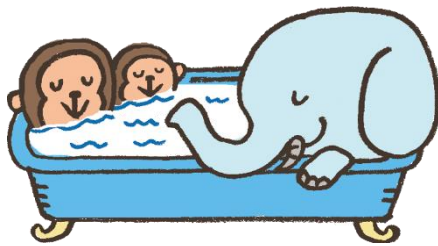


さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれる季節になりました。昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕は風が涼しく、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがいや衣服の調整などをして、かぜを予防しましょう。

お風呂での注意

子どもの皮膚はとてもデリケートです。大人が気持ちよく感じるお湯の温度でも、子どもには熱過ぎることがあります。また、熱過ぎるお湯に長時間浸かると、皮膚の表面の脂が洗い流されて肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因にもなります。38～40℃を目安としたぬるめの温度設定にしましょう。



鼻かみは、 ゆっくりと片方ずつ

子どもが自分で鼻をかむ場合、ゆっくりと片側の鼻の穴を押さえながら、少しずつかむように教えましょう。強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。



爪について

爪が伸びていると、自分や友達をひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。

また爪は、汚れが溜まって不潔になりやすいので伸びて汚れたままにしておくと指しゃぶりや爪をかんだ時にばい菌を直接取り込んでしまいます。

週に一度は爪のチェックを行うようにしましょう。

爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。

爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。



おいも、いろいろ

芋類は、食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含みます。野菜に含まれるビタミンCは調理で破壊されやすいという性質がありますが、芋類に含まれるビタミンCはでんぷん質で守られているので、加熱しても破壊されにくいのが特徴です。これから美味しくなるお芋を楽しみましょう。

五感で味わう食事♪

台所からは、切ったり焼いたりする「音」が聞こえ、「におい」がしてきますね。食事ができるまでの「音」や「におい」を感じることで、子どもの五感(※)は育ちます。食事を通して様々な食材に触れ、色・形・におい・音などを体験させてあげましょう♪

※【五感】とは、視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚の五つの感覚のことです。

かぼちやのジャックオランタン

◆材料 (2 個分)

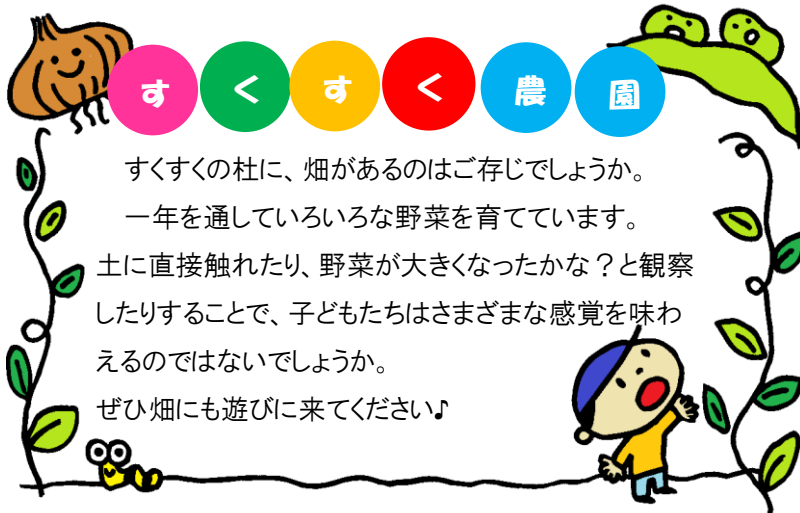
かぼちや(種を取って皮をむいたもの) 60g
※かぼちやの皮を少し残しておく
チーズ(1cm 角に切ったもの) 2 かけ

◆作り方

- ① かぼちやは水にくぐらせてラップに包み、電子レンジ(600W)で約 1 分半加熱する
※かぼちやの皮もラップに包んで一緒に電子レンジにかける
※かぼちやが固ければ追加で加熱する
- ② ①を少し冷ましたら、皮を別のお皿によけておき、残りを袋に入れてモミモミ♪(ペースト状にする)
※かぼちやの水分が少なくモソモソするときは、調乳したミルクや温めた牛乳でのばす
- ③ ②を半量取り出し、真ん中にチーズを入れてお団子状に丸める
残り半量も同じように作る
- ④ ①で加熱したかぼちやの皮を、目とへたに見立てて切り、③に飾る

10月31日はハロウィンです☆
親子で調理を楽しみましょう。

出来上がり♪



すくすくの柱に、畑があるのはご存じでしょうか。
一年を通していろいろな野菜を育てています。

土に直接触れたり、野菜が大きくなったかな?と観察したりすることで、子どもたちはさまざまな感覚を味わえるのではないのでしょうか。

ぜひ畑にも遊びに来てください♪



にんじんが
大きくなりました!



さつまいも
すくすくと成長中♪

管理栄養士 上澤