



2022. 8. 30 発行

リトルワールドあゆみ保育園

栄養士 吉野

まだまだ、暑い日が続いていますが、夏の疲れが出ていませんか？感染症を寄せ付けないためにも早寝早起き、栄養バランスの良い食事、適度な運動が重要です。元気よく夏を乗り切りましょう。また、食欲の秋ですね。ご家族で楽しく食卓を囲みましょう。

### 会話で食事を楽しく

家族そろって食事をしていますか？ いっしょに食事をすることで、マナーや食習慣、子どもの成長や変化を確認することができます。テレビや携帯電話、新聞を見ながらの“ながら食事”や「孤食」は避け、みんなで楽しく食べましょう。会話が弾むと食事也越来越楽しくなります。

### 秋の七草

「秋の七草」とは、ハギ、オバナ（ススキ）、キキョウ、ナデシコ、クズ、フジバカマ、オミナエシです。秋の七草にちなんで特別な行事はありませんが、草花を見ることを楽しむ機会にしましょう。散歩や植物園に出かけたときなど、親子でいっしょに探してみるのもいいですね。

忙しい朝の時間。準備する時間がない、食べる時間がないからと、朝ごはんを食べることがつらいおそかになってしまいがちですが、朝ごはんにはたくさんの役割があります。

### 朝ごはんて元気モリモリ

- 体温を上げる  
朝ごはんを食べることで、寝ているあいだに低下した体温が上がり、体は一日の活動の準備を整えます。
- 脳の働きを活発にする  
脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝ごはんから摂ることで、思考力や集中力が高まります。
- 便が出やすくなる

### とうもろこしの皮剥き

8月19日に3、4歳児さんにとうもろこしの皮剥きのお手伝いしてもらいました。「とうもろこしの実は黄色だけど、皮は緑なんだね」、「お髭があるね」等、新たな発見もあり、とても楽しんでいました。蒸しておやつに提供すると、自分たちで頑張って剥いたので、とうもろこしの苦手なお子さんも進んでモリモリ食べていました。

