めですが、肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にしてかぜを予防したりするビタミンCを多く含みます。また、便秘予防になる食物繊維も豊富です。

表面に傷がなく、変色していない新鮮な物を選び、シャキシャキとした歯ごたえを残すために、加熱しすぎないことがポイント。天ぷら、きんぴら、サラダ、おすしの具、煮物など、食感のアクセントとしていろいろな料理に活用できます。



★今回のおたより参考資料★

- 「ピコロ 2015　9月号」学研
- 「ポット 2015　9月号」チャイルド
- 食育、健康、安全&イラスト集」　おたより文例　チャイルド

★この、ほけんだよりに関するお問合わせは
国風第一幼稚園まで、
TEL　524−0592