

# 給食だより

## 秋の味覚 「きのこ」

おいしい食べ物がたくさん出てくる食欲の秋となりました。今月は秋が旬の食材のひとつ、「きのこ」について紹介します。

◎しめじ



◎えのき



◎しいたけ



◎まいたけ



◎エリンギ



◎なめこ



◎マッシュルーム



◎きくらげ



きのこにはたくさんの種類があり、それぞれ香りや食感が異なります。また、お腹の調子を整える食物繊維やカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。

炊き込みご飯や味噌汁、炒め物、煮物、和え物などいろいろな料理に使うことができ、低カロリーなのでかさ増しにもぴったりです。ぜひご家庭でも旬の時期に取り入れてみてください。

# 保健だより

## 10月10日は目の愛護デー👁️👁️

二つの「10」を横に並べて書くと人の顔の目と眉に見えることから、この日を目の愛護デーとしたそうです。

現代の子どもたちは幼い頃から、スマホやタブレットが身近にあるので、ブルーライトの影響も心配です。子どもは自分の目に異常があっても、自分で気づくことが難しいので、この日を機会に、子どもの様子を観察して目に注意してみませんか？生まれた時は明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのは、6歳頃と言われています。

### 【子どもの視力の目安】

- ・生まれた時・・・0.01
- ・1歳頃・・・0.1前後
- ・4～5歳頃・・・1.0前後
- ・10歳頃・・・完成



と言われていて、幼少期にすごく急速に視力が育っているのがわかります。

### 「見る力」を育てるポイント

♪明るさ、暗さのメリハリある生活を！

日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。

♪広い空間で体と目を動かす機会を！

全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促す。

♪いろいろなものを見る体験を！

止まっているもの、動いているもの、小さなもの、大きなもの、遠くにあるもの、近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が目の良い刺激になる。

乳幼児期は、子どもの目が最も育つ時期です。この機会に子どもの「目」の健康を改めて見直してみましよう！

# 今月のねらい

### もも組

- ・散歩に出かけ、歩くことの楽しさや、自然の中で体を動かすことの気持ち良さを味わう。
- ・体操や音楽遊びを繰り返し楽しむことで、生活発表会につなげていく。

◎散歩 ◎運動遊び ◎音楽遊び

### きく組

- ・秋の自然に触れたり、見たりして興味を持つ。
- ・ごっこ遊びの中で役になりきって話すことを楽しむ。

◎散歩 ◎ごっこ遊び ◎造形遊び

### ばら組

- ・秋の自然に触れ、戸外遊びや散歩を楽しむ。
- ・生活発表会に向けて、劇あそびを楽しみながら取り組む。

◎散歩 ◎劇あそび ◎造形遊び

### ゆり組

- ・戸外や散歩に出かけ、季節を感じる。
- ・話の登場人物になりきり、友だちと劇あそびを楽しむ。

◎散歩 ◎劇あそび ◎音楽あそび

### ふじ組

- ・発表会に向けて、クラスみんなで話し合い、それぞれの意見や気持ちに耳を傾けながら進めていく。
- ・戸外での活動を通して、自然の移り変わりを肌で感じ、心地よく過ごす。

◎劇あそび ◎制作活動 ◎散歩

