



暑かった夏が過ぎ、秋がやってきました！運動会の練習も始まり、お遊戯やリレーの練習に励んでいます。いっぱい練習した後は、お腹が減って食欲旺盛になりますね！

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和らげてくれる効果があります。

〈秋の味覚〉

ぶどう、柿、栗、梨、銀杏、サンマ、牡蠣、カツオ、鮭、れんこん
さつまいも、じゃがいも、かぼちゃ、きのこ類



〈季節の食材を食べるメリット〉

美味しくて栄養価も高い！

旬の食材は、旨味が濃くて栄養成分が豊富。魚介は身に脂をたくわえる時期などが旬になります。サバは夏に味が落ちる一方で、旬の秋になると非常に美味しくなりますが、これは夏に産卵でやせ細った体が秋に入って回復し、丸々と脂がのって旨味が増えると言われています。

値段が安い！

旬が外れたものは、そもそも生産量が少ない上に、野菜ならハウス栽培による光熱費や輸送費などもかかり、どうしても価格は高めになります。けれども旬になると、農作物でも魚介でも大量にとれた食材が一斉に市場に出回るため、価格が抑えられて安く手に入るようになります。

その時期の体が喜ぶ！

旬の食材には、その時期の体が必要とする成分や、嬉しい効果を持っているものがたくさんあります。秋から冬に旬を迎えるものが多い根菜類は体を温める作用があり、煮物などの温かい料理で冷えた体をポカポカにしてくれます。



季節を楽しめる！

季節ごとに旬の食材が移り変わるの、四季のある日本ならではの楽しみ。旬の食材を食べることで、私たちは季節がめぐる喜びを感じ、その季節の思いを馳せたりすることもできます。

〈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てみましょう♪

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ですね。

〈おままごとから学ぶ〉

子どもは本物が大好きです。使わなくなったしゃもじやフライ返しといった調理器具を砂場など、外遊び用のおもちゃにすると、葉っぱや木の実を食べ物に見立ててお料理が始まることもあります。お部屋でもエプロンや三角巾を身につけて、おままごと用のおもちゃの野菜を切ったり、フライパンで炒めたり…

子どもは家庭での台所の様子をよ〜く観察しています

おままごとのイメージは台所に立つお母さんの姿なのですね。



〜乳児〜

〈食事に集中できない…机といす、5つのチェックポイント〉

「なかなか座ってくれない」「立ったまま食事をとっている」「座ったと思ったら、立ち上がって遊んで、食べるの繰り返し」などお困りの方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

居心地の良さを知る5つのポイント

①椅子の高さ

床に足がついていますか？足がつかないと横を向いてしまったり、姿勢が悪くなります。

②椅子の座面の広さ

お尻がすっぽりはまっていますか？大人用の椅子や、お尻より少し大きい椅子での食事は体がフラフラしてしまい集中できず、姿勢も悪くなってしまいます。

③座面の硬さ

程よく沈むクッションになっていますか？硬くてツルツルした椅子に座っていると、お尻が滑り落ちたり、硬くて食事も嫌になってしまうこともあります。←座面に滑り止めを置き、その上にバスタオルなどを敷いてお尻が滑らないようにしましょう。

④テーブルの高さ

みぞおちくらいの高さになっていますか？おへその高さや、肩の高さのテーブルで食べると姿勢が悪くなり食事に集中できなくなります。←クッションを入れる等で椅子の高さを調節しましょう。

⑤背もたれの高さ

首より上の高さになっていますか？腰より下の高さや、背もたれなしでは、バランスを崩し、安定した姿勢を保てません。

おうちの椅子を確認し、是非おうちでも試してみてください。

