



スポーツの秋、芸術の秋などと言われるように何をするにも心地の良い季節になりました。また、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始め、落ち葉を拾う子供たちもこの季節の良さを感じているようです。

秋は実りの季節でもあります。旬の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

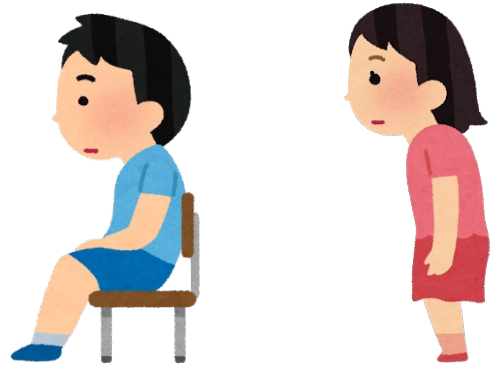
## きれいな姿勢を習慣に

お子さんの日常の生活の中で、歩いているときや本を読んでいるとき、食事のときなど、丸まった背中や姿勢が気になったことはありませんか。

### 【姿勢が悪いと・・・】

- ①肩が前にくすることで胸郭が広がりにくくなり、その結果、酸素を摂取する量が減ってしまう。
- ②呼吸が浅くなることで、脳への血流量が減り、脳の働きが悪くなる。
- ③胃や腸が圧迫され、胃腸の働きが悪くなる。
- ④あごがゆがんだり、歯並びが悪くなる。
- ⑤体を支える大切な背骨が曲がってしまう。
- ⑥肩こり、腰痛の原因になる。
- ⑦視力低下の原因になる。
- ⑧集中力がなくなる。

などの症状があらわれることがあります。



### 【姿勢を良くするには・・・】

#### ※「筋力」がポイント

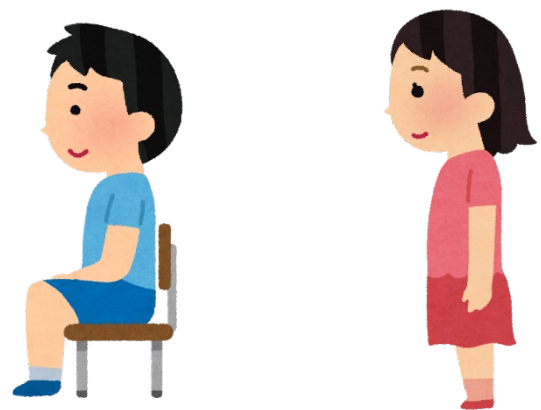
ピンと背筋の伸びたきれいな姿勢には、筋肉が必要。思いっきり外遊びをして、筋肉を発達させることが大切です。

ハードな筋力トレーニングではなく、遊びで体のすみずみまで使う経験が大切です。

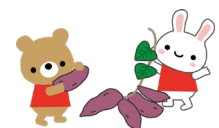
#### ※「お手伝い」でよい姿勢

掃除、片付け、洗濯など、自然といろいろな動きをする家事は筋力アップにぴったりです。

小さいときから、生活の中でのびのびと体を動かすことを習慣にするなどして、きれいな姿勢をサポートしてあげられるといいですね。



## 食物繊維が豊富なさつまいも



3組さんが自然観察園の畑に植えたさつまいもを収穫し、何を作ろうかと楽しみにしているようです。

さつまいもに豊富に含まれている食物繊維は、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。穀類やいも類、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、摂取量は減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維を摂取しましょう。

# かむといりことがたくさん

お母さんのおなかでの指しゃぶり、生まれて乳歯が生え・・・と成長していく過程で、6歳頃には「かむ力」がつくと言われています。「よくかむ習慣」をつけることで、いいことがたくさんあります。

**肥満予防**・・・ゆっくりよくかんで食べることによって、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぎ、**肥満防止**になります。

**味覚の発達**・・・食べ物の形や硬さを感じることができ、**味**がよくわかるようになるなど、味覚が発達します。

**言葉の発達**・・・口の周りの筋肉を使うことで、あごの発達を助け、表情が豊かになったり、**言葉**の発音がきれいになったりします。

**脳の発達**・・・脳に流れる血流の量が増えるので、**脳**が発達します。

**がんの予防**・・・唾液に含まれる酵素が、食品の発がん性を抑えるので、**がんの予防**につながります。

**胃腸の働きを助ける**・・・食べ物を唾液と混ぜあわせて食べることで、**胃腸への負担をやわらげて**働きを活発にし、消化を助けます。



## よく噛むための工夫

### <調理法>

- ・少し大きめに切る
- ・生で食べられるものは火を通しすぎない
- ・好きなメニューに“かむ食材”をプラス

### <かみごたえのある食材を選ぶ>

- 根菜：れんこん、ごぼうなど
- 葉物：ほうれんそう、小松菜など
- 魚介：海藻、干物、貝など



### <食事中は・・・>

- ・両足がつく椅子に座らせる
- ・かむ回数（1口30回）を一緒に数える
- ・水分で流し込まないように声をかける

## じょうずにてあらいできるかな

9月に1組で、手洗い仕方についてお話しました。ご家庭でも確認しながらお子さんと一緒に手洗いをしてください。

じゅんばんに6つのポーズでごしごしすると、きれいにあらうことができます。



おねがいのポーズで、てのひらをあらいます。



かめのポーズで、てのこうをあらいます。



おやまのポーズで、ゆびのあいだをあらいます。



おかみのポーズで、つめをあらいます。



ばいくのポーズで、おやゆびをあらいます。



つかまえたのポーズで、てくびをあらいます。