

10月 食育だよ!

食欲の秋・スポーツの秋

運動会を目前に、友達と一緒に体を動かし元気いっぱいの子どもたち。水分補給をしながら、かけっこや、踊りなど頑張っています。給食室から漂ってくるいい香りに「お腹がすいた!」と、…元気な様子が伺われ嬉しく思います。もちろん、給食も「おかわりください!」とたくさん食べて元気もりもりの子どもたちです。

秋は体を動かすのにも気持ちのいい季節です。運動をするには、体を動かすためのエネルギーが必要です。朝食にはエネルギーの源となる炭水化物、筋肉や血液をつくるたんぱく質をしっかりとるようにしましょう。体を動かす1、2時間ほど前に食べる場合は、おにぎりやバナナなど消化のよいものが適しています。油は消化に時間がかかるので、試合前などに勝利を目指してトンカツを食べるのはおすすめてできません。普段から健康を保つためには、栄養バランスのとれた食事を1日3回食べ、睡眠を充分にとることが大切です。

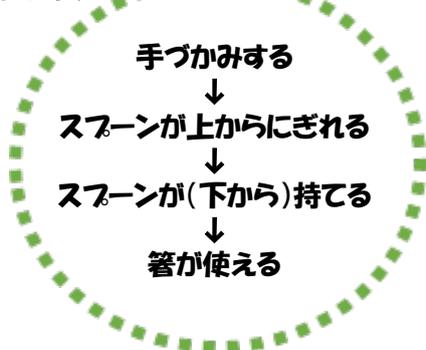
*** 食育は食べるマナーから ***



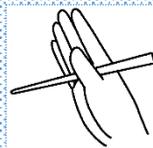
スプーンと箸

子どもはそれぞれの段階を経て成長していきます。0歳児は離乳食後期の頃から、食べ物に興味を持ちだし、自分で食べたがります。始めは手づかみ、そしてスプーンが食事の道具として使用されるのは、1歳半～2歳前半にかけてとも言われています。

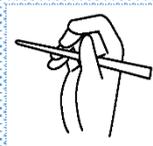
また、箸を使用するようになるのは、一般に3歳を過ぎてからと言われています。(もちろん個人差はあります)



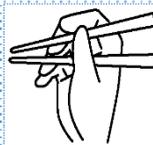
《正しい箸の持ち方》



1. 箸の片方(固定ばし)を親指の根元に挟みます。



2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。



3. もう片方の箸(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。



4. 作用箸の支えをしっかりさせるために、小指を薬指に添わせませす。

さつまいも生育状況



春に植えたサツマイモは、どんどんつるを伸ばして畑一面が緑で覆われています。11月には、芋ほりに出かける予定です。お楽しみに……。また、園舎東の小さな畑に植えたさつまいもも、どんどんつるを伸ばしています。こちらも収穫が楽しみです。