



秋は実りの季節です。最近はずっと暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。芋類、果物、魚、きのこなど秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けず、毎日元気いっぱい過ごしてもらいたいですね。



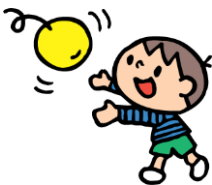
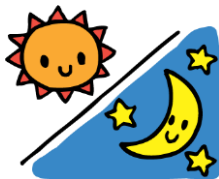
10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

乳幼児期は、子どもの目のもっとも育つ時期。この機に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

「見る力」を育てるポイント

□明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。



□広い空間で目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促す。

□いろいろなものを見る体験

止まっているもの動いているもの、小さなもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目による刺激になる。



□テレビやゲームは、時間を決めて



テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画面を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。



良く噛んで食べよう!

子どものうちから、食べる時によくかむことはとても大切です。唾液をたくさん出すことによって虫歯を予防したり、かむ動作によるストレス解消の効果もあるそうです。また、脳の働きを活性化し、必要以上に食べ過ぎるのを予防する効果も。

さつまいもは食物繊維が豊富!

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類や芋類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量の20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。

