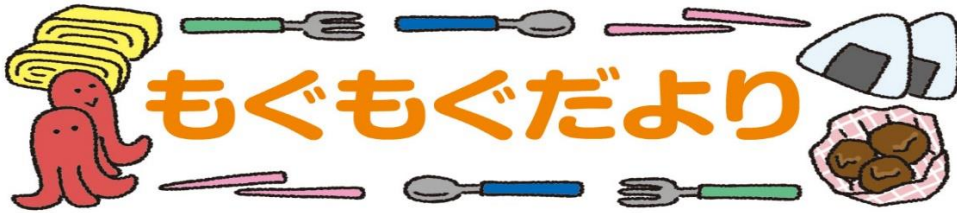


2021 年度

No.4

大沢幼稚園

山口 愛里



夏の陽ざしをたくさん浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなったでしょうか？日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。秋の味覚といえば、さんま・栗・松茸・ぶどう・梨・柿・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲も、ぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれませんね。



〈非常食の備えはできていますか？〉

9月は防災月間です。ご自宅でも防災グッズの用意や点検をされていることと思います。その際、非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくと、万一の時にも不安を安らげてくれる効果があります。

【準備をするとよいもの】

飲料水(1人 1日3リットル×3日分)・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯
携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ
貴重品(現金・身分証明書・通帳・印鑑・保険証など)



〈免疫力を上げる食材〉

夏休み中どこにも出かけられず、体力が落ち、免疫力も下がってしまったのではないのでしょうか？

免疫力が低下してしまうと感染症にかかりやすくなってしまいます。

免疫力はたくさん体を動かし代謝を上げることで強くなりますが、食べ物でも免疫力を上げることができます。

・ヨーグルト・納豆・にんにく・長芋・りんご・鶏肉・みそ・大根・小松菜・バナナ・ブロッコリー
・緑茶・かぼちゃ・ごま・アーモンド・生姜・人参・白菜・卵など…

体の中から健康にするために必要な栄養素をしっかりととり、免疫力と体力を上げ病気に負けない体作りをしましょう。



〈絵本を通じて食育を〉

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させたいですね！

絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。

「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。



五行から見る食べ物と心の関係



怒＝イライラする が強く出るときは…

イライラしやすい場合は、「肝」(肝臓)と影響し合っています。落ち着きがない、頭痛、のぼせなどの症状も出やすくなります。そんな時に食べるという食材をご紹介します。

【緑の食べ物(ほうれん草や小松菜などの青菜、ブロッコリー)、梅干し、セロリ、貝類、酢の物、麦茶】
また、肝はストレスとも関わるため、緑の多い公園遊びなどで発散させてあげるのも良いです。

喜＝興奮する が強く出るときは…

喜ぶこと自体は悪いように思えないかもしれませんが、喜びが過ぎると興奮が強くなり、「心」に影響を与えます。特に夏の時期は「心」に負担がかかりやすい時期になるため、興奮しやすいお子さんの場合は、冷え、のぼせ(手足や下半身は冷えているのに、上半身に熱がこもりほてっている状態)や、熱中症にも注意が必要です。食べるという食材は、【赤い食べ物(スイカ、にんじん、赤かぶ、トマト)、夏野菜(きゅうり、なす、トマト、ピーマン、ゴーヤなど)】



思＝クヨクヨする が強く出るときは…

心配で思い悩む、つまりクヨクヨすると、「脾」(脾臓)に影響を与え、胃に負担がかかりやすくなり、口臭がある場合は、消化不良も考えられますので、胃腸に負担をかけない消化に良い食事を心がけてください。食べると良い食材は【黄色い食べ物(さつまいも、とうもろこし、かぼちゃ)、自然な甘さのある穀物、野菜(たまねぎ、にんじん、大根、キャベツ)、おみそ汁】
ここでいう「甘味」は、自然な甘さになります。お砂糖が入ったお菓子類はかえって「脾」の負担になるので控えた方が良いでしょう。

悲＝メソメソする が強く出るときは…

悲しみが強くなると、「肺」に負担がかかり、乾燥しやすくなり、咳が出たり、便秘になりやすかったりしますが、涙を流すことで、悲しみを和らげることができると言われています。泣く事も大切なことなので、我慢させず思いっきり泣かせてあげるのも良いでしょう。また、「肺」は皮膚とも深い関わりがあるため親子のスキンシップをとるのもおすすめです。食べるという食材は【白い食材(大根、レンコン、ネギ、たまねぎ、梨)、高野豆腐】

恐＝怖がる が強く出るときは…

恐怖が強くなると、「腎」(腎臓)に負担がかかります。「腎」は骨や耳、膀胱とも関係するため、そういった部位のトラブルが起きやすくなります。「腎」を休ませるために、早寝早起きをベースに、下記のような食べ物を取り入れてみましょう。

【黒い食べ物(海藻、貝類、黒ゴマ、黒豆、蕎麦)、クルミ、小豆、味噌、エビ、黒豆茶】

また、下腹部が冷えやすいことが多いため、足元などを冷やさないようにしてあげてくださいね。



食べ物で性格が変わるわけではありませんが、感情も食事もバランスを取ることが大切です。小さな頃からいろいろな味覚や食べ物と共に、感情も味わっていくことで、心身の豊かさを育てていきましょう。