



# 子育て通信



最近、空を見上げると、緑がかったように見える夕やけ空や、ちょっと変わった雲が見えることがあります。近頃よく来る台風のせいなのでしょう。それとも秋の空になってきたということなのでしょう。

さて、秋は「食欲の秋」と言いますが、なぜ食欲が増すのかという点、日に当たる時間が短くなり、精神を安定させるセロトニンの分泌が減るため、食べることで、セロトニンを増やそうとしているためという説があります。また、気温が下がると、基礎代謝が上がってエネルギーを多く使うため、それを補給しようとするそうです。だから、秋の方がお腹が減りやすく、食欲が増すのです。また、秋になると、おいしくなる食べ物であるナスやさつまいも、栗にはビタミンや食物繊維が多く含まれていて、胃腸を丈夫にする働きがあるそうです。おいしいものを食べて夏に疲れた胃や腸が丈夫になるなんて、私たちには良いことだらけですね。その時期にしか食べられないものを親子で味わうというのは、大切な経験だと思います。嫌いなものも実際に畑や木になっているところを見て、自分で収穫することで食べてみたいという気持ちが生まれることもあります。園でみんなで作った野菜なら一口食べようと頑張る子もいます。家庭菜園をしてみるのもいいかもしれません。食欲の秋に嫌いな食べ物や旬の食べ物をおいしく食べて、親子で夏の疲れた体を元気にしましょう。

## 秋は、親子でどんぐり工作をしてみよう!!

10月に入り、外出しやすい気温になってきましたね。公園を散歩するだけでも、秋の深まりを感じる季節ですが、ふと足元を見ると、どんぐりが転がっていたりします。拾ったどんぐりを使って楽しめる「どんぐりゴマ」を紹介します。

季節は秋!

材料

- まめキリ
- つまようじ
- どんぐり

1

どんぐり工作の前に5~10分蒸し器で蒸すと、中にある虫を退治でき、柔らかくなるので、穴を開けやすくなる!

4

マジックのオーパワカラーが、どんぐりにつまやすい。

2

キリでどんぐりに穴を開ける。

3

5

卓乾かしから... 完成!!

つまようじが長すぎたら持ちやすい長さにハサミで切る!





# お母さんの声



今回は普段入る機会のない図書館へ行って本に触れ合ってきました。スタンプラリーも行い、ビオトープでは青空の下、絵本を見たり、散歩もしました。

2才3か月の男子、スタンプラリーをよろこんでいました!!カードを大切に持ってスタンプを1つつもらうのを楽しみにしているようでした。興味がないのかと思っていましたが、意外な発見でした。ビオトープも良かったです。めだかに反応していました。図書館も沢山のいい絵本があって楽しかったです。子どももよく絵本をみくれました。おみやげの車もよろこんでいます! ありがとうございました。

ただ図書館に行くのではなく、スタンプラリーをしながら、移動していくのがとても楽しかったです。スタンプを押してもらうのも、うれしかったようでした。すぐ近くにあったのに、行ったことなかった。ビオトープも生き物がいろいろいて楽しかったです。また行ってみたいです。ありがとうございました。

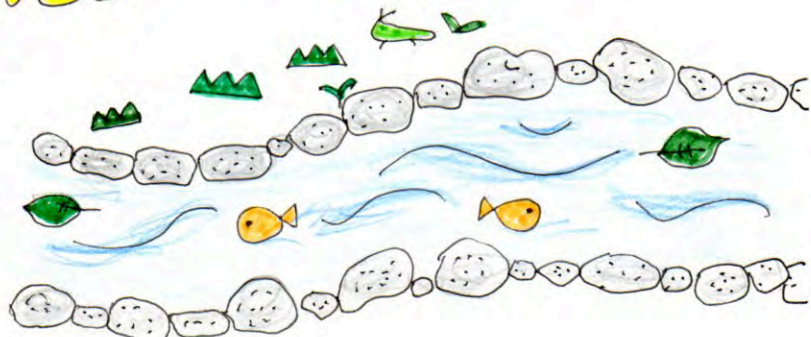
今日は予定表を見て、ずっと図書館の中にのんびりかと思いましたが、外で絵本を読んでもらったり、花や虫を探したのが新鮮で楽しかったです。スタンプラリーは子どもも気に入っていて、いい案だと思いました。いつもお土産のおもちゃをありがとうございます。

いつもと違う場所でたくさんの本に囲まれて、まだ1人では読めない本ですがとても興味があつて、本をいっぱい出してきました。家でも読み聞かせをしています。子どもと触れ合いながら同じ時間を過ごすのは楽しいです。これからも本の読み聞かせの時間大切にしたいです。

今日は、みんなで大きな本を見たりビオトープを観察したり、普段見ることのない花や魚、虫に触れたり、身近に自然を感じることができ、大満足でした。子どもも、せみのぬけがらやメダカを探したりいつもと違う新たな発見があって、よい経験になったと思います。プレゼントまでいただいてありがとうございます。いつもいい思い出のプレゼントで遊んでいます。



毎日バタバタいそがしくて、ゆっくり絵本を選ぶ機会が「ふいふいで、ここの時間ができて良かったです。お家でも1冊でもいいから読んであげる時間を作りたいと思いました。





図書室で見つけた「かくん」がとても  
気に入りました。普段、落ち着いて本を読む  
事が無いのですが、教えていただいたように  
体をくっつけて読むと最後まで聴いてくれました。  
お空の下での読み聞かせも良いですね。  
お出掛けの時に、小さな本をバックに  
入れていくようにしたいです。ありがとうございました！

今日は外で本を読んでもらったり、図書室へ  
連れてってもらったり楽しかったのですが  
うちの子は本に全く興味がなくウロウロと  
走り回るばかりでした。もう少ししたら本が  
好きになってくれるかな……



初めて短大の図書館にきたけど、絵本が  
いっぱいあってびっくりしました。最近では子ども  
絵本を楽しんでくれるようになったので、  
『読書の秋』を満喫したいと思います。

沢山の絵本にふれさせてあげたいので  
図書館に入らせてもらって楽しかったし  
勉強になりました。

## 学生からの声

今回は、絵本に触れ合うというテーマで、ビオトープで絵本を見ていた子どもたちの表情がとてもいきいきとしており、絵本の楽しさが伝わっていると感じる事ができました。図書館では親子で本を一冊選んで読んで頂きましたが、お母さんと本を見る子どもたちの表情はとても穏やかで、誰かに読んでもらうのではなく、お母さんに読んでもらう、一対一の読み聞かせのあたたかさ、必要性を感じました。また、ビオトープでの散策では、親子で植物や虫を見たりしていましたが、親子そろって観察する姿は楽しそうでした。行ったことのない場所や道を探検するのも、新しい発見があって、いいかも知れませんね！

夏休みにたくさん昆虫を見ていたので  
図鑑に興味を持ったのを読んで読んで  
いまいけ。新幹線に乗って東京スカイツリーを  
見てきたので、タワーや電車の写真の本を  
見比べると嬉しそうです。体験すると  
すぐ興味が広がるなあ〜と  
実感しました。



自然と触れ合い香いをかいどり花や虫を  
さわったり。大好きな本をいっぱい読んで  
楽しかったです。大型の仕掛け絵本や  
飛び出す絵本などなかなか家では  
用意できない(壊されてしまうので)のもの  
楽しむことができて良かったです。  
外で読む本も新鮮で良いですね！  
ありがとうございました。  
スタンプラリーもバスに乗車していくようで  
おもしろかったです。





# 10月の行事・イベント情報



**体育の日(10月14日)**...1964年東京オリンピックのあった10月10日を1966年から国民の祝日となりました。なお2000年からは「ハッピーマンデー制度」の適用により10月の第2月曜日を体育の日としています。国民の祝日に関する法律では「スポーツに親しみ、健康な心身を培うこと」を趣旨としているそうです。

**ハロウィン(10月31日)**...ハロウィンとは外国のお盆のことで、近年では日本でも親しみのあるイベントになりつつあります。外国では昔、11月1日が新しい年の始まりで、10月31日は大晦日でした。この大晦日の日に先祖だけでなく、魔物や化物がこの世に紛れ込んできてしまうことを恐れ、魔物から身を守るために自ら仮装(魔女やお化けの格好をする)をするのだそうです。では何故ハロウィンに子どもがお菓子を貰って回るのかというと、それはハロウィンは死者のお祭りであると同時に、秋の収穫祭でもあります。昔、子どもが収穫祭で使う食物を貰って回る農民の真似をしたことがはじまりだそうです。



2013年10月11日(金)~10月13日(日) SLフェスタ:大井川鉄道

蒸気機関車を2両使って運転する「SL重連運転」や自転車のようこいで線路上を走る「レールスター」の乗車体験、整備工場見学等が行われます。また駅長制服記念撮影、スタンプラリー、ミニ鉄道乗車体験、鉄道ジオラマなど多彩なイベントが予定されているそうです。

← 随時実施中! 知っていますか? エコエデュOP

エコエデュは、静岡に広がる里山を活動の中心として環境教育を通じて人づくりを目指すNPO(非営利組織)です。

ホームページ <http://www.ecoedu.or.jp/>

乳児と母親、未就園児と保護者等を対象としたプログラムが沢山設けられているので、よかつたらチェックしてみてください。😊

エコエデュ

eco-edu

しずおか環境教育研究会

## オススメの絵本



題名: りんご

作: 松野正子

絵: 鎌田中易子

出版社: 童心社

価格: 630円

この絵本に出ているのは「あかい、きいろ、ピンク」のりんご。それぞれのりんごをお母さんが皮をむいて、切っ器に盛りつけるという普段子どもが見ることがあまりない光景も描かれています。これからの季節はりんごのおいしくなる季節。絵本のようにりんごを切るころを子どもと一緒に楽しむことができますね。最後には子どもから「ああ、おいしい」という言葉が聞こえるかもしれません。

