



「暑さ寒さも彼岸まで…」という言葉がありますが、今年は、彼岸の前にぐっと寒くなりましたね…。さて、衣替えの季節です。しばらく着なかつた洋服を身につけることで「夏の間にごんぱんに大きくなっていったの!」と感動もあるかもしれませんよ!! 秋の実りのようにぐっぐくと大きくなってね。

「秋の実り」と言えば…旬の食べ物には、その時季に体が必要とする栄養がたっぷり詰まっています。例えば、柿には美肌効果や免疫力・抵抗力の向上、疲労回復の効果があります。サツマイモなどの根菜は、冬に向けて体を温める効果があります。



旬の食材で健康な体づくりを目指しましょう

秋こそリンゴ

最近では、年中口にすることができるリンゴ。紀元前13世紀に栽培が始まったとされ、日本には明治期に導入されました。最も栄養価が高くおいしいのは秋です。栄養たっぷりの果物で、カリウム、ポリフェノール、食物繊維、ビタミンCなどを含みます。発育促進、虫歯予防、便秘改善、疲労回復といった効能もありますよ。

10月3日(木)のなかひろは…粘土あそびです

家の中でながながさせてあげられないえのぐあそびにつく粘土!! お家の方もぐに感、触ると美味しい子どもたちと一緒に楽しんで下さい。本人にも夢中になったり…毎年、かなりの力作ができてあがりまよ～。

尚、みなさんの力作も幼稚園の力作展に飾らせてもらいます。

今回は、習いごとについて…少子化に伴い、習い事業界も大変なようです。おからの英語!?! おからのドレ!?! のように年々低年齢化しているように思います。まだ母国語も身につけていないから…

低学年から、野球・サッカー・ミニバスケット・バレエ・フリスビー…など始める方もいるそうです。更に人数が集まらないため男女混合でチームを作ったり…

ある専門家の話によると、義務教育における体育の授業は、長い目で見てその年頃の体力や発達に合わせた内容となっている。なのに、早い時期から決まったスポーツしかやらないと一部の機能が発達してしまい、バランスのとれた体にはなりにくい…と、ホント、そうかもしれませんね。又、体型がどんどん変わる時期月々なので、着用する物もその都度購入が必要…とか送迎に振り回されご飯の時間がバラバラ…とか色々あるのだ。お金のこともかかることなのでその家、その子の生活に合った事を考えてい



あかちゃんって、どうやってうまれてくるの…!?

ある年頃になつたり、弟妹ができて、お母さんのお腹が大きくなると、?」って思うのではね。我が娘は、私のお腹が大きくなってきて頂上だのかかな…本当不思議ですわね～昔話のように桃から生まれたり、花から生まれたり、やさいおいさんとおばあさんの元に突然現われたり。(老いからの子育ては!) えて、何の食べるだけで大きくなつたり、力もろになつたり…いはい。上の娘に聞かれた時、妊婦検診時にものつてエコーの写真を



を見せてながら、小さな球から始まったことや生まれてからのことを育児日記を読みながら話しました。それはそれは興味をもって聞いてました～。自分の原点でもんねー科学館の人間の誕生コーナーもじっくり見てましたよ～。そして私が下の娘を出産した時、もお人形状態で、もみこに!? 可愛がられてたような…で～。夫のお腹にも赤ちゃんと

いると思つたようで、「ねね、おとうさんのあかちゃん、いつ生まれてくるの?」ってさあ思つたよ」ごめんなさいです。まだ幼い時は、気がつかないことも、お友だちのお母さんの出産を機に、ん!? って思うことあると思います。その時に伝えたい。色々と見方も変わるんじゃないかなあ～って。産婦人科の先生も「生命の誕生は、本当に神秘的なもの」と言われる程です。出産を経験した母親だからこそ伝えられる事もあると思います。皆さんのお子さんの「?」は、いつ頃ですかね。いはい、いはいお話しして、(お母さん)ごまごま(して)下さい。話がかわりましたか。小千の娘が、やはりあかちゃんに関心があるようで…図書館に行った時、それ系の本を数冊借りようと手に持ってたんですよ。「えー、ちょっと待って!!」カウターのお姉さんに「この子、今年で出産!?」って思われるか、私の顔見て「この母、その年で妊娠!?」って思われるよね。本当に赤ちゃんとできた時に、昔りようね。って STOP しておきました。

イベント大活用

この時期に限らず、市内では、色々なイベントがありますよ。出資¥0で楽しませてくれるイベントは、大人気なようで(もちろん、私も子守りからあちちに出発していきまよ) えて、会う人も決まってくる…おたいなシゲームをして、もろの景品とか、入場するだけでもらえる粗品、自分で作った物など荷物増えまよね。水筒やスニーカーももらえるよ。でも、もらえる“プレゼント”なんて私、大好きだ。エコバック持参で出向きます。おため、対策のウエットティッシュもね。

上越市は、どこでどんなイベントがあるか、カレンダーにまとめられてると思う。これも少子化なら、子ども相手のイベントをフル活用して、お金をかけず、楽しくお過ごし下さい。学べるイベントもありまよね。

