



10月 子育て情報誌

バナナだより



魚を食べよう



秋は野菜・果物や魚など、おいしい物がたくさんあります。魚では、イワシ・サケ・サバ・サンマなどがおいしい時季ですが、それらにはDHAやEPAが豊富に含まれていて、脳の活性化などにも効果的です！！

買い物に行っていっしょに魚を選んだり、魚釣りに挑戦したりして、魚に関心を持って食べられるようにしたいですね。



目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。ふだんから目を大切にしていますか？ ゲームやテレビは時間を決め、途中で休憩を入れましょう。絵本を読むときは姿勢を正して、明るいとこで読みます。戸外でたくさん遊んで、時には遠くの景色に視線を移し、目によいとされる食べ物も食べましょう。

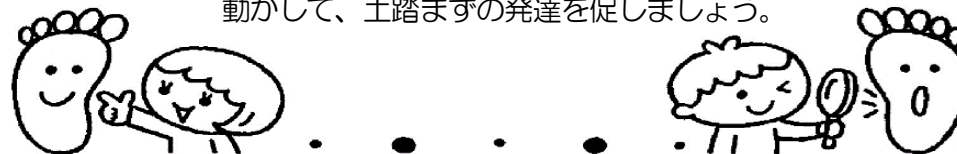


令和 4 年 9 月 3 0 日
社会福祉法人えどがわ
清新おひさま保育園



土踏まずのチェック

子どもの足の裏を観察してみましょう。土踏まずは形成されていますか？ 土踏まずには、体のバランスを取ったり、足を地面に着けるときの衝撃を吸収したりする役割があります。はだしになって指ジャンケンや、おふろで足の指の屈伸をするなど、楽しく足を動かして、土踏まずの発達を促しましょう。



ノーメディアデーにチャレンジしてみよう！

1～2週間に1回や、1ヶ月に1回など期間を決めてノーメディアデーにチャレンジしてみませんか？丸一日が難しければ、休みの日の午後だけテレビやスマホの電源を切るなど工夫をしてみましょう。



ノーメディアデーには、子どもとの触れ合いを増やしてみましょう。例えば、絵本の読み聞かせや、料理と一緒に作るなど、色々な体験をする機会にしてみてもいいでしょうか。

