



病児保育室 パンジーキッズ だより

2023.10



聞こえてくるのが、せみの声から秋の虫の声にだんだんと変わりつつありますが、日中はまだまだ暑さが続いています。気温の変化が激しく夏の疲れも出やすい時期です。規則正しい生活を心がけ、毎日元気に過ごしていきたいですね。



10月10日は「目の愛護デー」です。

「10」を2つ横にすると、まゆげと目のように見えることから10月10日とされています。「愛護」とは「大切にしよう」という意味です。朝起きてから寝るまでの間、目は常にまわりからいろいろな情報を取り入れています。①ものの大きさや形②色③明るさ④遠い近いなど。そんな働き者の目を、テレビやゲーム・スマホなどで使いすぎているませんか？普段から優しい生活を心掛け、目を守ってあげましょう。



ハロウィンとは…

秋の収穫を感謝するお祭りの日『トリック・オア・トリート！（お菓子をくれないといたずらするぞ！）』の掛け声が合言葉のハロウィン。子どもたちがおばけの格好してお菓子をもらう様子が定着しています。カボチャを使った料理やお菓子を作ると、ハロウィンをさらに楽しめそうですね。



秋に旬を迎える魚には、イワシやサケ、サンマなどがあります。魚には、DHAやカルシウム、タンパク質といった栄養が豊富に含まれています。そして野菜ではきのこが旬を迎えています。きのこは苦手な子が多いですが、味付けや切り方を工夫して子どもたちが食べやすいようにして取り入れていきましょう。



効果絶大の子育て神フレーズ

食事中に遊ぶ ⇒なんで遊んでるかに注目
食べ物に目をむかせ、食べたくくなるような言葉かけ

- *お口の中が空っぽだ!!ご飯を入れてあげて！
- *トマトさん、〇〇ちゃんのお口の中に入りたいて言ってるよ！
- *お腹いっぱいなら、ごちそうさまっておしえてね！

(子育て神フレーズ著書引用)

