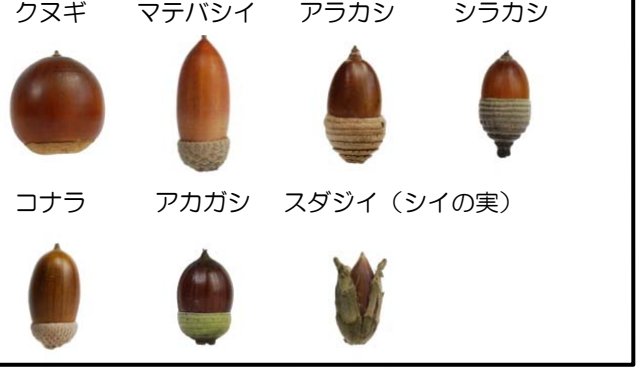
秋を探しに
お散歩へ出かけよう！

夏の強い日差しが和らぎ、心地よい秋風が吹くようになってきましたね！木々が色づきはじめた公園ではどんぐり拾いに落ち葉集めなど、目で見て、触って、味わって、自然を感じながらのお散歩が楽しい季節ですね！

いろいろなどんぐりを見つけてみよう！



≪どんぐりは帽子（殻斗）で見わけられるよ≫

ぶつぶつ

コナラ、マテバシイ

しましま

シラカシ、アラカシ、アカガ

もじゃもじゃ

クヌギ

おようふく

スダジイ

食欲の秋！よく噛んでおいしく食べよう！

“噛む”ことにはこんなにいいことがある

消化を助ける！

よく噛むと唾液がたくさん出るので消化しやすくなる。

頭の働きが良くなる！

よく噛むことにより、脳を刺激して脳の働きが活発になる。

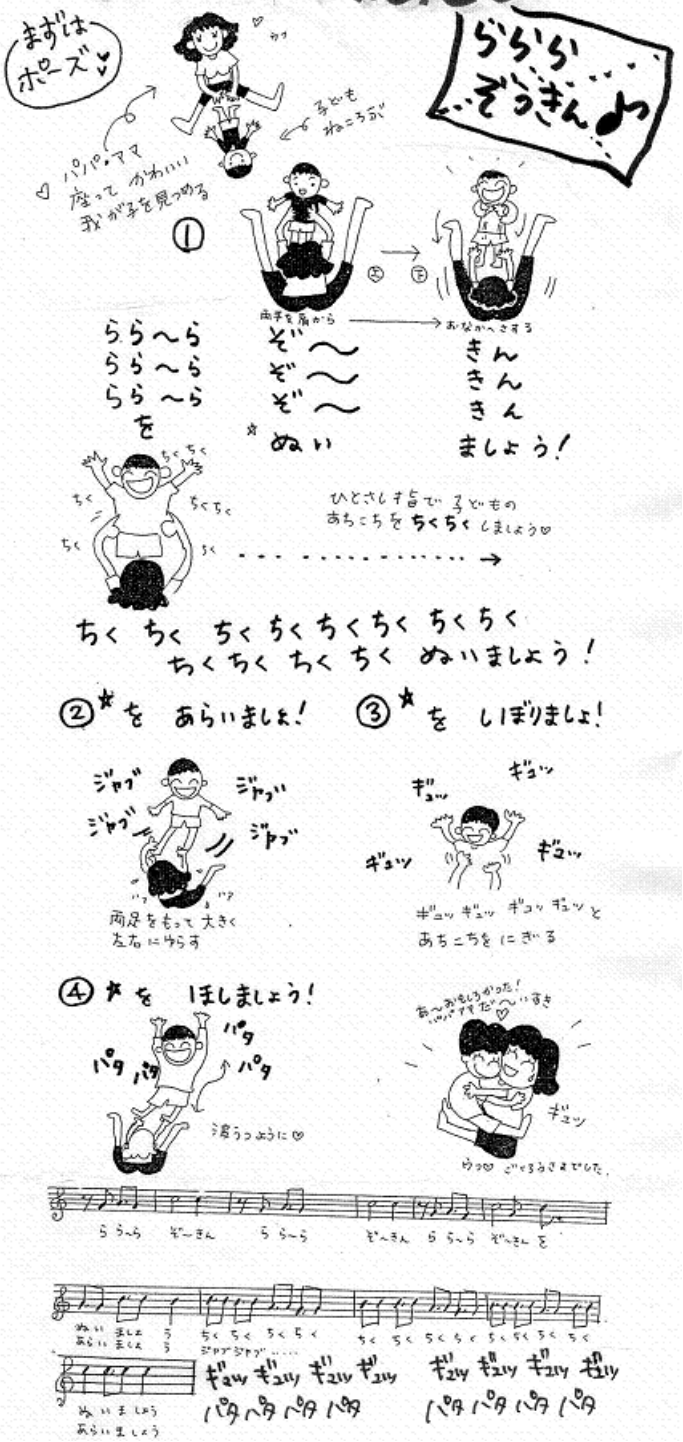
美味しく食べる！

よく噛むと食べ物とだ液が混ざり、味物質が溶け出して食べ物のもつ味がよく分かり薄味でも美味しく食べられる。

虫歯を防ぐ！

食物を噛むことで食べ物とこすれ合い、歯がきれいになるよ。よく噛むと唾液がたくさん出るから歯も丈夫にもなる。

☆よく噛むと顎が発達して永久歯がきれいに並ぶ。歯垢がつきにくいから虫歯にもなりにくくなるよ。

「パリパリ」「シャキシャキ」「カリカリ」と食感を感じられる食材にもチャレンジしてみよう！大人が一緒に食べながら「カミカミ」「もぐもぐ」と声をかけると、まねっこをして噛むことができます。食事はなにより『食べることが楽しい！』と思えることが大切！楽しい雰囲気をつくりたいですね♪

スキンシップあそび