

ながあな ほっと つづいて

2021.11.15



深まりゆく秋のため、青く澄み渡った空に凜とした空気を覚えます。運動能力の発達には個人差がありますが、日常生活や自然の中で遊ぶ経験をする事で育ちます。また、日光を浴びると1本内でビタミンDが作られ、歯や骨が丈夫になります。適度に日光を浴び、新鮮な空気に触れるのは、子どもにとって大切なこと。寒さに負けずに戸外で遊び、危険を察知する力、機敏に動ける力も身につけていきたいですね。

「薄着」のおススメ!

皮膚が鍛えられて自律神経が強まり体温調節が上手になります。子どもは平熱が高いので、衣服は大人より1枚少ないくらいでちょうどよいようです。「薄着」になっても、じっとしているだけでは風邪をひきやすくなります。とにかく体を動かして温めましょう。寒い日こそ元気いっぱい!! これも血行促進を加速させ、身体自らのパワーで体温を上げて、代謝を向上させ、強い体になります。

栄養のバランスについて

大きく3つに分類 3歳以降

- ① 赤 魚や肉などのたんぱく質で、血や肉のため、1本をつくるもにになります。
- ② 黄 ご飯やパンなどで1本を動かすもにになります。
- ③ 緑 ホウレンソウやトマト、ニンジン、キノコなど、1本の調子を整えて、病気を防ぐのに役立つ働きがあります。*バランスよく食べよう!!



体を温める食材

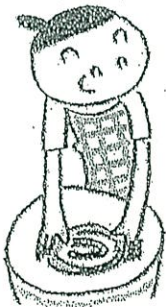
- ・冬に採れる
- ・寒い地方で採れる
- ・土の中で育つ
- ・固いもの、黒いもの

- 野菜... 人参、しょうが、ねぎ (ニラ、にら、かぼちゃ、山芋、かぼちん、五根菜)、ごぼう、カリフラワー
- 果物... りんご、さくらんぼ、くるみ
- 魚介... えび、魚肝油、ちりめん、サバ、黒豆、黒砂糖、味噌

味覚で感じられる基本味 甘味・塩味・酸味・苦味・旨味

7~9才までに一生の味覚ができます。食べ物を決めるのは大人の役割り。食材そのもののおいしさ(本物の味)を!!!

小さい時(番苦手でも)小さい時に経験することが大事!



よく噛んで食べよう

「生きることは食べること」子どもの1本は食べたものでできています。食べものによって1本が変わります。コミュニケーション、食事のマナー、よく噛むこと「噛むこと」食事から心、体、頭が健康に!! おごの骨をしっかりと動かして食事をする事。脳の働きもよく噛むと言われてます。また、よく噛むことは歯並びにも影響します。「よく噛む」ことも意識してみてください。

歯科医から言われる「歯育て」で大切なこと: 1. 食事 2. 呼吸 3. 姿勢 4. 睡眠 5. 親子関係

呼吸は鼻呼吸を!

「あいうべ体操」をするといいそうです。

口を大きく「あ」「い」「う」舌をだして「べえー」親子で一緒(し)してみてください。インフルエンザ予防、口臭予防、歯並び改善にもなるそうです。寝る前の歯みがき、仕上げみがきも大切です。

親子のいい時間になると一石二鳥ですね。



台所で作っているものは「幸せ」、食事、食卓は自己肯定感を育て大切な場所です♡