

全力で取り組んだ運動会を経験し、子どもたちはちょっぴり逞しさが増したように感じられます。そして、はやくも12月のお遊戯会に向けての活動がスタートしています。季節も、猛暑の夏から秋へと移り変わり、朝晩は肌寒さも感じられるようになりました。季節の変わり目は気候も不安定で、体調を崩しやすくなります。また夏の疲れや、運動会の練習の疲れも出てくる頃だと思しますので、お子さまの体調管理には十分注意をしておいて下さい。また、冬に向けて、インフルエンザ対策や、体力作り、手洗い、うがい等も、しっかり行うよう心がけていきましょう。

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう!

予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける

たっぷりの睡眠も大切!

薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする

大人より「少し遅く」「1枚少なく!」
 大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

お手伝いをやってみよう 下ごしらえと盛りつけ

火を使うといった調理をしなくても、下ごしらえ、盛りつけをするだけで、子どもは料理ができたときに「自分が作った」うれしさを感じることができます。野菜を洗う、ピーラーで皮をむく、豆類のすじをとるなど、下ごしらえの一端を担ってもらおうと大人も助かります。また、サラダなどの盛りつけは創作意欲が出て楽しめるうえ、ブチトマトは1人2個ずつなど数を数える習慣にもつながります。

2歳児~

レッツゴー おべんとう!

作/わたなべあや
 白泉社
 本体880円+税
 17.7×17.7cm
 24ページ

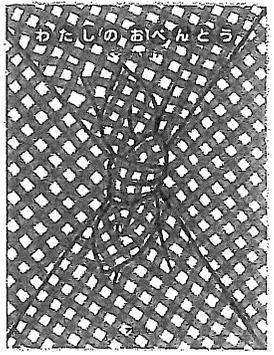


お弁当が遊園地に行くところから、お話は始まる。「ゴーゴー レッツゴー バイキング」「かほっぱっぱば やさいさん うふ うふ うふ ふん フルーツさん」、歌のように読むと楽しい。子どもたちはお弁当というより、遊園地の乗り物と言葉のリズムを楽しんでいる。そして、お弁当箱のジェットコースターに乗り込むと、女の子と男の子の所へシュー。それまでかわいくあそんでいた、おにぎりや卵焼きたちが普通のお弁当になったら、2歳のさきちゃんはおどろき顔に。でも、ちょっと私の顔を見て、「食べていい?」と聞くので「どうぞ」と言うと、ピンクの弁当箱からリンゴを取って、おいしそうに食べるまねをしていた。ジェットコースターに乗らなかったタコウイナーはTシャツに!?

3歳児~

わたしの おべんとう

作/スギヤマカナコ
 アリス館
 本体880円+税
 20×16cm
 28ページ



この絵本は、お弁当のように大事そうに持って、子どもたちの前に座る。「おべんとうだよ」と表紙の包みを開けるまね。2歳児でも、興味津々でじっと私の膝の上の絵本を見つめる。ふたを開くように絵本をめくる。「わー、サンドイッチ!」と、あつちゃんはいうれしそう。私がサンドイッチを取って食べるまねをすると、子どもたちも手を伸ばす。「おいしいねえ」と言う子どもたちも、本当に食べているかのように、うれしそうにもぐもぐと口を動かす。こんな時間がいいなあと思う。「ほくのおべんとう」のほくと取り替えて、「納豆のサンドイッチがあったり……」「おとうさんはブロッコリーがきらいなんだよ」と読むと、野菜の嫌いなたっくんはニヤッと笑う。子どもたちと一緒にお弁当を食べている気分になれる本です!

4歳児~

べべべん べんとう

作・絵/さいとうしのぶ
 教育画劇
 本体1,100円+税
 24×19cm
 32ページ



表紙をめくったところを見ながら、字が読めるようになった5歳児の女の子たちがわいわいと楽しそうにしていた。「わたし、からあげいれる!」「わたしはミートボールいれる!」「さんどまめってなに?」「ししゃも食べたことある」と……。この本には、ある一家の様子がかかっている。毎日4つの弁当を作るお母さん。日ごろは給食だけれど、遠足のお弁当を楽しみにしている。遠足のお弁当の描写がリアルで子どもたちはうれしそうに見ている。そこから、そうめん弁当や北海道・沖縄の弁当、海外の弁当まで発展して、おもしろい。最近では、お節料理を作るお母さんは少なくなっているかもしれないけれど、絵本の中でお節料理を目にするのもいいかも。裏表紙に「☆あいているところには、きみのすきなおかずを 入れてみてや☆」と書いてあるから、描きたい子がいたら描かせてあげようかな。

5歳児~

べんとう べんたろう

文/中川ひろたか
 絵/酒井福恵
 信成社
 本体1,200円+税
 24×23cm
 32ページ



『べんとうべんたろう』がエリーゼちゃんのためにお弁当を作るお話。中には「ダダダダーン」というフレーズがたくさん出てくる。それだけでなく、田園、白鳥の湖、チャイコフスキー、ショパン、シューマン……と音楽の時間に聞いたことがある、誰でも知っている曲や作曲家がたくさん登場する。でも、これはクラシック音楽のお話ではなく、あくまでもお弁当をつくるお話! 子どもたちに読むと、読んでいううちに「ダダダダーン」という言葉がうれしくなって一緒に口ずさみ始める。でも、やっぱり子どもたちは「シューマイいれないよねえ」「うめばしたべれん」と興味があるのは、お弁当の中身。絵がとってもよくて、子どもたちはおいしそうなお弁当がだんだん出来上がるのを、じっと見つめている。もうすぐ遠足だし、きつとタコのウイナーをきつと入れてほしくなるんじゃないかな。

★10月27日~11月9日は読書週間です!
 お子さんをお膝の上に乗せて読み聞かせたりして、親子で一緒に本に親しみ楽しんで下さい。
 食欲の秋にぴったりな、楽しそうな絵本をご紹介します!

★今回のおたよりの 参考資料★

- ・「いただきますごちそうさま 2018 秋号 vol.65」 メイト
- ・「健康おたより文例集」 学研
- ・「ピッコ 2018 9月号」 学研
- ・「ピッコ 2018 10月号」 学研



※このほけんだよりに
 関するお問い合わせは
 国風第一幼稚園 まで。
 TEL 524-0592

七五三、千歳飴の始まり

11月15日は七五三のお祝いの日です。神社へのお参りとともに習慣とされているのが千歳飴を配ることで、千歳飴は七五三が始まった江戸時代より続く伝統のお菓子です。飴は江戸の庶民の代表的なお菓子でしたが、もとは「せんねん飴」「せんざい飴」とよばれていました。千年の寿命を保つという意味が込められています。