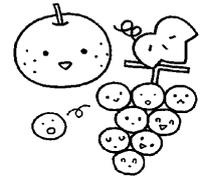


ご利用にあたってのお知らせ

- ・体調不良(発熱・嘔吐・下痢)の方は、利用できません。
- ・同居の家族に感染症の疑いがある場合は利用できません。
- ・休園、学級閉鎖の場合はご遠慮ください。
- ・支援センター利用の際は、玄関にて手の消毒をお願いします。
- ・水分補給用の飲み物を持参することはOKですが、ジュース類は禁止です。
- ・支援センター内で食事は出来ませんが、ゴミは各自お持ち帰りをお願いします。
- ・電話での問い合わせは9:00~16:30、各種の申し込みは9:30~14:30をお願いします。

AM7:00の時点で鴻巣市に
気象警報が発令されている
場合は支援センターの開催を



ワンポイントコラム

食欲の秋です！食材を五感で感じよう

食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。この時期になると身体がみるみる健康を取り戻し、秋の豊かな食材が食卓に登場することで大人も子どもも食欲の秋を満喫できるといわけです。また、親子で一緒に食材に触れる機会を作りましょう。例えば泥のついたジャガイモ。しかし、洗って皮をむくと… つるつとした手触りになり白い澱粉が出てきます。鍋に入れて煮ると良い香りがしてほっくりとした食感に大変身。このようにたった一つの食材でも子どもたちは食材に触れ、体感することで食への興味が深まり食べ物をよりおいしく感じられることでしょう。秋はリンゴ・ブドウ・さんま・秋なす・きのこ等豊富です。家庭でもいろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をさせてあげましょう。



栄養素がたっぷり！旬の秋刀魚

秋刀魚は昔から大衆魚として食べられてきた青魚で、成長期の子どもの欠かせない栄養素をたっぷり含んで良質なたんぱく質や貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンD等が含まれています。DHA、EPAといった不飽和脂肪酸も豊富です。このような貴重な脂を落とさないように調理して食べましょう。DHA・・・イライラを抑えます。精神の安定効果や疲れた目をいやす効果に優れています。また、脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。EPA・・・抗血栓作用があり、血をサラサラにします。☆DHA・EPAは生のお刺身で食べるとたくさん取れますが、焼いても8割は残っているといわれていますが、揚げ物にすると5割に減少してしまうそうです。

食欲の秋！おいしい物があつすぎてちょっと食べ過ぎかも？

「少し肥満気味？」と感じたらカウプ指数を用いて発育状態を確認。カウプ指数とは
$$\text{体重(g)} \div (\text{身長(cm)} \times \text{身長(cm)} \times 10)$$
で示され肥満の判定基準は年齢によって異なります。30以上の場合、特定の食品や甘い菓子類をなどの「ばっかり食べ」が続いているなら要注意。食生活の見直しが必要です。



食べ物本来の姿を知る機会を・・・

スーパーで目にする食べ物はすでに加工されている場合多く、「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「大根や人参には葉っぱが無い」といった思い込みをしている子どもが増えています。子ども達にはいろいろな体験や経験を通して食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知ること動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。

野菜を育ててみませんか？

畑がなくても、プランターでできる野菜は意外とたくさんあります。初心者でも比較的育てやすい野菜を選んで、お子さんと一緒に野菜作りにチャレンジしてみませんか？「〇〇ちゃんが育てた野菜おいしいねー！」等会話も増え野菜嫌いのお子さんも喜んで食べるようになるかもしれませんね。野菜嫌いが克服できるかも・・・☆支援センターのお庭のプランターではいろいろな野菜を育てています。遊びに来た時に覗いてみて下さい。どんな野菜が育つかお楽しみに！



歩く習慣をつけましょう

車社会になりあまり歩かなくなったと言われる現代の子ども達。歩くことは、足の裏から脳への刺激をはじめ、身体を鍛える最高の運動です。また、歩くことで土踏まずが形成され、身体のバランスが良くなり転ぶことも減ります。秋は絶好のお散歩シーズン！

秋の自然に触れながら親子でたくさん歩いてみてはいかがでしょう？色々な発見や会話が増え、楽しい時間を過ごすことが出来ると思いますよ。親子の時間を楽しんで下さいね。

秋から始める薄着習慣

朝晩、冷え込み始めると急に重ね何枚も重ね着をする子がいます。子どもは熱を作る力が盛んで、すぐに温まり汗をかきます。気温18℃前後を目安に半袖から長袖に替え肌着を利用して薄着習慣をつけましょう。朝晩の冷え込みには着脱しやすい上着を利用すると良いでしょう。

