



令和5年10月 ちあふる・みなみ

10月に入り、過ごしやすくなってきました。木々が色づき、虫たちの鳴き声が秋の深まりを感じさせます。ますます、活動的になる季節、秋は体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん遊んで、お腹をすかせ、秋のおいしいご飯を楽しみたいですね。旬のものは、栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体を作りましょう。



お米は、日本の気候・風土の中で、先人の知恵と努力によって生まれた日本人の主食です。10月から11月にお米のおいしい季節を迎えます。私たちの健康を支えているお米には、エネルギー源である炭水化物だけでなく、体の基礎をつくる、たんぱく質や鉄、体の調子を整える食物繊維、ビタミンなど、いろいろな栄養素が含まれています。お米をしっかり食べて栄養バランスの良い食生活をめざしましょう。

お米の良い所



・子どもにとって食べやすい

お米は、炊くことで粘度がでるため、口の中でバラバラになることなく噛め、スムーズに飲み込むことができます。

また、お米を炊くときの水分量を変えれば、炊きあがりのごはんの硬さが変わるため、子どもの咀嚼・嚥下機能の発達に合わせて調理出来ます。

・栄養・味のバランスがとりやすい



和食・洋食・中華、どんな料理にも合う「お米」。毎日、お米を中心に、主食(肉・魚・卵・大豆)と副菜(野菜・芋・海藻)を揃えることで栄養バランスが整います。

また、お米(主食)とおかず(主菜・副菜)を交互に食べる三角食べをして、お米とおかずを口腔内で上手に混ぜ合わせることで、味のバリエーションが広がり、食事を楽しむことができます。



10月10日は「目の愛護デー」

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、

10月10日は「目の愛護デー」とされています。

子どもの頃は、目が最も育つ時期。この日を機会に、

子ども達の「目」の健康を改めて見直しましょう。

⑥見る力を育てるポイント

- ①明るさ・暗さのメリハリのある生活をする。
- ②いろいろなものを見る体験をする。
- ③広い空間で体と目えを動かす機会を作りましょう。
- ④テレビやゲームは時間を決めましょう。
- ⑤目に良い食べ物を食べましょう。

(目に良いビタミン類、魚に多く含まれるDHA、ブルーベリーのアントシアニンなど)

10月31日はハロウィン



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すと言われています。当園でも31日に、ハロウィンクッキーをおやつ時間に食べようと思っています。

お楽しみに！！

収穫祭として、園で採れたじゃがいも、玉ねぎ、人参が収穫出来たのでカレーを作って食べる計画をしています。

