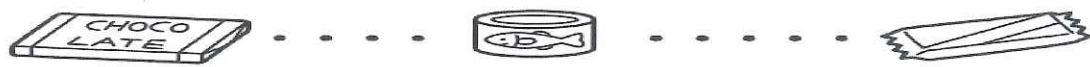


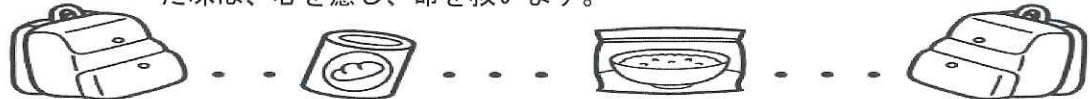
食育だより

9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼くなっていますので、食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。



非常食の備えはできていますか？

9月は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災月間」です。非常食には、缶詰やビスケットなどがありますが、**子どもが日常的に食べ慣れているベビーフードや、お菓子もストックしておきましょう。**災害時に、子どもは環境の変化で精神的に不安定になります。避難所などの食べ慣れない非常食では、心身を満たすことが難しいこともあります。いつもの食べ慣れた味は、心を癒し、命を救います。

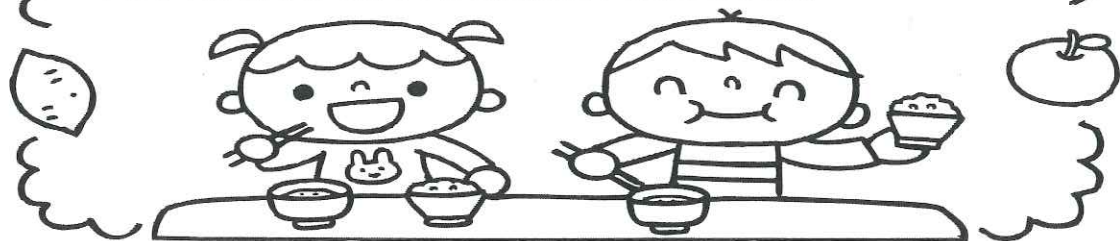


たくさん動いて食べよう

秋になると涼しくなり、食欲が回復してきます。暑さからの、体力消費もなくなり、ぐっと活動的になって、体を動かすには最適な時期となりました。

親子で外遊びを楽しみましょう！！日光は体内時計を調整してくれるので、自然に生活リズムも整います。

体を動かすことで、食欲もわいてきます。旬の食材を、もりもり食べて、たっぷり寝て、季節の変わり目も、元気な体で過ごしましょう。



～絵本を通じて食育を～

読書の秋！食欲の秋！子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させましょう！！

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。食べ物を話題にして、たくさん人と話すような環境を整えてあげると、自分が何を食べているのか、どんな味がするのかなど、感じたことを言葉で表現できるようになります。また、**何かを食べるということは「いのち」をいただいていることにつながります。**「食べる」ということから様々な方向へ子供の興味を広げることで、子供の「探求学習力」を伸ばすこともできます。

「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」が刻まれていきます。絵本を通じて食べる楽しさや、作る面白さ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げてあげましょう。



カレーだけでもこんなに種類があります。どの絵も印象的で、幼児期の記憶に残る1冊になるかもしれません。

ぜひ、お子さんと一緒に選んで、読んで、作って、食べて楽しんでくださいね。

