



## 朝ごはんをしっかり食べよう！！



皆さんは、朝ごはんはきちんと毎日食べていますか？朝ごはんを食べないと、ボーっとしてしまったり、いらいらしてしまったりすることがあります。朝ごはんには様々なプラスの効果があるようなので、毎日朝ごはんを食べて、元気に毎日を過ごせるようにしたいですね。

### 朝ごはんの効果

- 身体のリズムを整える。
- 体温を上げ、身体や脳を活動的にさせる。
- 排便のリズムをつける。
- 免疫力を上げる。

など…

プラスの効果がたくさん！！

### 朝何を食べた方がいいの？

米や小麦などの炭水化物は、体内時計にスイッチを入れ、脳がエネルギー源とするブドウ糖を確保するために、必ず取りたい栄養素です。

そして、卵、乳製品、肉、魚、大豆製品などのたんぱく質が加わると、体温が上がりやすく、朝のスイッチ効果はぐんとアップします。

さらに野菜や果物、腹持ちを良くしてくれる脂肪分（バター、ドレッシング、チーズなど）もあれば、食事の栄養バランスも整い、午前中の燃料補給は万全です。

## お菓子作り♪

### ハロウィンクッキング (クッキー作り)

10月31日のハロウィンでは、子どもと一緒に調理を楽しみましょう。

#### 材料

- ・かぼちゃ(またはさつまいも) 100g
- ・バター 50g
- ・砂糖 30g
- ・ホットケーキミックス 150g

#### 作り方

- ①蒸したかぼちゃをつぶし、砂糖、バターを加えて混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを①に加えて混ぜる。
- ③薄くのばして型抜きする。
- ④フライパンで焼く。



## 10月10日は...



10月10日は目の愛護デーです。お子さんが目を細めていたり、顔を傾けていたり、近づいてテレビを見ていたりする時は、気になるサイン。一度眼科を受診しましょう。

## 子どもとスキンシップ♪ ヨチヨチ、ペンギン歩き

○向かい合って、子どもの両手を持ち、子どもの足を自分の足の甲に乗せて、落ちないように、調子を合わせて歩きます。

○慣れてきたら、2人とも前を向いて歩いてみましょう。

※上手にできたら、歩幅を広げたり、左右や後ろに歩いたりするなど、チャレンジしてみましょう！！



### 爪切りについて

爪は、一日に約0.1mm伸びると言われます。爪が長いと、遊んでいるときに間違えてお友だちの皮膚をひっかいてしまったり、虫さされや湿しんをかきこわして、とびひになってしまったりするおそれもあります。週に1度曜日を決めて、ひざの上で切ってあげてください。



## おすすめ絵本

### どんぐりないよ

どんぐりないよ



作：問部 香代  
絵：ひろかわ さえこ  
出版社：鈴木出版

りすくんが丘の上へと、とつことつとこ。「どんぐりどんぐりおいしいどんぐり」でも…。そこには、どんぐりが3個しかなかったよ。森では1個だけ。どうしよう…。友達の輪が広がる心あたたまるお話です。

### おやおや、おやさい

おやおや、おやさい



文：石津 ちひろ  
絵：山村 浩二  
出版社：福音館書店

今日は野菜たちのマラソン大会。そらまめ、にんにく、トマト、かぼちゃ、とうがらしなど、様々な野菜たちが参加する中、1位になったのは…。

## インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

### 予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける



たっぷりの睡眠も大切！



「スポーツの秋」という言葉がありますが、10月は気候も涼しく、運動しやすい時期です。また、スポーツには、心肺系が強くなり、疲れにくくなる効果や、ストレス解消効果など、色々な良い効果があるようです。水分補給をしながら、ウォーキングなど気軽にできるものから取り組んでみてくださいね。また10月は、根菜類やきのこ類、なしやかきなどが旬を迎えますので、「秋の味覚」を味わって、秋を満喫しましょう♪