



令和2年8月31日

かぬき保育園

9月の食育だより



脳を育てよう



子どもの脳を育てる生活のポイント

① 手作りの食事がいいですね

おいしそうなおい、グツグツという音は子どものあらゆる五感を刺激します

② よく噛んで食べましょう

歯やあごの骨が強くなるとともに、唾液に含まれるホルモンが脳を活性化させます

③ 朝ご飯を食べましょう

脳はエネルギーを大量消費します。夜寝ている間もエネルギーを使っているため朝ごはんを食べて脳にエネルギーを補給しましょう

④ 積極的に外遊びをしましょう

自然は感性を豊かにします。体やガマン強さを育てます

⑤ 子どもとコミュニケーションをとりましょう

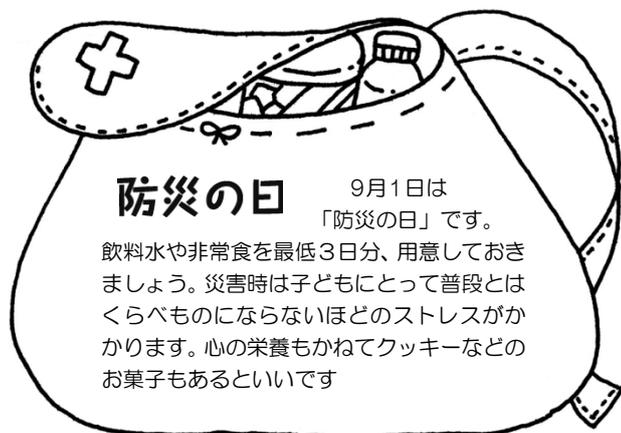
人とのかかわりが脳を活性化させます

⑥ 睡眠をきちんととりましょう

睡眠不足は脳の神経細胞同士の結びつきを弱めます



脳を成長させるのは、目・耳・鼻・口・皮膚の五感で受けた刺激です



防災の日

9月1日は「防災の日」です。

飲料水や非常食を最低3日分、用意しておきましょう。災害時は子どもにとって普段とはくらべものにならないほどのストレスがかかります。心の栄養もかねてクッキーなどのお菓子もあるといいです



味覚について



味覚には「甘味」「酸味」「苦味」「塩味」「うま味」の5つがあり、本来は体によい物と害になる物を区別するために備わっている能力です。苦味は「毒」、酸味は「腐敗」として感じるため、子どもにとっては苦手な味ですが、成長とともにいろいろな味を受け入れられるようになっていきますよ。



「毎月19日は共食の日」 会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心も体も元気にしてくれます