

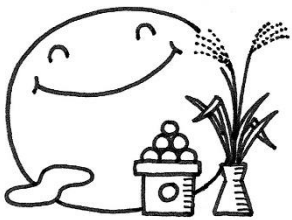
給食だより

秋の食材がおいしくなる 10 月。秋晴れも多く空も澄んでいて、一年で一番美しい月が見られる“中秋の名月”があり、一般的に“お月見”で知られています。秋の収穫を感謝する伝統行事です。

★“中秋の名月”とは旧暦の 8 月 15 日に出る月のこと。
新暦に直すと今年は 10 月 4 日（水）です。
お供えものとして“月見団子”があります。真っ白な団子は月に見立てられています。

★お月見は“十五夜”以外に“十三夜”があります。
旧暦の 9 月 13 日に行われます。
今年は 11 月 1 日（水）です。別名“栗名月”^{くりめいげつ}“豆名月”^{まめめいげつ}
とも呼ばれ、栗や豆類の収穫をお祝いします。

★昔からお月見は“十五夜”と“十三夜”がセットで、
行われていました。両方見ると良いとされています。



旬の食材

かぶ



根と葉で栄養が異なり、根はビタミンC、葉にはカルシウムや食物繊維が豊富です。

塩もみしてからお酢と砂糖で味付けするとかんたん酢の物の完成です。他にもお汁に入れるとやわらかくなり、子どもにも食べやすくなります。

柿



ビタミンCが含まれており、風邪予防の強い味方！みかんの2倍もあります。カロテン、ミネラル、食物繊維なども豊富に含まれています。

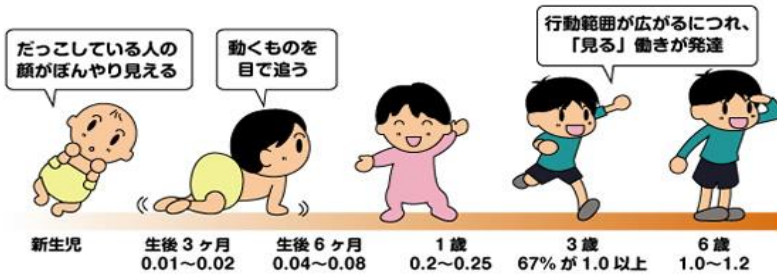
ヤーコンと和えて柿なますにしてもおいしいです。丹波の家の裏庭に毎年、たくさんの柿ができています。

虫の鳴き声が聞こえるようになりました。日中の日差しはまだ強い日もありますが、吹く風もさわやかになり過ごしやすい季節になりました。朝夕の気温が下がってきていますので衣服を調節しながらお子さんの体温調節をしてあげてください。

10月10日は目の愛護デー

私たちは情報を得るための8割を目に頼っています。

視力が発達するのが乳幼児期です。生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが6歳頃とされています。子どもは視力に異常が生じてても、自分で症状を訴えることは難しいことです。気になる様子が見られたら一度眼科で診てもらいましょう。いつも何気なく使っている目ですが一生使うものです。大切にしましょう。



こんな時は心配です

- 目を細めて見る
- 片目で見ると
- 顔を傾けて見る
- まぶしがる
- 顔を近づけて本を読む
- 目やにが多い
- まぶたが下がっている

インフルエンザの予防接種が始まります

毎年10月よりインフルエンザの予防接種が医療機関で開始されます。

インフルエンザの流行は毎年12月半ばあたりからですが、ワクチンの効果が現れるまでに1~3週間かかります。流行前に2回接種が終わるように1回目は10~11月ごろがおすすめです。ただしアレルギーなどで受けられない場合もありますので、かかりつけ医と相談しましょう。

子育てメッセージ

～全国私立保育園連盟～



子どもとの信頼関係の中で大切にすることは話を聞くこと



親に話を聞いてもらえなかった子どもは、人の話をあまり聞けないそうです。思いあたることはありませんか？

忙しくても、ちょっと手を止めて、子どもの話を聞いてあげてください。そうすることで、親と子どもが信頼関係で結ばれるのです。

大人だって、話を聞いてもらおうと、すっきりしたり、うれしかったりしますよね。