

明照保育園

色づき始めた木々の葉に秋への移ろいを感じます。

今月は運動会や芋ほり、秋の遠足などいろいろな行事がありますね。子どもたちの元気いっぱい楽しく活動する姿に日々の成長とたくましさを感じ、ほほえましくなります。

この時期は天気によって気温差があるため、体調を崩しやすいので気をつけてあげてください。



子どものおやつについて

「おやつ」というと、ついお菓子を思い浮かべてしまいますが、みなさんは

おやつにどのようなものを食べますか？

実は、おやつは朝食・昼食・夕食の一日三度の食事では摂りきれない栄養を補うための、大切な食事の一部なのです。

子どもは成長が盛んなため、大人に比べ体重あたりのエネルギーや栄養素が多く必要です。また、消化吸収機能が未発達なため、一度に多くの食事を摂ることができません。そのため、食事の一部としておやつを摂ることが必要となります。

好きなものを好きな時に好きなだけ食べることができる飽食の時代だからこそ、おやつのあり方を見直し、栄養の偏りやむし歯、好き嫌いの原因とならないようなおやつへの配慮をしてあげてください。今回はおやつの上手な与え方についてご紹介します。



時間を決める

時間を決めておやつを与えるようにしましょう。だらだら食べてしまうのは次の食事に影響します。時間にくぎりをつけるようにしましょう。



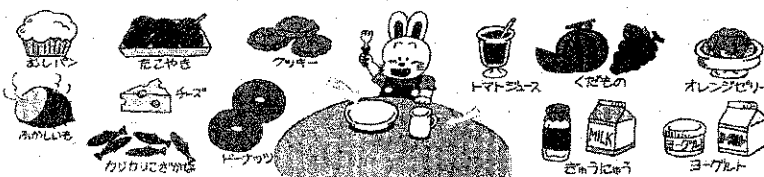
量を決める

子どもは自分で適量を決めるのは困難です。大人が器に取り分けるなど量を加減するといいですね。

上手なおやつの与え方

栄養バランスを考える

三度の食事で不足しがちなカルシウム、鉄分、食物せんい等が含まれる食品を取り入れるようにするといいですね。



手づくりおやつで心も育つ

手作りおやつは子どもがとても喜びます。おやつ作りの簡単な作業を子どもにお手伝いしてもらいましょう。出来上がるまでを楽しみ、おいしく味わえます。この食べるまでのプロセスが心を育てることにつながります。

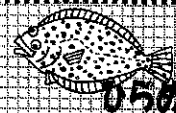


食インクコーナー

秋の魚といえば秋刀魚(さんま)ですね。多くの魚の名前には、魚偏(さかなへん)が使われていますが、その名前には色々な由来があり、ついているんですよ。その一部をご紹介します。



魚名の由来



- さんま 秋刀魚・・・さんまは、その形から「秋に捕れる刀に似た魚」という意味で秋刀魚と書くそうです。
- あじ 鱚・・・あじの名は、そのアジのおいしいところから由来しています。つまりあじは「味」がいいんです。
- いわし 鰯・・・いわしは、水揚げされてもすぐに死に、腐りやすいことから「弱し」からきています。
- さば 鯖・・・文字のごとく魚体が青く、日本で作られた文字だそうです。ちなみに中国語では「青花魚」とか。
- まぐろ 鮪・・・諸説あるそうですが、眼の黒さから眼黒(まぐろ)と言われるようです。
- ひらめ 鱧・・・名前の由来は、「平らな魚からなっている」といわれています。
- ぶり 鰯・・・ブリは成長するにつれ呼び名が変わるので縁起の良い魚とされており、寒ブリは脂ののって美味しいことから「あぶら」が転化したものといわれています。また、師走が旬なので師をとって鰯と書くとか。

魚の名前の由来を知ることが魚や字をイメージしやすくなりますね。お子さんと遊べるゲームのような遊び感覚で覚えてみてください。