

すくすくだより

このおたよりでは、絵本や食、健康にまつわる様々な情報を発信していきます。

目を大切に

視覚の発達が目覚ましい乳幼児期。テレビなどの画面を長時間見続け、外遊びの時間をとる、目を休ませるなど、日常生活の流れを見逃しませんか。また、目の働きを促すビタミンA(緑黄色野菜 など)、ビタミンB群(豚肉・大豆・卵・乳製品 など)、DHA(青魚 など)などを多く含む食材をなるべく食事に取り入れるようにしましょう。

絵本の世界へ

絵本の読み聞かせを聞いている子どもは、物語の中の世界に入り込んで、いろいろな表情を見せてくれます。登場人物のうれしさや楽しさ、悲しみや痛みなど、物語を介して様々な感情体験をしているのです。子どもたちは、たくさんの絵本にふれることで自分の世界を広げ、豊かな情緒や想像力を育てています。

一雨一度

北から冷たい空気がやってきて、秋雨前線が発生する季節です。東日本では梅雨期よりも降水量が多い傾向にあるそうです。一雨降る度に気温が一度ずつ下がることを「一雨一度」と言い、10月から11月にかけて次第に秋が深まり、冬への準備が始まります。季節の移り変わりを肌で感じられる時季ですね。

葉も食べよう カブ

春と秋に旬を迎えるカブは、絵本「おおきなかぶ」で子どもたちにもなじみ深い食材です。丸い実が印象的ですが、栄養価が最も高いのは葉の部分。風邪予防を促すビタミンCが豊富で、ビタミンB1、B2、カロテン、カルシウムなども多く含まれます。葉は細かく刻んでゴマやじゃこ合わせ、ふりかけにして食べるとおいしいですよ。

本の紹介

「やきいもどーん」

作・絵：杉原やす 出版社：ひかりのくに

地味だけどすごいやつ、それがそう、やきいも。スイーツやハンバーガーに比べて、見た目が地味で目立たないやきいも。でも、やきいもには栄養がぎゅっと詰まって、しかもとってもあたたかい。やきいもを食べた人は、みんなニコニコいい笑顔です。

