



9月 子育て情報誌

少しずつ秋の訪れを感じる9月ですが、起床時や、遊びの前後、入浴前後などには、夏と同じように今後もしっかりと水分補給を心掛けたいですね。

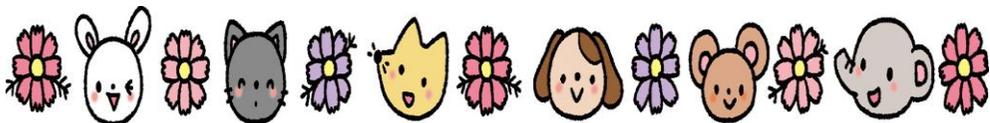


食欲の秋

秋といえば『食欲の秋』ですね。諸説ありますが、秋になると夏と比べ気温が低くなり、身体が体温を維持しようとして、基礎代謝量が増加するので、エネルギーを蓄える必要があり、食欲が増すとされています。また、単純に夏バテがなくなり食欲が回復するという説もあります。

味覚の根本となる要素は『甘味』『苦味』『酸味』『うま味』『塩味』の5つの味覚です。

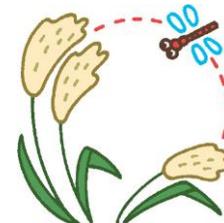
『甘味』は舌先で感じ、『苦味』は舌の奥で感じます。『苦味』は子どもにとっては苦手な味ですが、成長するにつれていろいろな味を受け入れられるようになっていきます。食べものが美味しい季節です。好きな物ばかりではなく、バランス良く、色々な物が食べられると良いですね。



令和5年8月31日
社会福祉法人えどがわ
宇喜田おひさま保育園



十五夜



お月見とは一般的には旧暦8月15日の「十五夜」を指します。今年の十五夜は9月29日です。

十五夜は秋の美しい月を觀賞しながら、秋の収穫に感謝するもので、「中秋の名月」と呼ばれています。1年でもっとも月がきれいに見える時期ですので、ぜひお子さんと一緒にお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。

日本では、月の模様が《ウサギが月で餅つき》をしているように見えると言われますが、他の国では違うように見えるようです。アメリカでは《ワニ・トカゲ》、インドネシアでは《編み物をする女性》、オーストリアでは《男性の顔》など、国によっての違いも面白いですね。

さて、子どもたちはどのように見えるのでしょうか？

ご家庭で、ぜひ聞いてみてくださいね。

