

子育て通信

平成29年10月4日(水)
学葉大学短期大学部
保育専攻科



秋晴れの日々が続き、さわやかな季節となりました。皆様は、いかがお過ごしでしょうか？ 私達専攻科は実習を行っているとは幼稚園、ちびばな幼稚園の運動会に参加させていただきました。子どもたちが一生懸命に頑張っている姿を見ることがとても感動しました。

10月に入りだんだんと暑さが和らぎ、昼間外に出やすくなりました。紅葉も少しずつ見頃になってきたり、どんぐりや松ぼっくりなど秋の木の実も見つけられるようになってきました。そんなステキな物をお子さんと一緒に散歩をしながら見つけに行ってみてはいかがでしょうか？

10/23 は 化学の日

10月23日は化学の日です。みなさんご存知でしたか？ なぜ10月23日が化学の日になったかという、物質の基本単位である「mol (モル)」にふくまれる原子や分子の数が「 6.02×10^{23} 」であるというアボガドロ定数にちなんで制定されたそうです。化学と聞くと原素記号や化学実験など難しいものと考えてしまいが、意外とお子さんの周りにもたくさん潜んでいるんですよ。磁石のおもちゃで遊ぶ時、物を投げると落下する時、虹や光の反射を見る時、水の感触を感じている時など大人が当たり前だと思っていることも子どもたちにとっては新しい発見になるのです。遊びやいろいろな経路を通してたくさんのお子さんも学んでいます。子どもの学びたい気持ちや知りたい気持ちを大事にしてあげたいと思います。静岡駅前には化学・科学のことを楽しく体験しながら学ぶことができる静岡科学館があります。「みる」「きく」「さわる」をキーワードに体験できるアトラクションがたくさんあります。お子さんと一緒に楽しみながらさまざまな体験をしてみたいかがでしょうか。





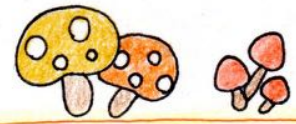
秋の味覚

特集

秋といえば、「読書の秋」、「芸術の秋」、「スポーツの秋」など楽しみが多い季節ですよね。その中でも、特に楽しみなのが『食欲の秋』ではないでしょうか!? みなさんは、「秋の味覚」と言われたら、どのような食べ物を思い浮かべますか? 今回は、「秋の味覚」といえばコレ!と言えるオススメの食材を紹介します!



米



毎日の食卓に欠かせないご飯は、秋が収穫の季節。1年中食べている食材なので忘れがちですが、新米はまた格別です。ご飯といえば、ダイエットをする時には、減らすべき食べ物と思われがち...。ところが、精米をする前の「玄米」には、「食物繊維」や「ビタミンE」、「ビタミンB群」がたっぷり含まれています。食物繊維は、腸内をキレイにする効果があり、ビタミンB群は、肌や髪を作るのに欠かせない栄養素。ビタミンEは血行を良くする効果があるため、玄米は、女性に嬉しい食材と言えます。しかし、玄米ご飯は、独特の匂いがあるので炊く時に、ちょっとしたコツが必要。玄米1に対し、白米2の割合にして、2時間ほど水につけてから炊くことをオススメします。

サマ

サマは漢字で「秋刀魚」と書く通り、9月から11月頃が旬の魚です。産卵の時期を迎える10月頃が最も脂が乗っており、焼くと脂で煙がもうもうと出るほどです。この脂には「DHA(ドコサヘキサエン酸)」と「EPA(エイコサペンタエン酸)」がたっぷり含まれています。これらは、脳の老化を予防する効果や、血液をサラサラにする効果があります。ビタミンB群や、ビタミンA、ビタミンEも豊富なので、この時期のサマはしっかり食べたいところですが、今年是不漁のようなので、とても貴重な食材となっています...



梨は、旬の季節が8月頃から12月頃までと長く、品種によって味の違いがあることが人気の秘密。また、シャリシャリとした食感の「和梨」と、とろける食感の「洋梨」の2つの食感が楽しめます。梨は、中国原産の果物で、和梨も洋梨も、元は同じ品種。それが伝わった国で品種改良を重ねた結果、食感の違う2種類の梨が出来たのです。梨には、むくみを取り除く効果がある「カリウム」が多く含まれているため、美容に嬉しい果物となっています。その他にも、疲労回復に効果のある、「アスパラギン酸」や、「消化酵素のプロテアーゼ」なども。夏の暑さで体を冷たい時は、梨を食べて元氣になりましょう!

梨

⚠️ 食べ過ぎにはご用心 ⚠️

今回、紹介した食材以外にも、サツマイモ、柿、ぶどう、栗、松茸など秋の味覚がたくさん!!...ですが、どれも美味しいからと言って、食べ過ぎには要注意。腹八分目を心掛け、秋の味覚を美味しく頂きましょう!



お母さんの声



前回の子育て広場では「図書館探検」を行いました。
最後に「思い出の絵本」「子どもと一緒に読みたい絵本」を発表しました。
絵本を通して親子が世代を越えて、楽しさを共有できていたと思います。
アンケートの感想を紹介します。



今日は図書館でいろいろな
絵本にふれあうことができよかったです。
おすすめの本も知ることができ、
今度読んであげようと思います。

とてもたくさん種類が
あるのに驚きました。

週に1回、図書館へ行っています。
たくさん読みかきかきをしてあげたいです。

昔の読んで好きだった本が読めて嬉しかった。
いうペコあむしも、初めて嬉しかったです。
かうかうおもちゃもありがとうございました。

今日は絵本が沢山見えて
嬉しかったです。

皆さんのおすすめが聞いて
これからの子育てに生かそうと
嬉しかったです。

初めて短大の図書館を利用して、
幼児本が多くあり、子どもがとても
喜んでいました。ありがとうございました。
みなさんが好きな本も聞くことが
できてよかったです。

普段、図書館に行く機会は
よくあっても、子どもがいつも
ゆっくり見ることはできないので、
じっくり選べて嬉しかったです。
ありがとうございました。

まだ時々しか本を言読んであげる
事はありませんが、こをきっかけに
他にもたのしそうな本があるので
もと読んであげようと思いました。

英語の絵本、しかけ絵本、その他
おもしろそうな絵本が沢山あったので、
機会をみつけては、子どもと一緒に
来たいと思いました。

「ベストの、2...」のうた遊びは
親はおきてしまいましたか、子どもは大好き。
よく食いきないもたなと感心しました。

懐かしい絵本があつて、昔を思い出し
ながら読みました。親子2代で
楽しみたいと思います。先生に
教えていただいた絵本選びの
ポイントを参考に、これから
絵本を買ったり借ったりしたいです。

いつも同じ本ばかり読んで
しまつて、みなさんのおすすめの本を
聞いたので、読んでみたいと思
います。いろいろな本を
知ることができてよかったです。

ほぼ毎日絵本を読むので
知らない絵本も知ることが出来、
楽しかったです。先生のお話があったので、
いくつか違う本と読み分けるのも
面白そうだと思い、これから気をつけて
みようと思いました。

ありがとうございました。



たくさん絵本に触れる事ができ、
親子で楽しめる時間が持てた
ようです。また、最後の発表で
懐かしい絵本や、おすすめの本を
知る事ができ、絵本の楽しさや
魅力を再確認できたと感じま
す。新しい絵本に触れて、皆さんに
紹介していただいて、楽しさを
共有できたらいいなと思いました。