

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

☆赤の食品(血や肉をつくる)

旬 秋刀魚・イワシ・鮭・さば



☆黄色の食品(エネルギーになる)

旬 さつまいも・里芋



**いっしょに食べると
おいしいね**

子どもは大人と関わるなかで、様々な感情が育っていきます。一番身近な大人の果たす役割は大きく、振る舞いや言葉かけが、食への意欲を高めます。「おいしいね」と声をかけながら、食事の時間が楽しめる環境を整えていくことが大切です。

☆緑の食品(体の調子を整える)

旬 なす・きのこ類・だいこん・にんじん・柿・ぶどう・なし



10月10日は目の愛護デー

子供の目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳ごろに、ほぼ完成すると言われています。

その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。

自然のなかで十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子様の視力を育てて行きましょう

こんな見方は 危険信号！



- テレビや絵本に近づいてみる
- 明るい戸外でまぶしがる
- 目を細めてみる
- 上目遣いに物を見る
- 目つきが悪い

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子供は視力が悪いことを自覚できないため、症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。