



# パクパクだより

2008年

10月

明照保育園



今月は、体育の日があります。昭和39年10月10日に東京オリンピックの開会式が行われたので、これを記念してこの日が国民の祝日となりました。現在では、10日から10月の第2月曜日に変更となっています。

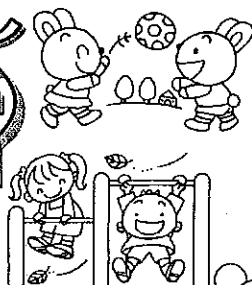
国民の祝日に関する法律によると、「スポーツにたししみ、健康な心身をつちかう」とされています。普段運動をしていない方は、これを機会にストレッチ体操やウォーキングなど、出来ることから始めてみましょう。継続して運動することで、将来の健康につながっていきますよ。

## ② 体力向上が必要な理由

- ・乳幼児期は、体を使う遊びを通して、基礎的な動き（掴む、歩く、走る、投げる、捕る、跳ねるなど）やバランス感覚が発達します。
- ・病気に負けない抵抗力がつきます。
- ・小児肥満の予防になります。
- ・骨や筋肉、血液など、体の成長を促します。



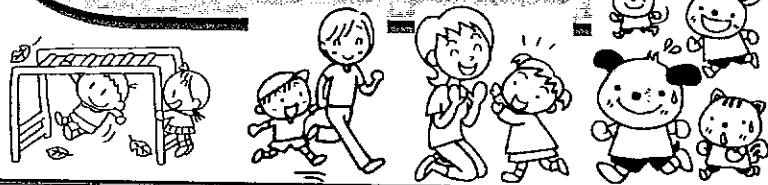
## うんどう 運動の話



人が健康に生きるためには、食事の配慮だけではなく、運動がとても大切です。今月のパクパクだよりは、子どもの運動についてのお話です。

## ③ 親子で遊ぼう！！

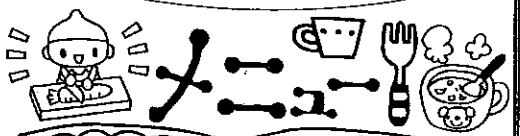
大人にとっての運動は、メタボリック対策、生活習慣病予防など、体の健康を維持するための活動になりがちです。しかし乳幼児にとっての運動は、体の健康目的だけの活動ではありません。遊びを通して楽しく体を動かすことで、ルールを守ること、対人関係、達成感、満足感など、心・精神面の成長を促してくれます。そこで提案です！！休日に親子で過ごす時間があれば、積極的に体を動かす遊びをしてあげてください。散歩やかけっこ、ボール遊び、縄跳びなど、何でもいいです。お子さんに「体を動かすことが、楽しい、気持ちいい、嬉しい。」ということ、皆で教えてあげましょう。親子で楽しく遊んだ経験が、目には見えない大切な心の栄養になってくれることと信じています。



## ① 子どもの体力について

文部科学省の調査によると、子どもの体力・運動能力は、昭和60年頃から低下傾向が続いているそうです。30年前のデータと比較すると、ほとんどのテスト項目において下回っているそうです。厚生労働省の調査では、肥満傾向の子どもの割合が増えていることが判明しています。原因については諸説ありますが、空き地などの遊び場の減少、携帯用ゲーム機の普及、少子化などにより、外遊びをする時間が減少していることが一因といわれています。体を動かす時間が少なくなれば、体力・運動能力が低下し、肥満になりやすいのは、皆さんご存知のことですよ。

## 親子でクッキング



## スイーツポタージュ



### 材料（4人分）と作り方

さつまいも	200g
バター	5g
玉ねぎ	中1/2個
しめじ	40g
コンソメスープ	240cc
牛乳	200cc
塩・コショウ	少々
パセリ	お好みで
生クリーム	お好みで

1. さつまいもはゆでて、熱いうちにマッシャーなどで潰し、ボールにとっておく。
  2. バターでスライスした玉ねぎを炒め、油が回ったら、コンソメスープ、しめじ、潰したさつまいもを加える。
  3. 野菜が煮えたら牛乳を加え、塩・コショウで味を調える。
  4. 仕上げに、お好みでみじん切りにしたパセリを散らす、生クリームを浮かべたらできあがり！！
- ※ さつまいも、たまねぎは柔らかく煮て、煮汁とともにミキサーにかけて牛乳で伸ばしてもいいです。