



2019年9月
第6号

発行責任者
社会福祉法人真光会
理事長 佐々木鴻文

高木保育園 今町保育園 天竜保育園 梅北保育園

雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせる季節となりました。

秋は食欲の高まる季節ですが、反面夏バテの影響が出て体調を崩す心配もありますので、ご家庭でも食事のバランスと十分な睡眠をとるよう心掛けましょう。



食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会を増やしましょう。

例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、良い香りがして、ほっくりとした食感に大変身。

このようにたった1つの食材でも、子ども達は実際に体感することで、食への興味が深まり食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。

家庭でもいろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。



順番に食べるともっとおいしい!

お米を主食とする日本食は、ごはんとおかずを一緒に食べることで、そのどちらもがよりおいしく味わえる「口中調味」という食習慣を生み出してきました。

ごはんが口の中にある間におかずを入れて、口の中で味を調整するという日本食独特の食べ方です。食事の始めに汁物でのどを潤し胃液の分泌を促します。そしてごはん、おかずと箸を進めていきます。

このように、順番に味わってこそおいしい和食の食べ方は、乳幼児期からの大切な食習慣として身につけておきたいですね。



ケガの予防

生活の中のちょっとした注意が、大きな事故やケガの予防につながります。

×ひものついた洋服

遊具に引っかかる恐れがあります。

×大きすぎる靴

走りにくく転びやすくなります。足にあった靴にしましょう。

×ドアの開閉

開閉部分に、絶対手を近づけないように言い聞かせましょう。

ドアを閉めるときは、大人も十分気をつけましょう。車のドアも注意!!

×タバコ、お金、ボタン電池など

お子さんは何でも口に入れます。意外に大きなものでも口に入ってしまう。 (4cm前後)

髪ゴムも自分でとって口に入れていたりします。髪の毛を結ぶのは極力、避けたほうがよいでしょう。

梅北保育園からのお知らせ

☆園開放

9月24日(火)・10月8日(火)・10月23日(水)

☆運動会

10月12日(土) 午前9時から12時30分頃まで

於: 梅北保育園園庭

かわいい園児さん達の姿を見に来て下さい!お待ちしております!

