



食育だより



社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R5.9.28 発行

10月の食育目標は「箸やフォーク・スプーンを正しく使い食べようとする」です。発達段階に合わせて上から握る、下から握る、鉛筆持ちとありますが先生が見本を見せたり、手を添え持ち方を知らせたりし覚えられるようにしています。持ち方に慣れなかったり上手く持ち動かすことができなかつたりし戸惑う子もいますが、繰り返し知らせ少しずつ覚えられるようにしていきたいと思ひます。



10月食育グーランチ

☆白飯

☆鮭のきのこあんかけ

☆小松菜と人参のおかかあえ

☆さつまいものみそ汁



畑の様子

さつまいもの季節がやってきましたね。保育園のさつまいももツルがのび、元気いっぱい育っています！いもほり会が楽しみです(^▽^)



箸につながるスプーンの持ち方

箸を持ち始めるのは3歳を過ぎてから。それまでに、発達に合わせてスプーンを持って使う経験を重ねることで、箸へと自然な形で移行していきます。

① 手づかみ食べ (生後9か月頃～)

② 上手握り (1歳～1歳半頃)

③ 下手握り (1歳半～2歳頃)

④ 鉛筆握り (2歳頃～)

じょうずに扱われるかな～

鉛筆握りは、手首がなめらかに動くようになってから。クレヨンなどがうまく握れていれば移行して。

※発達には個人差があります

いもほりの季節です！ サツマイモ豆知識

栄養満点！

食物繊維、ビタミン、カリウムなどを含み、栄養バランスに優れています。特にビタミンCが豊富。サツマイモのビタミンCは、ほかの野菜に比べて熱に強いので、調理しても栄養価があまり落ちません。

保存は常温で

サツマイモは寒さに弱いので、常温保存がお勧め。土を落とさず、表面をよく乾かしてから保存します。その際、ポリ袋には入れず、新聞紙でくるんで段ボール箱に入れ、風通しのよい所に置きましょう。



ほけんだより 10月号



社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R5.9.28 発行

だんだん日が暮れる時間が早くなり、気温も秋らしくなりつつあります。気温の変化が激しい季節なので衣類調節をし元気に過ごせるようにしていきたいですね。今月のおたよりでは10月10日の目の愛護デーのことや目の見え方について紹介します。



目の愛護デーとは？

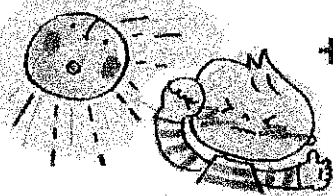
目の健康を守るために制定された記念日です。

10月10日は数字を横にすると人の目と眉の形に見えることから、目の愛護デーの日づけに選ばれました。

昨今では大人だけではなく子どもも日常的にモバイル端末を使うことが多いため、目は大切にしていきたいですね。

見える力を育てるポイント

いろいろな形や色、動いているものや止まっているもの、近くのものや遠くのもの。室内だけでなく、外で遊ぶときもいろいろなものを見ることで、視覚と脳が育ちます。「見たい」という気持ちも大切です。自分で動けるようになると、移動することで、ものとの距離によってピントを合わせる、見るものに視線を動かすといった行動がでてきます。おもちゃなどいろんなものがあると、「見たい・触りたい」という気持ちが運動の刺激になり、見ることの刺激にもなっています。コントラストがはっきりした絵本や、積み木やブロックなど、手先を使う遊びもおすすめです。



ちゃんと見えているかな？

視力の発達にはタイムリミットか

赤ちゃんや就学前の子どもは、0.2程度の視力があれば、不便なく日常生活を送れるため、多くの保護者は子どもの視力不良や、片目の視力だけが弱いことに気づきにくいといわれています。しかし、視力が発達するのは6～8歳まで。その年齢まで見えにくい状態を放置しておく、眼鏡をかけても視力が出ない「弱視」になってしまいます。気になることがあれば3歳児健診を待たずに受診して、早期発見・早期治療をすることがとても重要です。

▶ 当てはまるものがあれば受診して！ ▶

物を見るとき、左右どちらかに頭を傾ける、顔を回す、あごを上げる（下げる）

片方の目（視線）が内側に寄っている

片方の目（視線）が外側に向いている

目を細めて見る

極端に近づいて見ようとする

上目づかい（下目づかい）で物を見る

まぶたの形（大きさ）に左右差がある

屋外で異常にまぶしがる・いやがる

瞳の中央（奥の方）が白く光る