

10月

あいこでしよ

令和6年10月号 発行 阿久根市子育て支援センター
79-3039

のびのびひろば

開催日 毎週 火・水・金曜日
時間 9:30～14:30
場所 みなみ保育園

保育園の子育て支援室を
開放しています。
子育て仲間を誘ってゆったり
過ごしてくださいね。
室内のおもちゃは自由に使えます。

☆☆☆遊びに来てね☆☆☆

旬の野菜

新米、かぶ、さといも、じゃがいも
さんま、いわし、さけ、なし、果物のかき
にんじん、ぎんなん、まつたけ

※根菜類やきのこ類、なしやかきなどが旬を迎えます。新米や脂がのった魚も市場に出回ります。

季節のレシピ

サトイモのゴマ味噌煮

- 材料
サトイモ...4個 味噌...小さじ1と1/2
ニンジン...1/3本 白いりゴマ...大さじ1
コマツナ...1株 酢...適量
三温糖...大さじ1 塩...適量
- 作り方
①サトイモは水洗いし、川をむいて塩でもんでおく。
②鍋に①のサトイモを入れ、ひたひたにかぶるくらいの水と酢少々を入れて火にかけ、一度ゆでこぼす。
③鍋にニンジンを入れ、ひたひたの水を加えて煮立てる。
④ニンジンが柔らかくなった後、②を入れ、3分の1ほどひたひたの水と三温糖、味噌、ゴマ、を入れて煮る。
⑤コマツナは洗ってざく切りにし、別にゆでて水を切る。
⑥④に味がしみたら、⑤を合わせる。

●調理ポイント

サトイモの代わりにジャガイモでもおいしく作れます。サトイモは、ぬめりをとってから煮ると味がしみこみやすいです。塩でもんだり、酢を入れた湯で一度ゆでこぼすことによって、強いぬめりがとれます。

小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後、1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度（視力1.0）まで見えるようになります。見る力（視覚）はゆるやかに発達し、6歳ごろには大人と同程度になります。

生まれてすぐ
視力 0.01



明るい、暗い程度しか認識できません。

1歳
視力 0.2



立体的に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します。

3歳
視力 0.8～1.0



大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます。

5歳
視力 1.0



ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます。

早く治療するほど回復しやすい！

こんなサインに注意



頭を傾げる



目を細める



横目で見る



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを、毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。

正面から「見る様子」をチェックして

見え方のチェックにおすすめなのが、紙しばい。左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。



子どもとスキンシップ♪「わんわでキャッチ！」

★おもちゃを差し出すと、手がパツともみじのように開きます。

遊び方

子どもの前方におもちゃを差し出し、つかみ取らせてあそびます。子どもは腕をいっぱい伸ばして、指をパツと開き、おもちゃをつかみとろうとします。左右の手に持ち替えることもできます。

ポイント「左右等しく」

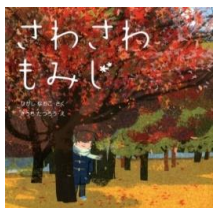
右手と左右をかたよりなく使わせましょう。おもちゃは清潔なものを。感触の異なるものを与えましょう。

おすすめの絵本

さわさわ もみじ

作：ひがし なおこ

絵：きうち たつろう 出版社：くもん出版



さわんさわん、さわさわさわ、ひゆるるるるる。赤・黄・茶と色とりどりのもみじが、さわやかな秋の風に乗って、いろいろな表情を見せてくれます。歌人・東直子さんと画家・木内達朗さんによる「きせつのおでかけ絵本」。第5作目となる本作のテーマは「秋」。秋の野山を訪れたい絵本です。

おいも！

文：石津 ちひろ 絵：村上 康成

出版社：小峰書店



秋の楽しみおいもほり。おいも～、おいも～、さつまいもー。歌っていたら、おいしいやきいものできあがり！あつあつのやきいも食べたら、どうなっちゃう？めくるのが楽しくなる、読み聞かせにピッタリの1冊。

風が冷たくなるとともに空が高くなり、秋らしい季節になりました。日中も過ごしやすくなるので、お散歩などにもちょうどいい季節ですね。道端の草には、隠れている虫やドングリなど子どもにとって、新しい発見や秋の宝物で溢れています。「読書の秋」「食欲の秋」「芸術の秋」など、「〇〇の秋」という言葉がありますが、子どもにとっての今年の秋は「どんな秋」でしょうか。ぜひ聞いてみてください♪